

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
от «30» 08 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МАОУ ДО
«ДЮСШ» МР Миякинский район РБ
от «31» 08 2023 г. № 102



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст учащихся 8-16 лет
Срок реализации: 3 года

Составила:
Кучкарова Гульсина Ринатовна,
тренер-преподаватель

с. Киргиз-Мияки
2023 г

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из базовых видов спорта для формирования детского организма является легкая атлетика - вид спорта, который не требует особых затрат на проведение тренировочных занятий и экипировку учащихся. Легкая атлетика, в то же время, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма.

Исходя из наличия тренировочной базы культивируются следующие виды легкой атлетики: спринт, или бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами бега, прыжков во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «легкая атлетика» в школьной программе недостаточно для качественного овладения этими навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» модифицированная и составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР Легкая атлетика (многоборье) (авторы составители: А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич), - Москва, «Советский спорт», 2005; примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) (авторы составители: В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др.), - Москва, «Советский спорт», 2004, примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) (авторы составители: Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др), - Москва, «Советский спорт», 2004 В.Г..

Направленность данной программы физкультурно-спортивная и заключается в объединении задач по укреплению здоровья учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни и усвоению основ избранного вида спорта, достижению высоких спортивных результатов.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки учащихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Отличительной особенностью данной программы является:

- Использование в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленного имеющимися материально-техническими условиями.

- Максимальное использование в тренировочном процессе природных и климатических факторов.

- Подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях.

- Использование в подготовке юных спортсменов специалистов по отдельным видам легкой атлетики.

- Подбор и разработка специализированного тестирования с учетом материально-технической базы.

- Подбор и разработка программы выступлений учащихся в отдельных видах легкой атлетики с учетом использования в тренировочном процессе спортивной базы.

- Учет особенностей современных правил по легкой атлетике, соответствующих международным правилам.

Целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в

ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, посредством занятий легкой атлетикой.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

Образовательные;

- овладение основами техники видов легкой атлетики;
- формирование умений самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий;
- изучение правил проведения соревнований и развитие умений применять их на практике;
- овладение знаниями о строении и функционировании организма человека.

Развивающие:

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления.
- развивать физические качества, укреплять здоровье,
- расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- развитие активности и самостоятельности общения у учащихся;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- создание условий для адаптации детей в современном обществе;
- умение выдерживать высокие физические нагрузки.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196 г.
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», утвержденными приказом Минспорта России от 20.12.2019 № 673.

Условия набора. Возраст детей: от 8 лет до 16. Наполняемость групп: группы комплектуется в количестве не менее 15 человек. Учебная группа мальчиков и девочек могут комплектоваться совместно.

Набор производится до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.

В секцию зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Сроки реализации: Программа рассчитана на 3 года обучения. Программа делится на 2 этапа. Первый год обучения – спортивно-оздоровительный этап; 2, 3. Занятия с группами проводятся по 45 минут с перерывом между занятиями по 10 минут. В связи с введением персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, рабочий план может быть разделен на модули.

Форма обучения – очная. По приказу учреждения, на основании распорядительного акта МКУ «Отдел образования администрации МР Миякинский район РБ» в связи с неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановкой, учащиеся могут быть переведены на обучение с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Формы занятий по легкой атлетике.

1. Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
2. Контрольно-переводные тестирования и медицинское обследование;
3. Участие в соревнованиях, матчевых встречах;

Режим и формы образовательного процесса, наполняемость учебных групп:

Этап	Год обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно-оздоровительный	1	15	30	6
Начальной подготовки	2	14	30	6
	3	14	16	8

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, регулярное участие в соревнованиях. Основными формами тренировочного процесса являются:

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

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава учащихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития учащихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники и тактики легкой атлетики.
5. Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.

Формы подведения итогов реализации программы: контрольно-переводные испытания, соревнования.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	
		Год обучения		
		1	2	3
1.	Теоретическая	8	8	14
2.	Общая физическая	76	84	124
3.	Специальная физическая	94	82	94
4.	Техническая	32	32	44
5.	Контрольные испытания	4	4	4
6.	Медицинский контроль	2	2	2
7.	Участие в соревнованиях	-	4	6
Общее количество часов		216	216	288

**Учебно-тематический план
Спортивно-оздоровительный этап (1 год обучения)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Теория	8	8		
1. 1	Введение. Техника безопасности	2	2		
1. 2	История развития легкой атлетики.	2	2		
1. 3	Личная и общественная гигиена	4	4		
2.	Общефизическая подготовка	76	3	71	
2. 1.	Легкоатлетические упражнения	28	1	27	
2. 2.	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	20	1	19	
2. 3	Плавание	10		10	
2. 4	Общеразвивающие, строевые упражнения	18	1	17	
3.	Специальная физическая подготовка	94	4	90	
3. 1.	Специальные беговые упражнения	40	1	29	
3. 2.	Прыжковые упражнения	18	1	17	
3. 3	Силовые упражнения	18	1	17	
3. 4.	Имитационные упражнения	18	1	17	
4.	Техническая подготовка	32	3	29	
4. 1.	Техника бега	6	1	5	
4. 2.	Техника бега на короткие дистанции	13	1	12	
4. 3.	Техника бега на длинные дистанции	13	1	12	
5.	Контрольные испытания	4		4	
6.	Медицинский контроль	2		2	
	Итого:	216	18	198	

Этап начальной подготовки (2 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		
			теория	практика	
1.	Теория	8	8		
1.1.	Техника безопасности	2	2		
1.2.	Режим для школьников, занимающихся спортом	2	2		
1.3.	Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия	2	2		
1.4.	Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования	2	2		
2.	Общефизическая подготовка	84		84	
2.1.	Легкоатлетические упражнения	30		30	
2.2.	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	20		20	
2.3.	Плавание	10		10	
2.4.	Общеразвивающие, строевые упражнения	14		14	
3.	Специальная физическая подготовка	82	4	78	
3.1.	Специальные беговые упражнения	28	1	27	
3.2.	Прыжковые упражнения	24	1	23	
3.3.	Силовые упражнения	14	1	13	
3.4.	Имитационные упражнения	16	1	15	
4.	Техническая подготовка	32	4	28	
4.1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	8	1	7	
4.2.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	8	1	7	
4.3.	Эстафетный бег	8	1	7	
4.4.	Прыжок в длину с разбега	8	1	7	
5.	Контрольные испытания	4		4	
6.	Медицинский контроль	2		2	
7.	Участие в соревнованиях	4		4	
	– Районные соревнования	4		4	
	Итого:	216	16	200	

Этап начальной подготовки (3 год обучения)

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		
			теория	практика	
1.	Теория	14	14		
1.1.	Техника безопасности	2	2		
1.2.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2		
1.3.	Особенности развития быстроты и частоты движений	2	2		
1.4.	Анализ соревнований. Правила соревнований	4	4		
1.5.	Тактика бега	4	4		
2.	Общefизическая подготовка	124		124	
2. 1.	Легкоатлетические упражнения	44		44	
2. 2.	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	20		20	
2. 3	Плавание	10		10	
2. 4	Общеразвивающие, строевые упражнения	26		26	
2. 5	Лыжная подготовка	10		10	
2. 6	Упражнения на тренажерах	14		14	
3.	Специальная физическая подготовка	94		94	
3. 1.	Специальные беговые упражнения	40		40	
3. 2.	Прыжковые упражнения	30		30	
3. 3	Силовые упражнения	14		14	
3. 4.	Имитационные упражнения	10		10	
4.	Техническая подготовка	44	4	40	
4. 1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	10	1	9	
4. 2.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	12	1	11	
4. 3.	Совершенствование эстафетного бега	12	1	11	
4. 4	Совершенствование прыжков в длину с разбега	10	1	9	
5.	Контрольные испытания	4		4	
6.	Медицинский контроль	2		2	
7.	Участие в соревнованиях	6		6	
	– Районные, республиканские соревнования	6		6	
	Итого:	288	18	270	

III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Теоретическая подготовка

Техника безопасности. Правила поведения для учащихся. Инструкции по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике.

История развития легкой атлетики. Зарождение в мире, в России. Виды легкой атлетики

Личная и общественная гигиена: Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

Режим для школьников, занимающихся спортом: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Рекомендации по построению режима дня. Рекомендации по режиму, рациону питания.

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия: Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования: Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона.

Врачебный контроль и самоконтроль: Самоконтроль легкоатлета, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс; субъективные данные – самочувствие. Сон, аппетит, работоспособность, показания и противопоказания к занятиям легкой атлетикой.

Особенности развития быстроты и частоты движений: Характеристика понятий «быстрота», «частота движений». Фаза спортивной работоспособности, контроль ее продолжительности при выполнении нагрузок скоростной направленности. Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений. Пути развития быстроты у бегунов группы с учетом индивидуальных особенностей каждого. Такова же логика изучения материалов по темам «Методика развития силы у спринтеров», «Методика развития выносливости бегунов на короткие дистанции», «Скоростно-силовые качества – спутник быстроты».

Правила соревнований. Анализ соревнований. Правила соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки легкоатлета. Определение путей дальнейшего обучения.

Тактика бега

Тактическая подготовка - это овладение тактикой, т.е. приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для принятия правильных решений в ходе состязания.

В процессе освоения спортивной тактики решается ряд частых задач, к которым относятся:

- 1) постоянное углубленное изучение закономерностей тактики, ее эффективных форм и тенденций развитие в беге на средние дистанции и в смежных видах спорта;
- 2) систематический отбор сведений о возможных спортивных соперниках и условиях предстоящих соревнований, а также разработка тактических планов;
- 3) совершенствование тактических умений и навыков в единстве с реализацией задач физической, технической и психической подготовки к важнейшим соревнованиям;
- 4) воспитание тактического мышления.

Основной путь совершенствования тактического мастерства бегунов - это путь систематического участия в соревнованиях различного ранга, а также тщательного анализа с целью конкретизации задач дальнейшей тактической подготовки. В различных соревнованиях спортсмен может преследовать различные цели, а именно: победить с максимально высоким для себя результатом; выиграть соревнования при любом результате; занять определенное место в

забеge или показать результат, позволяющий выступать в следующем этапном состязании.

В тактической подготовке бегунов важным является формирование умения увязывать технику бега с функциональным состоянием организма на каждом конкретном участке соревновательной дистанции. Так, например поддержание высокой скорости бега в начале и середине дистанции, а также возможные ускорения в это время осуществляются обычно путем увеличения мощности отталкивания при относительно стабильной частоте шагов. Заключительным этапом в тактической подготовке к тому или иному соревнованию является составление плана предстоящего бега. Бегуны на средние дистанции, в зависимости от возникающих соревновательных ситуаций, могут применять различные варианты тактики бега. Специалисты выделяют два варианта; один - бег на результат и бег на выигрыш, другие - тактику лидирования и тактику преследования.

Варианты построения тактики соревновательного бега, наблюдающихся в последние годы:

Лидирование. Чтобы успешно выступать в этой роли, спортсмен должен быть уверен, что никто из его соперников в данных соревнованиях не в состоянии выдержать предложенный им темп бега. Лидирующие бегуны в состоянии практически всегда ускориться на дистанции и опережать своих соперников по забегу, а поэтому они должны быть уверены в своих силах.

Спринтерский финиш. При этом варианте бега на дистанции спортсмены должны уметь спринтовать на второй половине дистанции и эффективно финишировать. Замечено, что такие бегуны не всегда обладают высокими спринтерскими способностями, но они выделены великолепной скоростной выносливостью, т.е. в состоянии эффективно работать как в аэробных, так и в анаэробных условиях одновременно, причем на достаточно высокой скорости.

Тактика «рваного бега». Для успешной реализации этого варианта спортсмен должен обладать достаточно высоким уровнем аэробной и анаэробной производительности (сочетания скорости бега и выносливости), также умением поддерживать и изменять скорость бега по дистанции без особых затруднений.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с

захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

Техническая подготовка.

1. Техника бега

Технику бега можно описать как двигательное действие, связанное с функционированием опорно-двигательного аппарата человека (будем рассматривать только скелет и мышцы пояса нижних конечностей), под управлением центральной нервной системы (модель объекта исследования). В технике бега принято выделять опорную и маховую ноги.

Маховая нога после отрыва от опоры "складывается", выносится вперед, разгибается для начала взаимодействия с опорой. Мышцы-сгибатели тазобедренного сустава определяют скорость (продолжительность) выноса маховой ноги вперед. Если увеличить силу только этих мышц, то скорость выноса ноги будет больше, время полета должно сократиться, следовательно, можно будет зафиксировать рост темпа бега при некотором уменьшении длины шага (первая рабочая гипотеза).

Опорная нога работает в фазах амортизации и отталкивания. Очевидно, что наибольшее значение для достижения высокой спринтерской скорости имеют мышцы-разгибатели тазобедренного сустава (большая ягодичная, двусуставные мышцы задней поверхности бедра).

Одновременное увеличение силы, как сгибателей, так и разгибателей тазобедренных суставов должно дать одновременное увеличение длины шагов и темпа бега

Для целенаправленного воздействия на отдельные мышечные группы бегуна можно воспользоваться системой облегченного лидирования (СОЛ). Она позволяет тянуть бегуна спереди, что приводит к вынужденному росту темпа бега, активизации мышц-сгибателей тазобедренных суставов, или сзади, что уменьшает темп бега и увеличивает нагрузку на мышцы, производящие отталкивание.

2. Обучение бегу на длинные дистанции

Систематическая, многолетняя и круглосуточная тренировка стайера должна быть направлена на достижение высокой беговой выносливости, повышение скоростных качеств, улучшение силовой подготовки, совершенствование техники и тактики бега, воспитание высоких волевых качеств и целеустремленности в достижении поставленных целей.

Рекордных достижений в беге на длинные дистанции добиваются, как правило, спортсмены с большим стажем тренировки. Бег на длинные дистанции предъявляет очень высокие требования к деятельности сердечно - сосудистой системы. Силовая подготовка бегунов на длинные дистанции чаще всего проводится в условиях усложненной беговой деятельности (бег по песку, в гору, с отягощениями, прыжкообразный бег на мягком грунте или в гору, бег против ветра). Спортивные результаты стайеров в первую очередь зависят от уровня их выносливости, под которой подразумевается способность к высокому темповому бегу на основной дистанции или на удлинённых отрезках.

3. Обучение бегу на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Начало бега (старт). В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.

Для быстрого выхода со старта применяются стартовый станок и колодки. Они обеспечивают

твердую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона опорных площадок. В расположении стартовых колодок можно выделить три основных варианта:

1. При «обычном» старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1-1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, а задняя колодка - на расстоянии длины голени (около 2 стоп) от передней колодки;

2. При «растянутом» старте бегуны сокращают расстояние между колодками до 1 стопы и менее, расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет около 2 стоп спортсмена;

3. При «сближенном» старте расстояние между колодками также сокращается до 1 стопы и менее, но расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет 1-1,5 длины стопы спортсмена.

Стартовые колодки, расположенные близко друг к другу, обеспечивают одновременное усилие обеих ног для начала бега и создают большее ускорение бегуну на первом шаге. Однако сближенное положение ступней и почти одновременное отталкивание обеими ногами затрудняют переход к попеременному отталкиванию ногами на последующих шагах.

Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50°, задняя - 60-80°. Расстояние (по ширине) между осями колодок обычно равно 18-20см. В зависимости от расположения колодок изменяется и угол наклона опорных площадок: с приближением колодок к стартовой линии он уменьшается, с удалением их увеличивается. Расстояние между колодками и удаление их от стартовой линии зависят от особенностей телосложения бегуна, уровня развития его быстроты, силы и других качеств.

По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой - в заднюю колодку. Носки туфель касаются рантом дорожки или первые два шипа упираются в дорожку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун переносит руки через стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги.

По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается на 10-20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта.

В позе готовности важное значение имеет угол сгибания ног в коленных суставах. Увеличение этого угла (в известных пределах) способствует более быстрому отталкиванию. В позе стартовой готовности оптимальные углы между бедром и голенью ноги, опирающейся о переднюю колодку, равны 92-105°; ноги, опирающейся о заднюю колодку, - 115-138°, угол между туловищем и бедром впереди стоящей ноги составляет 19-23°. Указанные значения углов можно использовать для построения оптимальной стартовой позы; вначале с помощью транспорта расположить тело спортсмена в соответствии с оптимальными углами сгибания ведущих звеньев тела, а затем «подставить» ему стартовые колодки.

Положение бегуна, принятое по команде «Внимание!», не должно быть излишне напряженным и скованным. Важно только сконцентрировать внимание на ожидаемом стартовом сигнале. Промежуток времени между командой «Внимание!» и сигналом для начала бега правилами не регламентирован. Интервал может быть изменен стартером в связи с различными причинами. Это обязывает бегунов сосредоточиться для восприятия сигнала.

Услышав выстрел (или другой стартовый сигнал), бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками (сгибание их). Отталкивание выполняется одновременно двумя ногами значительным давлением на стартовые колодки. Но оно сразу же перерастает в разновременную работу. Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед; вместе с этим нога, находящаяся

вперед, резко выпрямляется во всех суставах.

Стартовый разбег. Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты движений бегуна. Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от передней колодки, и одновременным подъемом бедра другой ноги. Бедро поднимается выше (больше) прямого угла по отношению к выпрямленной опорной ноге. Чрезмерно высокое поднимание бедра невыгодно, так как увеличивается подъем тела вверх и затрудняется продвижение вперед. Особенно это заметно при беге с малым наклоном тела.

При правильном наклоне тела бедро не доходит до горизонтали и в силу инерции создает усилие, направленное значительно больше вперед, чем вверх.

Первый шаг следует выполнять как можно быстрее. При большом наклоне туловища длина первого шага составляет 100-130 см. Преднамеренно сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов большая их длина обеспечивает более высокую скорость, но и преднамеренно удлинять его нет смысла.

Одновременно с нарастанием скорости и уменьшением величины ускорения наклон тела уменьшается, и техника бега постепенно приближается к технике бега по дистанции. Переход к бегу по дистанции заканчивается к 25-30-му метру (13-15-й беговой шаг), когда достигается 90-95% от максимальной скорости бега, однако четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции нет. Следует учитывать, что спринтеры высокого класса выходят на рубеж максимальной скорости к 50-60-му метру дистанции, а дети 10-12 лет - к 25-30-му метру. Бегуны любой квалификации и возраста на 1-й секунде бега достигают 55% от максимума своей скорости, на 2-й - 76%, на 3-й - 91%, на 4-й -- 95%, на 5-й - 99%.

Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов и незначительно - за счет увеличения темпа. Наиболее существенное увеличение длины шагов наблюдается до 8-10-го шага (на 10-15 см), далее прирост меньше (4-8 см). Резкие, скачкообразные изменения длины шагов свидетельствуют о нарушении ритма беговых движений. Важное значение для увеличения скорости бега имеет быстрое опускание ноги вниз - назад (по отношению к туловищу). При движении тела в каждом шаге с увеличивающейся скоростью происходит увеличение времени полета и уменьшение времени контакта с опорой.

Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад. В стартовом разбеге они в основном такие же, как и в беге по дистанции, но с большой амплитудой в связи с широким размахом бедер в первых шагах со старта. На первых шагах со старта стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции. С увеличением скорости ноги ставятся все ближе к средней линии. По существу бег со старта - это бег по двум линиям, сходящимся в одну к 12-15-му метру дистанции.

Если сравнить результаты в беге на 30 м со старта и с ходу, показанные одним и тем же бегуном, то легко определить время, затрачиваемое на старт и наращивание скорости. У хороших бегунов оно должно быть в пределах 0,8-1,0 с.

Бег по дистанции. К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно (72-80°) наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается.

Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы, на расстоянии 33-43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. Далее происходит сгибание в коленном и разгибание (подошвенное) в голеностопном суставах.

В момент наибольшего амортизационного сгибания опорной ноги угол в коленном суставе составляет 140-148°. У квалифицированных спринтеров полного опускания на всю стопу не происходит. Выпрямление опорной ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и снижается скорость его подъема. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги в коленном и голеностопном суставах (подошвенное сгибание). В момент отрыва опорной ноги от дорожки угол в коленном суставе составляет 162-173°. В

полетной фазе происходит активное, возможно более быстрое сведение бедер. Нога после окончания отталкивания по инерции движется несколько назад-вверх. Затем, сгибаясь в колене, начинает быстро двигаться бедром вниз-вперед, что позволяет снизить тормозящее воздействие при постановке ноги на опору. Приземление происходит на переднюю часть стопы.

При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега. На участке дистанции 30-60 м спринтеры высокой квалификации, как правило, показывают наиболее высокую частоту шагов (4,7-5,5 ш/с), длина шагов при этом изменяется незначительно и составляет $1,25 \pm 0,04$ относительно длины тела спортсмена. На участке дистанции 60-80 м спринтеры обычно показывают наиболее высокую скорость, при этом на последних 30-40 м дистанции существенно изменяется соотношение компонентов скорости: средняя длина шагов составляет $1,35 \pm 0,03$ относительно длины тела, а частота шагов уменьшается. Такое изменение структуры бега способствует достижению более высоких значений скорости бега и, главное, удержанию ее на второй половине дистанции.

Эстафетный бег.

После освоения техники бега по дистанции можно приступить к обучению эстафетному бегу.

1. Изучение техники бега по повороту;
2. Изучение техники передачи эстафетной палочки.

Техника прыжка в длину с разбега

Прежде чем приступить к обучению технике прыжка в длину, необходимо пройти хорошую спринтерскую и прыжковую подготовку, которая обеспечит стабильность разбега и умение сочетать его с мощным и быстрым отталкиванием.

Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега.

Обучить технике отталкивания.

При обучении отталкиванию используются разнообразные подводящие упражнения в следующей последовательности:

- имитация движений ног при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед, а в момент окончания отталкивания — подъем колена маховой ноги;
- имитация подъема таза вверх из положения лежа с опорой на пятку ноги о пол;
- имитация сочетания движения рук и ног при отталкивании. При этом одновременно с махом свободной ногой поднимаются руки вперед — вверх, причем одноименная толчковой ноге рука поднимается выше, обеспечивая равновесие с поднятым бедром маховой ноги;
- то же упражнение, но с отталкиванием с одного шага;
- доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания;
- поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг, затем — через три шага;
- прыжки в шаге через планку или барьер высотой 40—60 см с трех беговых шагов;
- прыжки с 3—5 шагов разбега с запрыгиванием в положении «шага» на возвышение («коня», бревно, стопку матов, возвышения и другие спортивные снаряды и приспособления).

При выполнении перечисленных упражнений необходимо добиться полного выпрямления толчковой ноги и быстрого маха другой ногой вверх. Толчковая нога ставится на место отталкивания ближе проекции ОЦМ на всю стопу или перекатом с пятки на носок.

В момент отталкивания рука, противоположная маховой ноге, должна активно выноситься вперед — вверх и внутрь для удержания прямолинейности полета

Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием.

Средствами для решения этой задачи являются:

- прыжки «в шаге» с различной скоростью движения и приземлением на маховую ногу;
- прыжки в длину с 2—5 шагов разбега с ускоренной и активной постановкой толчковой ноги на место отталкивания;
- пробегание по разбегу 6—10 беговых шагов с обозначением отталкивания;
- прыжки с гимнастического мостика с 5—6 шагов разбега;
- прыжки в шаге с 5—6 шагов разбега через низкий барьер или планку;
- прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

При овладении техникой изучаемых упражнений необходимо следить за ускорением ритма на последних шагах разбега, слитностью разбега и отталкивания, а длина последнего шага должна быть несколько короче предыдущего.

Заступ – переступание прыгуном в длину и тройным прыжком ногой бруска для отталкивания.

Обучить технике приземления.

Для обучения приземлению в первую очередь необходимо повторить прыжки с места. При этом следует обратить внимание на подтягивание коленей вперед—вверх и активное выбрасывание ног далеко вперед при приземлении. Для лучшего вынесения ног вперед можно сделать отметку или положить на это место ленту (веревку) и дать задание при приземлении посылать ноги за отметку.

При обучении приземлению с разбега можно рекомендовать следующие упражнения:

- прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед — вверх и группировкой с опусканием рук вниз;
- прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая в песок или яму с поролоном;
- прыжки в длину с короткого разбега через планку, барьер или резинку, установленную на высоте 20 —50 см за 0,5 м от места предполагаемого приземления;
- из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги на гимнастический мат;
- прыжки в длину с короткого разбега через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

Обучить технике движениям в полете.

Способ «согнув ноги»

После овладения техникой главных фаз прыжка (отталкивание, разбег и приземление) можно переходить к обучению способу прыжка, т.е. сохранения определенного, устойчивого положения тела в фазе полета.

Как уже было сказано, самый простейший из способов — прыжок «согнув ноги». После вылета в положении «шага» необходимо выполнить группировку и, подтянув колени к груди, выбросить их вперед.

Для освоения движений в полете применяются упражнения:

- прыжок в «шаге» с 3—5 шагов разбега с приземлением в положение «шага»;
- из положения неглубокого выпада подтянуть сзади расположенную толчковую ногу к впереди стоящей ноге;
- прыжок в «шаге» с 5—7 шагов разбега через две планки (линии) с дальнейшим пробеганием;
- прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по длине разбегов, отталкиваясь от мостика, дорожки перед ямой или бруска;
- имитация вылета в «шаге» и группировка в висе на кольцах или перекладине.

Способ «прогнувшись»

После того, как занимающиеся освоят простейший способ прыжка «согнув ноги», можно переходить к обучению технике прыжка «прогнувшись».

Обучение технике данного способа начинается с показа прыжка в целом со среднего разбега, а затем — пробных прыжков с короткого разбега. Основные упражнения при обучении:

- прыжки с короткого разбега (3—5 беговых шагов), после вылета «в шаге» необходимо опустить маховую ногу вниз — назад, а таз вынести вперед и прогнуться, руки поднять вверх в стороны, приземлиться на обе ноги, не стремясь активно выбросить их вперед;
- прыжки с короткого разбега, обращая внимание на опускание маховой ноги, прогиб и активное выбрасывание ног далеко вперед во время приземления; руки при этом опустить вперед, вниз и назад;
- прыжки с короткого разбега;
- имитация движения ног в висе на кольцах или перекладине, следя за тем, чтобы во время

опускания маховой ноги вниз таз выводился вперед, а плечи несколько отводились назад;

- прыжки в целом с увеличением длины разбега, отталкиваясь от пола (дорожки) и бруска.

Способ «ножницы»

После создания представления о технике полетной фазы прыжка с помощью целостного показа со среднего разбега для изучения этого способа полета применяются упражнения:

- прыжки в «шаге» с 3—5 беговых шагов, опуская маховую ногу вниз с приземлением на нее и пробегая вперед;

- прыжки в «шаге» с 1—3 шагов со сменой положения ног в полете и приземлением в положение «шага», толчковая нога впереди;

- прыжки с 3—5 беговых шагов, меняя положение ног в полете, но приземляясь на толчковую ногу;

- имитация движения рук в ходьбе;

- имитация смены ног в висе на кольцах, перекладине и лежа на гимнастических матах;

- прыжки способом «ножницы» (2,5 шага), толкаясь от гимнастического мостика или трамплина, для согласования движений ног и рук;

- прыжки способом «ножницы» с различных по величине разбегов, отталкиваясь от грунта и бруска.

При выполнении всех упражнений необходимо обращать внимание на то, чтобы движения ног в полете выполнялись не голенью, а от бедра, свободными, широкими ногами.

Обучить технике прыжков в длину в целом.

При обучении технике прыжков в длину в целом необходимо обращать внимание на выполнение ритма последних шагов и более быстрое отталкивание при минимальном снижении горизонтальной скорости, полученной в разбеге. Длина разбега зависит от абсолютной скорости занимающегося, его подготовленности к прыжкам, способности к ускорению в беге. Начало разбега определяется следующим образом: 1) занимающийся становится на доску для отталкивания спиной к яме, одна нога — впереди, сделав быстрый первый шаг сзади стоящей ногой;

2) начинает бег с постепенным наращиванием скорости. На 18—21-м шагах разбега необходимо оттолкнуться вверх. На месте отталкивания преподаватель делает отметку мелом — это место и будет предварительным началом разбега.

После нескольких повторений следует определить точную длину разбега, измерить ее рулеткой или ступнями.

В процессе обучения технике прыжков в длину в целом также выполняются:

- повторное пробегание полного разбега;

- прыжки в длину со среднего и полного разбега избранным способом;

- прыжки в длину с гимнастического мостика с полного разбега.

Совершенствование техники прыжков в длину.

После выбора способа прыжка необходимо продолжить совершенствование в технике разбега, перехода к отталкиванию, отталкивания, полета и приземления избранным способом прыжка.

Для этого используются следующие упражнения:

- прыжки в длину со среднего и полного разбега;

- выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники;

- прыжки в длину на результат в условиях тренировки и соревнований.

Контрольные испытания

Во всех годах обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности учащегося. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достичь учащийся на соответствующем году обучения. Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки.

Медицинский контроль

Медицинский контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях в рамках программы начинается со 2-го года обучения. Учащиеся могут участвовать по легкой атлетике, в Первенстве ДЮСШ по легкой атлетике, районных соревнованиях «День Бегуна».

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Методы, используемые в процессе:						
Совершенствования двигательных навыков и развитие физических качеств		Овладения двигательными умениями и навыками		Овладения знаниями		
Предполагающие точное нормирование и регулирование нагрузки	Предполагающие создание игровой и соревновательной обстановки	Предполагающие формирование целостного двигательного навыка сразу в целостной форме	Предполагающие формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим соединением в одно целое	Предполагающие сенсорную передачу и усвоение информации	Предполагающие печатную передачу, усвоение и воспроизведение информации	Предполагающие устную передачу. Усвоение и воспроизведение информации
Равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой	Игровой, соревновательный	Целостного упражнения	Расчлененного упражнения	Натуральный показ, демонстрации и др.	Работа с документальной информацией	Лекция, рассказ, объяснения и др.

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Легкая атлетика» в 2022-2023 учебном году составляет:

216 часов (спортивно-оздоровительный этап, 1 год обучения).

216 часов (этап начальной подготовки, 2 год обучения);

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Начало учебного года: 01 сентября 2022 года.

Окончание учебного года: 31 мая 2023 года.

Продолжительность учебной недели - 6 дней.

Каникулы:

Зимние-с 01.01.2023 г. по 08.01.2023 г.

Летние - с 01.06.2023 г. по 31.08.2023 г.

Занятия в секции «Легкая атлетика» проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проводятся во второй половине дня.

Занятия в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы ДЮСШ на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий.

2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Для реализации образовательной программы используются помещения:

- спортивный зал (РБ, Миякинский район, с. Садовый, ул. Юбилейная, д.23);
- спортивный зал, тренажерный зал, плавательный бассейн, раздевалки, душевые (РБ, Миякинский район, с. Киргиз-Мияки, ул. Шоссейная, д. 20 (МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ))

- спортивный инвентарь:

- эстафетные палочки;
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные;
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- скакалки;
- барьер;
- набивные мячи;
- гантели;
- диски олимпийские;
- тренажеры силовые;
- маты;
- фишки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для тренеров-преподавателей

1. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР Легкая атлетика (многоборье) «Советский спорт» Москва, 2005 А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич;
2. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) «Советский спорт» Москва, 2004 В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др.,
3. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) «Советский спорт» Москва, 2004 В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др.
4. Методика проведения измерений физической подготовленности учащихся. Учебное пособие. Контанистов А.Т, Мусакаев М.Б,Кашафутдинов М.С.- Стерлитамак: СИФК (филиал)Урал ГУФК.- 2013г. -94с.
5. Книга тренера по легкой атлетике. – Изд. 3-е, перераб. /Под ред. Хоменкова Л.С. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с., ил.
6. Лекарства и БАД в спорте: Практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов/ Р.Д. Сейфулла,З.Г. Орджоникидзеи др. - М.: Литтерра, 2003.- 320 с.
7. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005,
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003. 10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика № 220 от 24.04.2013.
10. Гигиена физического воспитания и спорта: конспект лекций/ сост. В.А. Смирнов, С.А. Лобанов.- Уфа: Вагант, 2007-88с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> -_Министерство спорта Российской Федерации.
2. <https://mmps.bashkortostan.ru/> - Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
5. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики.

Для учащихся

1. Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Терра. Спорт, 2000,- 56с.: илл. Научный редактор В.Б. Зеличенко.
2. Дружи с гимнастикой. М.; «Физкультура и спорт», Шеффер И.В. 1997 г.

Контрольно-переводные нормативы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин)	Бег 2000 м (не более 8 мин)
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)