

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
**«Южно-Уральский государственный технический колледж»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

для студентов 1 – 5 курсов  
ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж»

Челябинск, 2021

Программа составлена в соответствии с потребностями обучающихся в удовлетворении познавательного интереса и расширении информированности в конкретной образовательной области – \_\_\_\_\_ и на основании Приказа *Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями и дополнениями*

Программа согласована с научно-методическим центром, протокол № 1

«06» 09 2021 г.

Зав.УМЦ

Сит /Старова Н.М.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по УМР

Т.Ю. Крашакова

«01» 10 2021 г.



Автор: **Меньщиков Антон Андреевич**, преподаватель ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ)</b>	<b>4</b>
<b>2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	<b>6</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	<b>8</b>
<b>4 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	<b>14</b>
<b>5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	<b>16</b>
<b>6 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА</b>	<b>17</b>

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ)

## Лёгкая атлетика

- 1.1. *Направленность (профиль) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы* – физкультурно-спортивная. Рабочая программа по лёгкой атлетике для студентов Южно-Уральского государственного технического колледжа составлена, согласно плану спортивно-массовой работы колледжа, и направлена на успешное выступление спортсменов колледжа и популяризацию физической культуры в целом и лёгкой атлетики, в частности.
- 1.2. *Актуальность программы* – программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Реализация дополнительной общеразвивающей программы позволяет увеличить двигательную активность обучающихся, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.
- 1.3. *Отличительные особенности программы* – программа позволяет достаточно быстро развивать силовые возможности студентов и, главным образом, их общую выносливость. Занятия лёгкой атлетикой совершенствуют практически всю мышечную систему, так как принимают участие все группы мышц (ног, туловища, рук). Программа предусматривает подготовку мастеров высокого класса и направлена на подготовку спортсменов массовых разрядов, а также на оздоровление и физическое развитие обучающихся. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора обучающихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.
- 1.4. *Адресат программы* – программа по лёгкой атлетике предназначена для спортивных секций ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж». Возраст участвующих в реализации данной программы – от 15 до 23 лет.

- 1.5.** *Объем программы:* общее количество часов – 230, из них аудиторных – 230 часов, самостоятельная работа – 0 часов.
- 1.6.** *Формы обучения и виды занятий:*
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
  - работа по индивидуальным планам;
  - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
  - инструкторская и судейская практика;
  - тестирование и контроль.
- 1.7.** *Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:* 1 год.
- 1.8.** *Режим занятий:* в тренировочном плане для лёгкой атлетики отражается режим тренировочных занятий в неделю из расчета 40 недель непосредственно в условиях образовательной организации. Режим тренировочной работы устанавливается расписанием тренировочных занятий, составленным тренером и утвержденным заместителем директором по УВР. Режим тренировочных занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Целью Программы является организация и реализация тренировочного процесса. Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физических развитых, здоровых людей), а с другой – документом, выявляющим юных спортсменов, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «лёгкая атлетика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья студентов;
- отбор перспективных юных студентов для дальнейших занятий по виду спорта «лёгкая атлетика»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лёгкая атлетика»;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма студентов;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Челябинской области и Российской Федерации, резерва сборных команд Российской Федерации;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по виду спорта «лёгкая атлетика».

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы обучающийся должен:

### ***уметь:***

- выполнять приемы техники и тактики выполнения упражнений и применять их на занятиях и соревновательной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения.

***знать/понимать:***

- правила проведения соревнований по лёгкой атлетике, технику и тактику выполнения упражнений лёгкой атлетике, историю развития данного вида в России и в мире;
- роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;
- средства профилактики перенапряжения.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов		
		Аудиторных	Из них практические работы	Самостоятельной работы
1	Теоретическая подготовка	5		
2	Общая физическая подготовка	65	65	
3	Специальная физическая подготовка	60	60	
4	Техническая, тактическая и психологическая подготовка	60	60	
5	Инструкторская и судейская практика	38	38	
<b>ЗАЧЕТ</b>		2	2	
<b>Вид учебной работы</b>				
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>				<b>230</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>				<b>230</b>
в том числе:				
лабораторные работы				0
практические занятия				225
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>				<b>0</b>



### 3.2. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>		5	
<b>Тема 1.1.</b> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике, техника и тактика выполнения упражнений лёгкой атлетике, история развития лёгкой атлетики в России и в мире.	<b>Содержание учебного материала</b> 1   Просмотр соревнований по лёгкой атлетике с регистрацией технико-тактических действий. Соревнования по лёгкой атлетике, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные. Участники соревнований. Возрастные группы. Понятия о спортивной технике и тактике. История развития лёгкой атлетики в мире и нашей стране. Достижения сильнейших спортсменов-легкоатлетов России на мировой арене.	1	1
<b>Тема 1.2.</b> Роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<b>Содержание учебного материала</b> 1   Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).	1	1
<b>Тема 1.3.</b> Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b> 1   Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодёжи.	1	1
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.	1	Использование оздоровительных и профилированных методов физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.		
<b>Тема 1.5.</b> Средства профилактики перенапряжения.	<b>Содержание учебного материала</b>		1	1
	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
<b>Раздел 2.</b> <b>Общая физическая подготовка.</b>			65	
<b>Тема 2.1.</b> Упражнения преодолением собственного веса. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	с	<b>Содержание учебного материала</b>	30	2
	1	Упражнения с преодолением собственного веса.		
	2	Упражнения для развития координационных способностей.		
	3	Упражнения для развития выносливости.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание на носки;</li> <li>- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч;</li> <li>- приседания на одной ноге;</li> <li>- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;</li> <li>- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;</li> <li>- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;</li> <li>- подтягивания на перекладине на одной, двух руках;</li> <li>- поднимание туловища лежа на животе, на спине;</li> <li>- из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;</li> <li>- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе.</li> </ul>		

	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;</li> <li>- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений;</li> <li>- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;</li> <li>- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении.</li> </ul>			
	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег равномерный и переменный;</li> <li>- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде (велотренажере), плавание (в виде домашних заданий);</li> <li>- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол.</li> </ul>			
<p><b>Тема 2.2.</b> Развитие быстроты. Развитие гибкости. Развитие выносливости.</p>	<b>Содержание учебного материала</b>		35	2
	1	Быстрота начала движений и быстрота набора скорости.		
	2	Упражнения для развития гибкости.		
	3	Упражнения для развития выносливости.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на 10, 20, 30, 60 м;</li> <li>- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);</li> <li>- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.</li> </ul>		
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны - вверх;</li> <li>- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;</li> <li>- повороты, наклоны и вращения головой;</li> <li>- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);</li> <li>- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.</li> </ul>			
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег равномерный и переменный;</li> <li>- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде (велотренажере), плавание (в виде домашних заданий);</li> <li>- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол.</li> </ul>			

<b>Раздел 3.</b> <b>Специальная физическая подготовка.</b>		60	2
<b>Тема 3.1.</b> Развитие скоростных и силовых качеств.	<b>Содержание учебного материала</b> 1   Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. <b>Практические занятия</b> 1   - упражнения на развитие силовых качеств с набивными мячами, гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами; - жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса; - упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, штанги, гантелей, гирь, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами.	60	2
<b>Раздел 4.</b> Техническая, тактическая и психологическая подготовка.		60	2
<b>Тема 4.1.</b> Техника и тактика соревновательных упражнений.	<b>Содержание учебного материала</b> 1   Бег, прыжки в длину <b>Практические занятия</b> 1   - бег на короткие, средние и длинные дистанции; - эстафетный бег; - прыжки в длину; - изучение и совершенствование техники классических упражнений; - тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели состязаний (победить, не дать победить противнику); - тактика выступления на соревнованиях; - тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения.	60	

<b>Раздел 5.</b> Тренерская и судейская практика.		38	2
<b>Тема 5.1.</b> Тренерская и судейская практика.	<b>Содержание учебного материала</b>	38	
	1   Организация и проведение тренерско-судейской работы.		
	<b>Практические занятия</b>		
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать группу и подавать основных команды на месте и в движении.</li> <li>- определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у студентов.</li> <li>- проводить тренировочное занятие с начинающими под наблюдением тренера.</li> <li>- проводить подготовку команды к соревнованиям под наблюдением тренера.</li> <li>- составлять положение о проведении первенства секции по лёгкой атлетике.</li> <li>- вести протокол соревнований.</li> <li>- участвовать в судействе совместно с тренером.</li> <li>- проводить судейство учебных соревнований (самостоятельно).</li> <li>- участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи и в составе секретариата.</li> </ul>		
<b>ЗАЧЕТ</b>		2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся по разделу</b>		0	
<b>Всего:</b>		230	

## 4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ (КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК, УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ)

### 4.1. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика»

Форма обучения: Очная

Компоненты программы	Вид занятия	Количество часов									Итого вая аттес тация	Итого	
		1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц			
<b>Тема 1.1.</b> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике, техника и тактика выполнения упражнений лёгкой атлетики, история развития лёгкой атлетики в России и в мире.	Ауд.	1											1
	Сам.												
<b>Тема 1.2.</b> Роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Ауд.		1										1
	Сам.												
<b>Тема 1.3.</b> Основы здорового образа жизни.	Ауд.			1									1
	Сам.												
<b>Тема 1.4.</b> Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.	Ауд.				1								1
	Сам.												
<b>Тема 1.5.</b> Средства профилактики перенапряжения.	Ауд.					1							1
	Сам.												
<b>Тема 2.1.</b> Упражнения с преодолением собственного веса. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	Ауд.	4	4	4	4	3	3	3	3	3			30
	Сам.												
<b>Тема 2.2.</b> Развитие быстроты. Развитие гибкости. Развитие выносливости.	Ауд.	4	4	4	4	4	4	4	4	3			35
	Сам.												
<b>Тема 3.1.</b> Развитие скоростных и силовых качеств.	Ауд.	7	7	7	7	7	7	6	6	6			60
	Сам.												
<b>Тема 4.1.</b> Техника и тактика соревновательных упражнений.	Ауд.	7	7	7	6	7	7	7	6	6			60
	Сам.												
<b>Тема 5.1.</b> Тренерская и судейская практика.	Ауд.	5	5	4	4	4	4	4	4	4			38
	Сам.												
Зачет										2		2	2

## **4.2. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика»**

Реализация программы требует наличия универсального спортивного зала; тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами; баскетбольные, волейбольные мячи; щиты; корзины; сетки; стойки; антенны; секундомер.

Оборудование для силовых упражнений: набивные мячи; гантели; соревновательные гири 6, 8, 10, 12, 16 кг; утяжелители; резина; эспандеры; штанги с комплектом различных отягощений до 100 кг; тренажеры; бодибары.

Оборудование для занятий гимнастикой: скакалки, гимнастические коврики, гимнастические скамьи, маты, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

## **4.3. Информационное обеспечение обучения**

### *Интернет-ресурсы*

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <https://minsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).
3. Официальный сайт Всероссийской федерации лёгкой атлетики [Электронный ресурс]. URL: <https://rusathletics.info/>.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять приемы техники и тактики выполнения упражнений и применять их на занятиях и соревновательной деятельности;</li> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения.</li> </ul>	зачет
<b>знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила проведения соревнований по лёгкой атлетике, технику и тактику выполнения упражнений лёгкой атлетике, историю развития данного вида в России и в мире;</li> <li>– роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	зачет



## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30м (сек).	4,4	4,7	4,9 и ниже	5,0	5,5	5,7 и ниже
		Бег 60м (сек).	8,0	8,5	8,8 и ниже	9,3	10,1	10,5 и ниже
		Бег 100м (сек).	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м. (сек)	6,9	7,6	7,9 и ниже	7,9	8,7	8,9 и ниже
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	230 и выше	210	195 и ниже	185	170	160 и ниже
4.	Выносливость	Бег 2 км (дев.), 3 км (юн.) (мин., сек.)	12,40	14,30	15,00	9,50	11,20	12,00
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	13	8	6	16	9	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа – девушки (кол-во раз).	14	11	9	19	13	11
7.	Соревновательные упражнения	Толчок 16 кг (юноши), Рывок 12 кг (девушки) (кол-во раз).	20	15	10	30	20	15