

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода
на **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** по виду спорта «легкая атлетика»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5

3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230

2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции			
2.1.	Бег на 60 м	с	не более
			8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			6.00
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба			
3.1.	Бег на 60 м	с	не более
			8,4
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более
			17.30
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			-
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			230
4. Для спортивной дисциплины прыжки			
4.1.	Бег на 60 м	с	не более
			7,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			250
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее
			1
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее
			-
5. Для спортивной дисциплины метания			
5.1.	Бег на 60 м	с	не более
			7,6
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			260
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее
			1
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее
			-
6. Для спортивной дисциплины многоборье			
6.1.	Бег на 60 м	с	не более
			7,7
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее
			7.60
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее

			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	

			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МАУ ДО «КСШОР имени М.В. Трефилова», реализующей Программу:

Этап спортивной подготовки	N п/п	Упражнения и теория	Единица измерения	Норматив		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
				юноши	девушки		
<u>Начальный этап</u>	1.	Бег на 30 м	с	не менее		Сентябрь	Охват всех обучающихся
				6,0	6,5		
	2.	Бросок н/м из-за головы сидя на полу, вес 1кг	м	не менее			
				3,50	3		
	3.	История возникновения вида спорта и его развитие	теория	Сдал/не сдал	Сдал/не сдал		
<u>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</u>	1.	Челночный бег 3x10	с	7,5	8,0	Сентябрь	Охват всех обучающихся
	2.	Упражнение «Лягушка» 10 метров	количество раз	Не менее			
				5	7		
	3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	6	8		
	4.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	теория	Сдал/не сдал	Сдал/не сдал		
5.	Правила соревнований по виду спорта	теория	Сдал/не сдал	Сдал/не сдал			
<u>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</u>	1.	Упражнение «Лягушка» 10 метров	количество раз	не менее		Сентябрь	Охват всех обучающихся
				4	6		
	2.	Прыжки через скакалку в течении 1мин.	количество раз	не менее			
				50	60		
	3.	Бег на 2 км	с	не менее			
			9,0	11,0			
4.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	теория	Сдал/не сдал	Сдал/не сдал			
5.	Правила и организация соревнований	теория	Сдал/не сдал	Сдал/не сдал			