

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детская юношеская спортивная школа города Пикалево имени Н.И. Жебко»

Принята на заседании
педагогического совета
от 19.04.2022 года
протокол № 4

Утверждена приказом
МБОУ ДО «ДЮСШ г. Пикалево
имени Н.И. Жебко»
от 19.04.2022 года № 38-О



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юный легкоатлет»

Срок реализации программы 1 месяц

Разработчики:
зам. директора по УСР Егорова Е.А.
тренер-преподаватель Суков А.В.

г. Пикалево
2022 год

1. Пояснительная записка

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный легкоатлет» физкультурно-спортивной направленности и предназначена для удовлетворения индивидуальных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, формирования здорового образа жизни, организованного досуга детей и подростков в летний период.

Данная программа разработана в соответствии с новыми нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 27.12.2012 г. № 273;
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Письмом Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД- 39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Уставом МБОУ ДО «ДЮСШ г. Пикалево имени Н.И. Жебко».

2. Актуальность программы

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Легкая атлетика позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Направленность программы - спортивно-оздоровительная деятельность.

Новизна и оригинальность программы

«Легкая атлетика» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться легкой атлетикой с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Легкая атлетика» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Отличительные особенности программы

Наиболее интересной и физически разносторонней является легкая атлетика в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология практической деятельности, технология игровой деятельности, технология развивающего обучения.

3. Адресат программы.

Данная программа рассчитана на детей 6,5-17 лет. В детское объединение принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься физическими упражнениями и обучающие по основным программам. Обязательное условие справка от врача о состоянии здоровья. Содержание программы разработано с учетом возрастнo-психологических характеристик детей. С учётом особенностей личности каждого ребенка, приобретения им универсальных и индивидуальных черт характера и базисных содержательных характеристик. На уровне социальной компетентности в коллективе ребенок понимает различный характер отношения к нему взрослого, сверстников, способен выбрать линию поведения, соответствующую ситуации. Ребенок способен попросить о помощи и оказать ее, учитывая желания других людей. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально приемлемой форме. Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. Может легко освоить элементы спортивных игр, способен относительно

быстро ориентироваться в пространстве. Также они уже могут дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию педагога. Учащиеся способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Данная программа предусматривает 1 месячный курс обучения.

Продолжительность освоения программы: 8 часов.

Уровень программы – разноуровневый.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 часу (8 часов).

Продолжительность учебного занятия – 45 минут.

Программа физкультурно-спортивной направленности - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек - Человек».

4. Организация занятий.

4.1. Формы организации деятельности.

Учебные занятия проводятся как в группе, так и индивидуально в зависимости от поставленных задач в учебном плане.

Оптимальная наполняемость группы не более 15 человек.

Группа учащихся – разновозрастная.

Состав группы – постоянный.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: теоретические и практические занятия, оздоровительные мероприятия.

Теоретический материал в виде информационных бесед в игровой форме или с использованием наглядного материала.

Практическая часть – основная составляющая занятий, которая состоит из разнообразных упражнений. Это подвижные игры, самостоятельные занятия физическими упражнениями, соревнования, открытые занятия.

4.2. Особенности организации образовательного процесса.

Оптимальная наполняемость группы не более 15 человек.

Группа учащихся – разновозрастная.

Виды занятий: беседа, практические занятия, игры, и т.д.

В программе значительное место уделяется использованию здоровьесберегающих технологий: проведение инструктажей по технике безопасности на учебном занятии в спортивном зале, спортивной площадке при проведении мероприятий, соревнований; соблюдение правил личной и общественной гигиены, санитарно-гигиенических норм при работе с детьми.

Уровень усвоения программы – ознакомительный. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые

допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Методы обучения:

практические методы: опыты, упражнения, учебная практика и др.;

наглядные: иллюстрация, демонстрация, наблюдение и др.;

словесные: объяснение, рассказ, беседа, инструктаж, лекция, дискуссия и др.;

Алгоритм учебного занятия:

- 1) организационный этап;
- 2) постановка цели и задач урока; мотивация учебной деятельности учащихся;
- 3) применение знаний и умений в новой ситуации
- 4) разминка;
- 5) основная часть занятия;
- 6) контроль усвоения, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция.
- 7) заминка;
- 8) рефлексия (подведение итогов занятия)

5. Цель и задачи программы.

Цель программы:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

- воспитать морально-волевые качества: смелость, решительность;
- развить самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность;

Метапредметные:

- сформировать потребность в саморазвитии и самореализации;
- создать условия для развития координированности и коммуникативности детского коллектива – через творческую самостоятельную, объединяющую деятельность детей в смешанных группах, через самоуправление;
- развить умение вступать и вести диалог, выстраивать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- создать условия для воспитания культуры общения.

Образовательные (предметные):

- укрепить здоровье учащегося;
- развить необходимые физические качества: силу, выносливость, гибкость;
- развить координацию движений;
- привить навыки личной и общественной гигиены;
- формировать двигательные умения и навыки;
- привить общечеловеческие духовные ценности, организовать досуг детей и подростков в летний период;

- раскрыть творческий потенциал и рост каждого участника, предоставить возможность самореализации и саморазвития учеников.

6. Контроль.

Результатом являются знания детей о здоровом образе жизни, владение практическими навыками и умениями плавания, укрепление здоровья детей.

Контроль над освоением учебного материала осуществляется педагогом в ходе занятия:

- визуальный контроль правильного выполнения технических элементов;
- проводятся контрольные срезы пройденного материала;
- участие в спортивных мероприятиях;
- соревнования, на которых дети имеют возможность закрепить свои полученные умения, попробовать самостоятельно принимать решения.

Форма аттестации: нормативно-теоретическая.

Нормативно-теоретическая форма аттестации включает в себя непосредственно аттестацию занимающихся по средствам опроса на выявление уровня теоретических знаний. А также включает в себя проведение аттестации по средствам сдачи нормативов направленных на выявление уровня физической подготовки (Приложение 3).

Оценочные материалы

Теоретическая форма:

1. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в...

- а) 1952 г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры);
- б) 1956 г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры);
- в) 1960 г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры).

2. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска...

- а) Нина Думбадзе; б) Елизавета Багрянцева в) Нина Ромашкова (Пономарева).

3. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) гимнастику; б) легкую атлетику; в) тяжелую атлетику.

4. Длина дистанции марафонского бега равна...

- а) 32 км 180 м; б) 40 км 190 м; в) 42 км 195 м

5. Какая из дистанций не считается стайерской?

- а) 1500 м; б) 5000 м; в) 10000 м.

6. Какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800 м; б) 1500 м; в) 100 м.

7. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции прежде всего ...

- а) работой рук; б) углом отталкивания ног от дорожки; в) наклоном головы.

8. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ...

- а) сильное выталкивание ногами; б) разноименная работа рук; в) быстрое выпрямление туловища.

9. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к...

а) повышению скорости бега; б) скованности всех движений бегуна;
в) увеличению длины бегового шага; г) более сильному отталкиванию ногами.

10. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

а) сокращает длину бегового шага; б) увеличивает скорость бега;
в) способствует выносу бедра вперед-вверх.

11. Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад — бег «самоварчиком») приводит к ...

а) узкой постановке ступней; б) свободной работе рук; в) незаконченному толчку ногой.

12. Широкая постановка ступней при беге влияет на ...

а) улучшение спортивного результата; б) снижение скорости бега;
в) увеличение длины бегового шага.

13. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от...

а) максимальной скорости разбега и отталкивания; б) способа прыжка;
в) быстрого выноса маховой ноги.

14. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от ...

а) способа прыжка;
б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна;
в) координации движений прыгуна.

7. Содержание программы.

Календарный учебный график (приложение 1)

Учебный план (приложение 2)

Раздел 1. Основы знаний (2 часов)

Вводное занятие. Морально-психологическая подготовка. Инструктаж Т.Б. Гигиена, предупреждение травм (2 часа)

Теория: Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы). Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок.
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований.
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача.
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Практика: подвижные игры.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (3 часа)

Общеразвивающие упражнения без предметов. Дыхательная гимнастика. Оздоровительная гимнастика.

Теория:

Практика: Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Дыхательная гимнастика

Теория:

Практика: Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Оздоровительная гимнастика

Теория:

Практика: Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (3 часа).

Упражнения на ловкость, на координацию движений, на гибкость, на быстроту, на выносливость.

Теория:

Практика: Силовые упражнения с отягощением. Работа с партнёром. Отжимания. Приседания. Прыжки. Повороты в стороны с отягощением из различных исходных положений. В висе на гимнастической стенке: поднятие прямых ног до горизонтального положения без отягощения и с отягощением; отведение прямых ног в стороны вправо и влево; поднятие прямых ног до касания ими перекладины над головой. Приседание, с отягощением удерживая вес в выпрямленных руках над головой. Поднимание на носки с отягощением. Вставание из приседа, удерживая вес сзади.

Упражнения на координацию движений

Теория:

Практика: Аэробные возможности: бег, ходьба, кроссы, танцы, прыжки через скакалку и т.д. Анаэробные возможности: Улучшение тонуса мышц. С анаэробными упражнениями человек сталкивается с первых лет жизни. Отжимания, подтягивания, приседания и другие схожие упражнения, которые используются для общего развития даже дошкольниками, – это анаэробные упражнения. С их помощью можно «разогреть» нетренированные мускулы, заставить их работать во благо своего здоровья.

Упражнения на гибкость.

«Замок»

И.п – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;

Б) за спиной хват кистями, правая рука сверху, фиксация, затем поменять положение рук.

«Карандаш между лопатками»

И.п – стоя, ноги врозь, кисти в замке – снизу.

Руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы

Упражнения на быстроту

Теория:

Практика: Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Упражнения на выносливость

Теория:

Практика: **Упражнения для мышц ног и таза** Ходьба, бег, поднятие на носки (стоя на полу, стоя на брус); сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; приседания в различных исходных положениях; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Вышагивание на гимнастическую скамейку, тумбу. Подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой, со сменой положения ног, чередование прыжков на левой и правой ногах, с поворотами, серийные многоскоки и т.п.).

8. Планируемые результаты.

Планируемые результаты освоения программы: в конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, снизится их заболеваемость, сформируется понимание личной ответственности и роли каждого.

Личностные. Учащиеся:

- будут иметь организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- будут иметь нравственные и волевые качества личности.
- будут иметь привычку к самостоятельным занятиям.

Метопредметные. Учащиеся:

- овладели способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- овладели широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, подвижных игр, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладели способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные. Учащиеся:

- сформировали знания и умения в области легко атлетических упражнений.
- обучились и усовершенствовали технику двигательных действий.
- обучились простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Ожидаемый конечный результат по данной программе предполагает:

-Оздоровление детей через приобщение к здоровому образу жизни (спортивные и оздоровительные мероприятия).

Улучшение психологического климата.

-Создание благоприятной доброжелательной атмосферы.

- Организация полноценного летнего отдыха для детей.
- Развитие интереса к занятиям физкультурой и спортом.

9. Условия для реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Дидактические материалы: плакаты, тесты, схемы, иллюстрации, журналы, таблицы макет площадки с фишками.

Материально – техническое обеспечение: барьеры, скакалки, эстафетные палочки, маты, мячи для метания.

10. Кадровое обеспечение:

В реализации данной программы будут работать – тренер-преподаватель отделения легкой атлетики – Скачкова Марина Сергеевна.

Список литературы

для педагогов

- А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика(многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
- В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
- В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
- И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
- В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
- С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
- А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
- В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
- С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
- В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004

Список литературы для родителей

- Борзов В. - 10 секунд - целая жизнь. - М., Физкультура и спорт. - 2001.
- Ильинин В.И. Студенческий спорт и жизнь / Пособие для студентов ВУЗов. - М.: АО «АСПЕКТ ПРЕСС», 2001. - 144 с.
- Оливова В. Люди и игры. У истоков современного спорта. - М.: ФиС, 2000.
- Л. Кун «Всеобщая история физической культуры и спорта»; Москва 2001.
- Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Юный легкоатлет. Москва, «Физкультура и спорт», 2000г.
- Легкая атлетика: Учебн. для ин-тов физ. культ. /под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - Изд. 4-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 2000, 671 с.
- Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М.: Изд. "Теор. и практ. физ. культ.". 2000.-275 с.
- Виленский М.Я., Литвинов Е.Н. Физическое воспитание школьников: вопросы перестройки // Физ. культ. в школе, 2000, №12, с. 2-7.
- Временный Государственный образовательный стандарт. Общее среднее образование. Физическая культура // Физ. культ. в школе, 2001, №6, с. 4-9

Приложение 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2021-2022 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа

«Юный легкоатлет» для детей 6,5 -17 лет

Год обучения/ № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятий	Сроки контр. процедур
1 год группа № 1	04.07.2022	01.08.2022	4	21	8	2 раза в неделю по 1 часу	28.07-01.08. 2022г.

Наполняемость группы

Минимальная наполняемость групп, чел.	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Максимальная наполняемость групп, чел.
7	10	15

Приложение 2

Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Общее кол-во часов	В том числе:		
			Теория	Практика	Форма контроля
	Раздел 1. Вводное занятие. Морально-психологическая подготовка. Инструктаж Т.Б. Гигиена, предупреждение травм. Подвижные игры	2	1	1	Взаимоконтроль
	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) Общеразвивающие упражнения без предметов. Дыхательная гимнастика. Оздоровительная гимнастика.	3		3	Взаимоконтроль
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка Упражнения на ловкость, на координацию движений, на гибкость, на быстроту, на выносливость.	3		3	Взаимоконтроль
	ИТОГО	8	1	7	

**Контрольные нормативы
по общей физической подготовке.**

Для мальчиков

Контрольные упражнения (единица измерения)			
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Координация: челночный бег 3x10 м, сек.	11,2	10,8	9,9
Координация: челночный бег 6x10 м, сек.	-	-	-
Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	13	14	15
Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).	1	3	9
Сила: поднятие туловища лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.	18	26	30

Для девочек

Контрольные упражнения (единица измерения)			
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Координация: челночный бег 3x10 м, сек.	11,7	11,3	10,2
Координация: челночный бег 6x10 м, сек.	-	-	-
Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	8	10	12
Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).	2	6	10
Сила: поднятие туловища, лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.	18	26	30

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 183654809276204423243447297206989860344020309169

Владелец Краснова Юлия Владимировна

Действителен с 20.10.2023 по 19.10.2024