

муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на  
Педагогическом совете  
протокол № 3 от 01.09.2017

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»

\_\_\_\_\_ Е.М. Дёмина  
приказ № 77 от 01.09.2017

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Срок реализации программы – 1 год

п. Тоншалово  
2017 г.

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Организационно-методические указания .....	3
3. Учебный план .....	5
4. Программный материал для теоретических и практических занятий.....	5
4.1. Теоретическая подготовка .....	5
4.2. Общая физическая подготовка.....	6
4.3. Специальная физическая подготовка.....	7
4.4. Техническая и тактическая подготовка.....	7
5. Педагогический контроль .....	8
6. Восстановительные мероприятия .....	8
7. Психологическая подготовка.....	9
8. Воспитательная работа .....	9
9. Условия реализации программы.....	9
10.Перечень информационного обеспечения программы .....	10

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по легкой атлетике составлена для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа». Разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа рассчитана для работы в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Срок освоения программы – 1 год.

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить легкоатлетические навыки и на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие воспитанников, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств.

**Цель дополнительной образовательной программы** - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- развитие физических качеств;
- овладение основами техники бега на короткие и средние дистанции;
- выявление перспективных воспитанников для последующего этапа обучения.

Программа предоставляет возможность лицам, достигшим 7 -17 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям легкой атлетикой, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в коллективе. Программа так же предоставляет возможность обучающимся, ранее занимающимся легкой атлетикой, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, продолжить обучение по данной программе.

## 2. Организационно-методические указания

В спортивно-оздоровительные группы принимаются обучающиеся 7 -17 лет, желающие заниматься легкой атлетикой, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, согласно заявлению родителей (законных представителей). Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава ДЮСШ, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

### Режим занятий и наполняемость учебных групп

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Возраст (лет)	Оптимальный количественный состав группы (чел.)	Занятия	
				всего за неделю (час.)	продолжительность занятия (мин.)
Спортивно-оздоровительный	1	7 – 17	15	6	90

### **Формы и методы обучения.**

Главное средство в занятиях с обучающимися на данном этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Основными формами обучения легкой атлетике, являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях и товарищеских встречах;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Методы организации учебно-тренировочных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. При начальном обучении используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке обучающиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

### **Особенности содержания программы:**

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, подвижных игр, освоению базовых элементов техники бега на короткие и средние дистанции. На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного материала. Во время обучения следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, спортивным играм по упрощенным правилам и к выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

По окончании учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовке.

Результатом образовательной деятельности по программе легкая атлетика, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- рост уровня развития физических качеств,
- освоение техники бега на короткие и средние дистанции,

- приобретение теоретических знаний, в том числе основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ,
- продолжение обучения на последующих этапах обучения.

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
- Общефизическая подготовка: сдача контрольных нормативов.
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

### 3. Учебный план

Примерный учебный план на 46 недель, из расчета 40 недель занятий в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях летнего оздоровительного лагеря и тренировочных сборов.

#### Примерный учебный план распределения учебного материала

Программный материал	Спортивно-оздоровительная группа
	46 недель
	6 часов в неделю
Теория	6
Практика:	
ОФП	158
СФП	42
Техническая подготовка	26
Тактическая подготовка	16
Учебные и тренировочные игры	24
Контрольно-переводные нормативы	4
Соревнования	По календарному плану
Восстановительные мероприятия и медицинский контроль	По плану тренеров-преподавателей
Всего	276

### 4. Программный материал для теоретических и практических занятий

#### 4.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке юных легкоатлетов. Она органически связана с физической, морально-волевой и технико-тактической подготовкой и проводится непосредственно во время тренировочного занятия в форме бесед, лекций.

Примерные темы теоретической подготовки:

1. Развитие легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Гигиенические знания и навыки.
3. Режим и питание спортсменов.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
5. Места занятий, оборудование, инвентарь.
6. Техника безопасности, охрана здоровья занимающихся на занятии.

## 4.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости) - необходимое условие успешной подготовки легкоатлетов.

### Средства развития ОФП

#### 1. Строевые упражнения.

- Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу. Повороты на месте. Размыкание в колонне на месте и в движении.

#### 2. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления

#### 3. Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

- Упражнения с гантелями, со штангой с небольшими весами, набивными мячами, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

#### 4. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

#### 5. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию: «Мяч ловцу», «Салки», «Попади в цель», «Пятнашки» и др.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в

цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста).
- Прыжки в длину с места и с разбега. · Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

7. Спортивные игры.

- баскетбол
- волейбол
- футбол

#### **4.3. Специальная физическая подготовка.**

Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег. Специальные упражнения надо подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом.

Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты - бег со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м., челночный бег, старт из различных исходных положений, бег по наклонной плоскости вниз, бег с использованием световых и звуковых лидеров, подвижные игры

Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, упражнения с отягощениями, многоскоки, бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пяти-десятикратные прыжки.

Развитие выносливости – однократные и повторные пробегания различных коротких отрезков до 400 м., кросс, дозированный бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности.

#### **4.4. Техническая и тактическая подготовка**

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений владеть техникой бега, а также обучение и совершенствование технике бега на короткие и средние дистанции, развитие творческих способностей обучающихся.

##### **4.4.1. Техническая подготовка**

Овладение техникой высокого старта, овладение основами спринтерского бега, овладение техникой низкого старта.

##### **Особенности обучения техническим приёмам.**

В СО группах обучение должно проходить с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными.

В процессе реализации физической и технической подготовки в СО группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям легкой атлетикой.

##### **4.4.2. Тактическая подготовка**

Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы.

Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от цели, уровня физической и волевой подготовленности, состава участников соревнования, метеорологических условий и от других причин. Тактика в беге на короткие и длинные дистанции разнообразна:

лидерование, преследование, изматывающие рывки во время лидерования, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спрут) и т.д.

## **5. Педагогический контроль**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;
- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков бега на короткие и средние дистанции, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

### Теоретическая подготовка.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос.

### Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30 м.);
- бег на средние дистанции (200 м.);
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики);
- разгибание и сгибание рук в упоре лежа (девочки);
- прыжок в длину с места.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года.

### Техническая подготовка

Контроль освоения обучающимися технических элементов проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения техники бега.

### Ожидаемые результаты.

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Осваивают технику бега на короткие и средние дистанции.
4. Повышают уровня функциональной подготовки.

## **6. Восстановительные мероприятия**

Восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Они могут проводиться как в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности, так и в условиях соревнований, в летних оздоровительных лагерях.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния занимающихся..

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, они осуществляются под наблюдением врача.

Гигиенические средства включают в себя рациональный распорядок дня, личную гигиену, закаливание, гигиенические условия тренировочного процесса.

## **7. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка легкоатлетов является основным фактором при формировании личностных и волевых качеств. Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Она решает такие задачи, как воспитание моральных и волевых качеств (смелость, решительность, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность) занимающихся, формирование положительного психологического климата в коллективе, развитие процессов восприятия, развитие тактического мышления. Психологическая подготовка к соревнованиям проводится как в течение всего года, так и непосредственно перед выступлением на конкретных соревнованиях. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. Положительные межличностные отношения между тренером и воспитанником значительно облегчают процесс обучения, так как при них обучающийся более внимательно и охотно усваивает информацию тренера.

Главные средства и методы психологической подготовки: беседа, убеждение, педагогическое внушение, метод моделирования соревновательной ситуации через игру.

## **8. Воспитательная работа**

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных легкоатлетов. Тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, трудолюбие, целеустремленность). Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо уделять серьезное внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее.

## **9. Условия реализации программы**

Кадровое обеспечение: тренера - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с коллективом воспитанников, обладающие знаниями и практическими умениями в данном виде спорта, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований с участием ведущих легкоатлетов России и мира, методические разработки в области легкой атлетики.

Материально- техническая база:

Оборудование: - стадион – 1

Инвентарь: - легкоатлетические барьеры – 10 шт.  
- стартовые колодки - 4 пары;  
- конусы тренировочные - 20 шт.;  
- медицин-болл 1-2 кг. - 5 шт.;  
- скакалки - 20 шт.;  
- эстафетные палочки - 4 шт.;

- мяч волейбольный	- 2 шт.;
- мяч футбольный	- 1 шт.;
- мяч баскетбольный	- 2 шт.;
- жгуты, экспандеры	- по 4 шт.;
- легкоатлетическая форма	- 15 шт.;
- шиповки	- 5- 10 пар;
- секундомер	- 1 шт.

## 10. Перечень информационного обеспечения программы.

### Литература.

1. В.П. Филин, Н.А. Фомина, Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
2. И. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. – Минск: Полымя, 1986.
3. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР. – М., 1985.
4. Э.С. Озолин. Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: ВНИИФК, 1994.
6. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
7. В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков и др., Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерные программы для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2005.
8. И.И. Столов, В.В. Ивочкин. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007.
9. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 с.

**Контрольные нормативы по ОФП для легкоатлетов  
на спортивно-оздоровительном этапе**

Контрольные упражнения (тесты)	Результат	
	мальчики	девочки
Бег 30 м. (сек.)	6,4	6,6
Бег 200 м. (сек.)	40,30	40,80
Прыжок в длину с места (см.)	120	115
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) (мал.)	2 - 3	
Сгибание разгибание рук в упоре (кол-во раз) (дев.)		5 - 7

Контрольные нормативы в спортивно-оздоровительных группах носят главным образом контролирующий характер.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года.

По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

**Методические указания к выполнению упражнений  
по общей физической подготовке**

**Бег 30 м., 200 м. с высокого старта.**

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, 200 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

#### **Прыжок в длину с места.**

Проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Разрешается выполнить три попытки. Итоговым берётся лучший результат.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).**

Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или предмета высотой не более 4 см., не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста.

#### **Подтягивание на высокой перекладине.**

Упражнение выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками и туловищем, руки на ширине плеч, стопы вместе.

Подтянутся непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опустится в вис. Зафиксировать на 0,5 секунды положение вися. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, опускать хват раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.