Комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовки этапа начальной подготовки в легкой атлетике

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| 1. | Бег челночный 3 х 10 м (сек)  | 9,5 | 9.5 | 9,4 | 9,4 | 9,3 | 9,3 |
| 2.  | И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (раз)  | 10 | 5 | 11 | 6 | 11 | 6 |
| 3.  | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)  | 150 | 140 | 170 | 160 | 190 | 180 |
| 4.  | Прыжки через скакалку в течение 30 с (раз)  | 25 | 30 | 25 | 30 | - | - |
| 5.  | Метание мяча весом 150 г (м)  | 24 | 13 | 25 | 15 | 25 | 15 |
| 6.  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (раз)  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7.  | Бег 2 км  | без учета времени |
| 8.  | Бег 60 м с высокого старта (сек)  | - | - | - | - | 9,3 | 10,3 |
| 9 | Бег 150 м с высокого старта (сек) | - | - | - | - | 25.5 | 27.8 |
| 10 | Спортивный разряд | - | - | - |  | Третий юношеский разряд  |

*Таблица 29*

Комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Т (СС)-1** | **Т (СС)-2** | **Т (СС)-3** | **Т (СС)-4** | **Т (СС)-5** |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| 1 | Бег 60 м с высокого старта (сек) | 9.0 | 10.0 | 8.5 | 8.5 | 8.0 | 9.0 | 7.6 | 8.6 | 7.3 | 8.2 |
| 2 | Бег 150 м с высокого старта (сек) | 25,5 | 27.8 | 25.1 | 27.5 | 24.7 | 27.2 | 24.2 | 26.8 | 23.7 | 26.4 |
| 3 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | 190 | 180 | 200 | 190 | 210 | 200 | 220 | 210 | 240 | 220 |
| 4 | Бег 300 м с высокого старта (сек) | - | - | - | - | - | - | - | - | 38.5 | 43.5 |
| 5 | Десятерной прыжок в длину с места (М) | - | - | - | - | - | - | - | - | 25 | 23 |
| 6 | Спортивный разряд  | Третий юношеский разряд | Кандидат в мастера спорта |

*Таблица 30*

Комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Т (СС)-1** | **Т (СС)-2** | **Т (СС)-3** | **Т (СС)-4** | **Т (СС)-5** |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| 1 | Бег 60 м с высокого старта (сек) | 9,5 | 10.6 | 9.2 | 10.3 | 8.9 | 10.0 | 8.6 | 9.7 | 8.3 | 9.4 |
| 2 | Бег 500 м с высокого старта (сек) | 1.44 | 2.01 | 1.40 | 1.55 | 1.30 | 1.40 | 1.20 | 1.35 | 1.10 | 1.30 |
| 3 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | 170 | 160 | 180 | 165 | 190 | 170 | 200 | 180 | 220 | 190 |
| 4 | Бег 2 км (мин. сек) | - | - | - | - | - | - | - | - | 6.00 | 7.10 |
| 5 | Спортивный разряд  | Третий юношеский разряд | Кандидат в мастера спорта |

**Техническая подготовка**

Оценивается правильное выполнение основных элементов техники бега:

техника бега на повороте;

техника высокого старта и стартового ускорения;

низкий старт и стартовый разгон;

переход от стартового разбега к бегу по дистанции;

финишный бросок на ленточку;

комплекс упражнений для развития быстроты движений.

**Теоретическая подготовка**

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов на вопросы по пройденным темам.

**Тактическая подготовка**

Зачетные требования по тактической подготовке заключаются в использовании приемов спортивной борьбы во время соревнований.