

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

ст. тренер

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Смирнова А.А.

От «03» сентября 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора МБОУДО ДЮСШ

«Феникс»

Карамышева Т.А.

«03» сентября 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА И КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО лёгкой атлетике
(УГР - 3 г. об.)

Срок реализации 1 год.

Возраст обучающихся 14-17 лет.

Тренер-преподаватель:

Зинченко Т.В.

г. Артем

2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для занятий по легкой атлетике составлена и разработана в соответствии с нормативно-правовой документацией Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, обобщенного передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований, а также на основе действующей учебной программы.

Программа разработана для учебно-тренировочной группы третьего года обучения (УТГ – 3) на 2018-2019 год обучения и носит **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами легкой атлетики. Совершенствование качества двигательной деятельности, прогрессивный рост спортивных результатов возможны только при высоком уровне двигательной активности. Максимальная реализация индивидуальных возможностей и сохранения достижений в значительной степени характеризуются личностно-ориентированным подходом к тренировке.

Программа включает: цель, задачи на 2018-2019 учебный год, учебный материал (теоретическую, практическую, соревновательную деятельность, воспитательную работу, контрольные нормативы) и ожидаемый результат за год обучения.

В процессе подготовки решаются следующие цели:

- привлечение обучающихся к систематическим занятиям спортом;
- воспитание строителей и защитников Родины.

Основными задачами выполнения программных требований на данном этапе подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- выполнение объема тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- приобретение теоретических знаний по программным требованиям;
- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- повышение спортивных разрядов;
- подготовка и выполнение нормативов ГТО.

В процессе обучения применяются следующие методы: равномерный, повторный, переменный, интервальный игровой, круговой, контрольный (соревновательный). Основные средствами подготовки являются - средства общей физической подготовки

(ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технико-тактической, теоретической, воспитательной, восстановительной.

Срок реализации данной программы 1 год.

Возрастная группа 14-17 лет. Наполняемость групп 12-25 человек.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на спортивной базе стадиона «Угольщик» Артемовского городского округа, ДЮСШ «Феникс», парковая зона.

Для выполнения поставленных задач будет использоваться следующий спортивный инвентарь: набивные мячи, гантели, штанга, стартовые колодки, барьеры, теннисные мячи, ядра, гимнастические скамейки, эстафетные палочки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Формы промежуточной аттестация обучающихся:

- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Учебная программа (учебный план) по легкой атлетике предусматривает разностороннюю подготовку с использованием различных средств.

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю. Программный материал рассчитывается на 46 недель учебно-тренировочных занятий в году, таблица № 1.1.1

Таблица № 1.1.1

Учебный план по легкой атлетике УТГ-3

Разделы программы	Этапы подготовки
	УТГ-3
Общая физическая подготовка.	353
Специальная физическая подготовка.	240
Технико-тактическая подготовка.	31
Теоретическая подготовка.	15
Контрольные и переводные испытания.	6
Участие в соревнованиях.	По календарному плану
Инструкторская и судейская практика*	Вне сетки часов
Восстановительные мероприятия*	Вне сетки часов
Медицинское обследование	Вне сетки часов
Общее количество часов	645

* На этапах начальной подготовки не проводится.

На данном этапе подготовки учитывается следующее соотношение средств физической подготовки во время проведения учебно-тренировочных занятий, таблица № 1.1.2.

Таблица №1.1.2

Соотношение средств на общую физическую, специально физическую, техническую подготовку (в %)

Разделы программы	Этапы подготовки, год обучения
	УТГ-3
Специальная физическая подготовка.	40%
Технико-тактическая подготовка.	5%
Общая физическая подготовка.	55%

Средства подготовки в учебно-тренировочном процессе по легкой атлетике для УТГ-3

Средства общей физической подготовки (ОФП):

1. *Подготовительные упражнения* составляют гимнастические упражнения без предметов и направлены на развитие и поддержание гибкости, подвижности в суставах, на расслабление мышц и применяются в течение всего годового цикла.
2. *Общеразвивающие упражнения* включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней), занятиями другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Средства специальной физической подготовки (СФП):

1. *Бег и ходьбу во всех разновидностях* (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторный и интервальный бег и ходьбу, бег и ходьба в гору, по снегу, песку, кроссовый бег, темповый бег и др.).
2. *Прыжковые упражнения.* Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе. Прыжковые (специальные беговые упражнения и прыжковые упражнения (СБУ, ПУ)): бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, специальные упражнения барьериста и др.
3. *Скоростно-силовые упражнения,* близкие по своей структуре к бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям и т.д. Эти упражнения могут быть на опорно-двигательный аппарат спортсмена, выполняемые на тренажерах, игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).
4. *Специальная скоростно-силовая нагрузка*
5. *Специальная силовая подготовка*

Технико-тактическая подготовка:

Ведущими факторами, определяющими спортивные результаты в беге, прыжках, ходьбе, метаниях является физическая и функциональная подготовленность. Большое значение в спортивных достижениях имеет технико-тактическая подготовленность, которую можно разбить на технику и тактику.

1. Совершенствование техники в отдельных видах программы, на дистанции (рук, ног, туловища, распределение скорости и частоты по дистанции и т.д.).
2. Тактические приемы, планы и их использование в зависимости от сложившейся ситуации, целью которых является: показ запланированного результата, выигрыш соревнования или быть в числе призеров, выигрыш соревнований с рекордным результатом и т. д.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приобретение теоретических знаний позволяет спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на тренировочном занятии и соревнованиях. Теоретическая подготовка с учащимися проводится в форме бесед, лекций, связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, а также чтения (по заданию тренера) специальной литературы. Полученные знания позволяют выработать умение у ребят использовать их в практике. План теоретической подготовки приведен в таблице № 1.1.3

Таблица № 1.1.3

План теоретической подготовки по легкой атлетике для группы УТГ-3

№	Тема	УТГ-3
1	Физическая культура и спорт в жизни замечательных людей	1
2	Развитие легкой атлетики на современном этапе в России и за рубежом	1
3	Личная и общественная гигиена	1
4	Роль питания в спортивной деятельности	1
5	Режим дня для занимающихся легкой атлетикой	1
6	Врачебный контроль и самоконтроль	1
7	Роль восстановительных средства в спорте	1
8	Характеристика этапа подготовки	2
9	Планирование и учет в процессе спортивной подготовки	2
10	Спортивные соревнования	2
11	Основы психологической подготовка в спорте	1
12	Физиологические изменения строения функций организма	1
	Итого	15

1. Физическая культура и спорт в жизни замечательных людей.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Физическая культура в личной жизни А.В.Суворова, А.П. Чехова, В.М. Путина и др.

2. Развитие легкой атлетики на современном этапе в России и за рубежом.

Роль, место и значение легкой атлетики в России и за рубежом. Участие российских спортсменов на чемпионатах Европы и мира, Олимпийских играх. Характеристика состояния и перспективы развития легкой атлетики. Международная легкоатлетическая федерация ИААФ.

3. Личная и общественная гигиена.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня.

4. Роль питания в спортивной деятельности.

Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоению. Рекомендации по рациону питания

5. Режим дня для занимающихся легкой атлетикой.

Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.

6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность).

7. Роль восстановительных средства в спорте.

Педагогические средства восстановления: волнообразность и вариативность, построение тренировочных занятий. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизация, массаж, физиотерапия.

8. Характеристика этапа подготовки.

Этапы подготовки. Цель, задачи, средства и методы тренировки на данном этапе.

9. Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.

Учет в процессе учебно-тренировочного процесса. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрация тренировочных и соревновательных нагрузок, данных обследований контрольных испытаний. Многолетнее(перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности. Отчетная документация.

10. Спортивные соревнования.

Правила соревнований. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участника. Календарный план. Положение о соревнованиях.

11. Основы психологической подготовка в спорте.

Психологическая подготовка в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Личность спортсмена. Мотивы спортивной деятельности. Волевые качества. Саморегуляция. Выработка конкретных рекомендаций. Роль тренера в психологической подготовке.

12. Физиологические изменения строения функций организма.

Особенности строения и функций организма обучающихся. Опорный, мышечный аппарат и двигательная функция. Особенности развития и адаптации сердечнососудистой и дыхательной системы организма к физической нагрузке. Организм и его основные функции и системы. Изменения, происходящие в нем.

Воспитательная работа

Воспитание юного спортсмена должно быть комплексным процессом. Главные воспитательные факторы в моей работе:

- личный пример;
- творческая организация тренировочного процесса;
- формирование и укрепление коллектива;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях, проводимые на территории Артемовского городского округа и учреждения;
- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, встречи с интересными людьми, просмотр кинофильмов, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.);
- участие в спортивных соревнованиях (школьных, городских, открытых первенствах; краевых: «Шиповка юных», «Первая высота», ВФСК ГТО, кросс, чемпионатах и первенствах, среди ДЮСШ, региональных: «Шиповка юных», «Первая высота», «Метелица, кросс, среди ДЮСШ, во всероссийских) в течение календарного года.

Для работы с обучающимися используется методический материал: карточки-задания, методический материал для изучения дисциплин, наглядные пособия, интерактивное обучение.

Эффективность учебно-тренировочного процесса определяется выполнением обучающимися контрольно-переводных нормативов и требований (таблицы № 1, № 2, № 3, № 4, № 5).

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Необходимый минимум знаний и умений для освоения инструкторской и судейской практики для УТГ-3 приведен в таблице № 1.1.4

Таблица № 1.1.4

Инструкторская и судейская практика по легкой атлетике для группы УТГ-3

№	Группы	Минимум знаний и умений учащихся	Формы проведения	Количество часов
1	УТГ-3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание отдельных упражнений, контроля выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на средние и длинные дистанции и спортивной ходьбе. Судейская документация.	беседы, семинары, практические занятия	15

Для работы с обучающимися используется методический материал: карточки-задания, методический материал для изучения дисциплин, наглядные пособия.

Эффективность учебно-тренировочного процесса определяется выполнением обучающимися контрольных нормативов по ОФП и СФП, таблица № 1,2,3,4,5

Ожидаемый результат:

1. Выполнение контрольно-переводных нормативов обучающимися на 85%.
2. Выполнение (повышение) спортивных разрядов на 15%.

Годовой учебный план на 2018-2019 год (46 недель) УТГ - 3

Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого часов
Теоретическая подготовка (час)	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	-	-	15
ОФП (час)	36	35	35	35	29	32	35	33	32	35	-	16	353
СФП (час)	26	23	23	26	18	21	26	22	21	24	-	10	240
Техническая, тактическая подготовка (час)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	1	31
Контрольно-переводные нормативы (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
Участие в соревнованиях	ПО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ												
Инструкторская и судейская практика (вне сетки часов)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общий объем работы за год (час)	66	63	63	66	51	57	66	60	63	63	-	27	645

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девушки, девочки).**

№	Упражнение	Уровень оценки	10 лет	11 лет	12 лет	13лет	14 лет	15 лет	16 лет и старше
1	Бег 30 метров, сек.	5	5.8 и меньше	5.6 и меньше	5.3 и меньше	5.0 и меньше	4.8 и меньше	4.5 и меньше	4.3 и меньше
		4	5.9 – 6.3	5.7 – 6.1	5.4 – 5.8	5.1 – 5.5	4.9 – 5.3	4.6 – 5.0	4.4 – 4.8
		3	6.4 – 6.8	6.2 – 6.6	5.9 – 6.3	5.6 – 6.0	5.4 – 5.8	5.1 – 5.5	4.9 – 5.3
		2	6.9 – 7.3	6.7 – 7.1	6.4 – 6.8	6.1 – 6.5	5.9 – 6.3	5.6 – 6.0	5.4 – 5.8
		1	7.4 и больше	7.2 и больше	6.9 и больше	6.6 и больше	6.4 и больше	6.1 и больше	5.9 и больше
2	Бег 5 мин, метры	5	1241 и бол.	1281 и бол.	1321 и бол.	1401 и бол.	1461 и бол.	1521 и бол.	1561 и бол.
		4	1141 – 1240	1181 – 1280	1221 – 1320	1301 – 1400	1361 – 1460	1421 – 1520	1461 – 1560
		3	1041 – 1140	1061 – 1180	1121 – 1220	1201 – 1300	1261 – 1360	1321 – 1420	1361 – 1460
		2	941 – 1040	981 – 1080	1021 – 1120	1101 – 1200	1161 – 1260	1221 – 1320	1261 – 1360
		1	940 и мен.	980 и мен.	1020 и мен.	1100 и мен.	1160 и мен.	1220 и мен.	1260 и мен.
3	Прыжки в длину с места, см	5	171 и больше	181 и больше	191 и больше	206 и больше	221 и больше	231 и больше	236 и больше
		4	161 – 170	171 – 180	181 – 190	196 - 205	211 - 220	221 - 230	226 - 235
		3	151 – 160	161 – 170	171 – 180	186 – 195	201 – 210	211 – 220	216 – 225
		2	141 – 150	151 – 160	161 – 170	176 – 186	191 – 200	201 – 210	206 – 215
		1	140 и мен.	150 и мен.	160 и мен.	175 и мен.	190 и мен.	200 и мен.	205 и мен.
4	Прыжок вверх с места, см	5	35 и больше	41 и больше	45 и больше	49 и больше	51 и больше	54 и больше	56 и больше
		4	31 – 34	36 – 40	40 – 44	44 – 48	47 – 50	50 – 53	53 – 55
		3	27 – 30	31 – 35	35 – 39	39 – 43	43 – 46	46 – 49	49 – 52
		2	23 – 26	26 – 30	30 – 34	34 – 38	39 – 42	42 – 45	45 – 48
		1	22 и меньше	25 и меньше	29 и меньше	33 и меньше	38 и меньше	41 и меньше	44 и меньше
5	Бросок набивного мяча массой 2 кг, см	5	271 и бол.	301 и бол.	361 и бол.	391 и бол.	431 и бол.	501 и бол.	531 и бол.
		4	241 – 270	271 – 300	221 – 360	351 – 390	401 – 430	461 – 500	501 – 530
		3	211 – 240	241 – 270	281 – 320	311 – 350	371 – 400	421 – 460	461 – 5000
		2	181 – 210	211 – 240	241 – 280	271 – 310	341 – 370	381 – 420	421 – 460
		1	180 и мен.	210 и мен.	240 и мен.	270 и мен.	310 и мен.	380 и мен.	420 и мен.
6	Подтягивание на перекладине из виса на руках, количество	5	8 и больше	9 и больше	10 и больше	14 и больше	15 и больше	16 и больше	16 и больше
		4	6 – 7	8 – 7	9 – 7	10 – 13	10 – 14	12 – 15	12 – 15
		3	4 – 5	6 – 5	6 – 4	6 – 9	5 – 9	8 – 11	8 – 11
		2	2 – 3	4 – 3	4 – 1	3 – 5	1 – 4	7 – 4	7 – 4
		1	1 – 0	2 – 0	0	2 – 0	0	3 и меньше	3 и меньше
7	Челночный бег 3x10 , сек.	5	8.0 и меньше	7.7 и меньше	7.5 и меньше	7.1 и меньше	6.9 и меньше	6.7 и меньше	6.6 и меньше
		4	8.1 – 8.6	7.8 – 8.2	7.6 – 8.0	7.2 – 7.7	7.0 – 7.5	6.8 – 7.2	7.2 – 6.7
		3	8.7 – 9.2	8.3 – 8.7	8.1 – 8.5	7.8 – 8.3	7.6 – 8.1	7.3 – 7.7	7.3 – 7.8
		2	9.3 – 9.8	8.8 – 9.2	8.6 – 9.0	8.4 – 8.9	8.2 – 8.7	7.8 – 8.2	7.9 – 8.1
		1	9.9 и бол.	9.3 и бол.	9.1 и бол.	9.0 и бол.	8.8 и бол.	8.3 и бол.	8.2 и бол.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (мальчики, юноши).

№	Упражнение	Уровень оценки	10 лет	11 лет	12 лет	13лет	14 лет	15 лет	16 лет и старше
1	Бег 30 метров, сек.	5	5.6 и меньше	5.3 и меньше	5.0 и меньше	4.7 и меньше	4.4 и меньше	4.2 и меньше	3.9 и меньше
		4	5.7 – 6.1	5.4 – 5.8	5.1 – 5.5	4.8 – 5.2	4.5 – 4.9	4.3 – 4.7	4.0 – 4.3
		3	6.2 – 6.6	5.9 – 6.3	5.6 – 6.0	5.3 – 5.7	5.0 – 5.4	4.8 – 5.2	4.6 – 4.8
		2	6.7 – 7.1	6.4 – 6.8	6.4 – 6.5	5.8 – 6.2	5.5 – 5.9	5.3 – 5.7	4.9 – 5.3
		1	7.2 и больше	6.9 и больше	6.6 и больше	6.3 и больше	6.0 и больше	5.8 и больше	5.4 и больше
2	Бег 5 мин, метры	5	1281 и бол.	1351 и бол.	1421 и бол.	1481 и бол.	1561 и бол.	1621 и бол.	1651 и бол.
		4	1171 – 1280	1231 – 1350	1301 – 1420	1341 – 1480	1411 – 1560	1471 – 1620	1491 – 1650
		3	1061 – 1170	1101 – 1230	1141 – 1300	1201 – 1340	1261 – 1410	1321 – 1470	1361 – 1490
		2	941 – 1060	981 – 1100	1021 – 1140	1001 – 1200	1111 – 1260	1171 – 1320	1261 – 1360
		1	940 и мен.	980 и мен.	1020 и мен.	1060 и мен.	1110 и мен.	1170 и мен.	1260 и мен.
3	Прыжки в длину с места, см	5	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше	236 и больше	251 и больше	256 и больше
		4	171 – 185	181 – 195	196 – 210	211 – 225	221 – 235	236 – 250	240 – 255
		3	156 – 170	166 – 180	181 – 195	196 – 210	206 – 220	221 – 235	226 – 239
		2	141 – 155	151 – 165	166 – 180	181 – 195	191 – 205	206 – 220	220 – 225
		1	140 и мен.	150 и мен.	165 и мен.	180 и мен.	190 и мен.	205 и мен.	219 и мен.
4	Прыжок вверх с места, см	5	43 и больше	48 и больше	55 и больше	60 и больше	64 и больше	67 и больше	70 и больше
		4	37 – 42	42 – 47	48 – 54	53 – 59	57 – 63	60 – 66	66 – 69
		3	31 – 36	37 – 41	41 – 47	46 – 52	50 – 56	53 – 59	59 – 65
		2	25 – 30	31 – 36	34 – 40	39 – 45	43 – 49	46 – 52	52 – 58
		1	24 и меньше	30 и меньше	33 и меньше	38 и меньше	42 и меньше	45 и меньше	51 и меньше
5	Бросок набивного мяча массой 2 кг, см	5	366 и бол.	396 и бол.	436 и бол.	486 и бол.	536 и бол.	586 и бол.	621 и бол.
		4	316 – 365	351 – 395	391 – 435	436 – 485	486 – 535	536 – 585	585 – 620
		3	261 – 315	306 – 350	346 – 390	386 – 435	436 – 485	466 – 535	535 – 584
		2	211 – 260	261 – 305	301 – 345	336 – 385	386 – 435	436 – 465	471 – 534
		1	210 и мен.	260 и мен.	300 и мен.	335 и мен.	385 и мен.	435 и мен.	470 и мен.
6	Подтягивание на перекладине из виса на руках, количество	5	11 и больше	13 и больше	15 и больше	18 и больше	21 и больше	26 и больше	26 и больше
		4	8 – 10	9 – 12	14 – 11	17 – 13	15 – 20	18 – 24	18 – 24
		3	7 – 5	8 – 5	10 – 7	12 – 8	14 – 9	17 – 11	17 – 11
		2	2 – 4	4 – 1	6 – 3	3 – 7	8 – 3	10 – 4	10 – 4
		1	1 – 0	0	2 – 0	2 – 0	2 – 0	3 и меньше	3 и меньше
7	Челночный бег 3x10, сек.	5	7.7 и меньше	7.5 и меньше	7.3 и меньше	7.0 и меньше	6.8 и меньше	6.6 и меньше	6.5 и меньше
		4	7.8 – 8.3	7.6 – 8.0	7.4 – 7.8	7.1 – 7.5	6.9 – 7.3	6.7 – 7.1	6.6 – 7.0
		3	8.4 – 8.9	8.1 – 8.5	7.9 – 8.3	7.6 – 8.0	7.4 – 7.8	7.2 – 7.6	7.1 – 7.5
		2	9.0 – 9.5	8.6 – 9.2	8.4 – 8.8	8.1 – 8.5	7.9 – 8.3	7.7 – 8.1	7.6 – 8.1
		1	9.4 и бол.	9.3 и бол.	8.9 и бол.	8.6 и бол.	8.4 и бол.	8.2 и бол.	8.2 и бол.

ПЕРЕЧЕНЬ
видов спорта и упражнений для тестирования показателей развития
физических качеств и двигательных способностей.

№	Виды спорта	Бег 30 м	Бег 5 мин.	Бег на месте 10 секунд	Челночный бег	Прыжки			Подтягивание из виса	Бросок мяча
						В длину	В верх	С прибавками		
1	Акробатика, прыжки на батуте	++	+	++	++	+	++	++	++	+
2	Баскетбол, ручной мяч	++	++	+	++	++	++	++	+	+
3	Биатлон	++	++	+	++	+	++	++	++	+
4	Бокс	++	++	++	+	+	++	++	++	+
5	Борьба классическая, вольная, дзюдо, самбо	++	++	+	++	++	+	+	++	+
6	Велоспорт: шоссе, трек	++	++	++	++	++	+	+	++	+
7	Водное поло	+	++	++	++	++	++	+	+	+
8	Волейбол	++	++	+	++	++	++	++	+	+
9	Гимнастика спортивная	++	+	+	++	++	++	++	++	+
10	Гимнастика художественная	++	+	++	++	++	++	++	+	+
11	Гребля академическая	++	++	+	++	++	+	++	+	+
12	Гребля на байдарках и каноэ	++	++	+	++	++	+	++	+	+
13	Конькобежный спорт	++	++	+	++	++	++	+	+	+
14	Легкая атлетика: спринт, барьеры	++	++	++	++	++	++	+	+	+
15	Легкая атлетика: средние и длинные бега	++	++	++	++	++	+	+	++	+
16	Легкая атлетика: метания	++	+	+	++	++	++	+	++	+
17	Легкая атлетика: многоборья	++	++	++	+	++	++	+	+	+
18	Легкая атлетика: прыжки	++	++	++	+	++	++	+	++	+
19	Лыжное двоеборье	++	++	+	++	++	+	++	++	+
20	Лыжный спорт	++	++	+	++	++	+	++	++	+
21	Парусный спорт	+	++	+	++	++	+	++	++	+
22	Плавание синхронное	+	++	+	++	++	++	++	++	+
23	Плавание спортивное	++	++	+	++	++	+	++	+	+
24	Прыжки в воду	++	++	+	++	+	++	++	++	+
25	Регби, хоккей на траве	++	++	++	++	+	++	+	++	+

Продолжение таблицы №3

26	Саный спорт, бобслей	++	++	++	++	++	+	+	++	+
27	Современное 5-е, конный спорт	++	++	+	++	+	++	++	++	+
28	Тяжелая атлетика	++	++	+	++	+	++	++	++	+
29	Фехтование	++	++	++	+	++	+	++	++	+
30	Фигурное катание	++	++	++	+	++	++	++	+	+
31	Футбол	++	++	++	++	+	++	++	+	+
32	Хоккей	++	++	+	++	++	+	++	++	+
33	Стрельба	++	++	+	++	++	+	++	++	+
34	Теннис настольный, теннис, бадминтон	++	++	++	++	+	++	++	+	+
35	Борьба греко-римская, единоборства	++	++	+	++	++	+	+	++	+

НОРМАТИВЫ

оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей.

	Упражнения	Оценка уровня	Мальчики		Девочки	
8	Бег на месте 10 сек.	5	68 и больше		66 и больше	
		4	58-67		57-66	
		3	48-57		47-56	
		2	38-47		37-46	
		1	37 и меньше		36 и меньше	
9	Выкрут с палкой, см	5	35 и меньше		25 и меньше	
		4	36-45		26-35	
		3	46-55		36-45	
		2	56-65		46-55	
		1	66 и больше		56 и больше	
10	Наклон вперед, см	5	11 и больше		16 и больше	
		4	от 0.5 до 10.5		от 5.5 до 15.5	
		3	от 0 до 10.0		от -5 до 5.0	
		2	от -10.5 до -20.5		от -5.5 до -15	
		1	от -21 и больше		от -16 и больше	
11	Прыжки с прибавками,		10-11	12-13	14-15	16 и ст.
		5	16 и больше	21 и больше	26 и больше	30 и больше
		4	10-15	11-20	16-25	20-29
		3	7-9	8-10	9-15	10-19
		2	4-6	5-7	6-8	7-9
		1	3 и меньше	4 и меньше	5 и меньше	6 и меньше

Таблица №5 представлена по группе видов спорта в качестве контрольно-переводного норматива. Величина суммарной оценки уровня физических качеств и двигательных способностей является показателем перевода.

СУММАРНАЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

показателей физических качеств и двигательных способностей в группах по видам спорта.

Группы видов спорта	Виды спорта или отдельные дисциплины	Суммарная оценка уровней, в баллах
1	Легкая атлетика (короткие и средние дистанции, барьерный бег, прыжки, многоборья), велоспорт, ручной мяч, регби, большой теннис, футбол, хоккей, конькобежный спорт, лыжные гонки, дзюдо, водное поло.	24
2	Акробатика, гимнастика спортивная, гребля, бег на длинную дистанцию, спортивная ходьба, легкоатлетические метания, современное пятиборье, бокс, фехтование, спортивное ориентирование, парусный спорт, тяжелая атлетика, фигурное катание, волейбол, настольный теннис, бадминтон, прыжки на батуте, виды борьбы(кроме дзюдо), прыжки в воду, горные лыжи, единоборства, плавание, фристайл, баскетбол, горнолыжный спорт, бобслей, сани.	22
3	Гимнастика художественная, виды стрельбы, стрельба из лука, лыжное двоеборье, прыжки с трамплина, синхронное плавание, конный спорт.	20

Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает:

- бег 30 метров со старта;
- непрерывный бег в течение 5 минут;
- челночный бег 3х30 метров;
- 10-и секундный бег на месте с максимальной частотой движений;
- прыжок в длину с места;
- прыжок вверх с места;
- прыжок с «прибавками»;
- подтягивание из виса на руках перекладине;
- бросок набивного мяча;
- выкрут с палкой;
- наклон вперед.

1. Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся. Тестирование проводят в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты тестирования вносят в таблицу, которая храниться в спортивной школе. При переходе спортсмена из группы в группу эти результаты служат основанием для его включения в списки.

Краткая характеристика тестирования и инструкции по их проведению.

- 1) Бег 30 метров с высокого старта, сек. Проводится по дорожке стадиона или легкоатлетическом манеже, в спортивной обуви без шипов
- 2) Непрерывный бег 5 минут. Проводится по дорожке стадиона или легкоатлетическом манеже, в спортивной обуви без шипов. Учитывается расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.
- 3) Челночный бег 3х10 метров, сек. Тест проводится в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-ый участок, начало и конец которой отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг, за финишной чертой кладут деревянный кубик (5см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает

бег в сторону финишной черты, обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней, финишной, черте, пробегая ее. Время учитывается от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

- 4) Бег на месте в максимальном темпе, учитывают количество беговых шагов в течение 10 сек. Тестирование проводят с использованием простейшего оборудования, между стойками на расстоянии 1 метр натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины и умножается на 2.
- 5) Прыжок в длину с места, см. Выполняется толчком двух ног от линии края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой.
- 6) Прыжок вверх, см. Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводится рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалкова.
- 7) Прыжки с «прибавками». Количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяются границы, в пределах которого спортсмену предстоит производить прибавки.
На расстоянии $\frac{1}{4}$ величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $\frac{3}{4}$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или в двух прыжках подряд он не прибавил длину прыжка. Засчитывают прыжки «прибавки», которые по своей длине превышают предыдущую. Испытуемый имеет право на пробную попытку.
- 8) Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- 9) Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, выполняют из положения сидя ноги врозь, Мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

- 10) Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая руки в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.
- 11) Наклон вперед, см. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамье линеек, таким образом. Чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамьи. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого, ниже верхнего края скамьи, результат засчитывают со знаком +, если выше со знаком -. Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

2. Оценка результатов тестирования.

В таблице № 3 дан перечень видов спорта с указанием комплекса обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачет спортсмена идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов. В качестве последних могут быть использованы любые другие из числа приведенных в программе упражнений.

В таблицах № 1, № 2, № 4, № 5 приведены шкалы единых нормативных требований для оценки уровня физических качеств и двигательных способностей.