**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Одним из условий повышения качества обучения в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является совершенствование учебно - воспитательного процесса методов и средств физического воспитания. Среди них важнейшее место отводится укреплению здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта.

Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно - спортивную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для специальных коррекционных учреждений VIII вида. К числу достоинств обучения по данной программе в таких учреждениях относится возможность дифференцированного и индивидуального подхода к обучающихся, гибкого дозированного объема нагрузок, с учетом состояния здоровья и интеллектуального уровня аномальных детей.

Подобная программа была составлена в 2011г. и используется в системе дополнительного образования таких детей.

Программа рассчитана на весь учебный год в объеме 102 часов, при 3-х часах в неделю и позволяет проводить занятия в увлекательной, игровой форме, вызывая у занимающихся положительный эмоциональный настрой, интерес к легкой атлетике и, самое, главное — желание достичь поставленную перед ними цель.

С целью выявления эффективности применения образовательной программы в обучении легкой атлетике, закрепления и обобщения полученных навыков предлагаются контрольные задания в виде представленных в программе тестов.

При разработке заданий тестов учитывалась необходимость проверки учебного материала и закрепления многих элементов легкой атлетики, согласно правил Специальной Олимпиады.

По окончанию курса обучения по данной программе занимающиеся должны знать:

- историю развития баскетбола;

- правила соревнований;

- основы техники и элементарные технические приемы баскетбола;

- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

- основы самоконтроля;

- способы предупреждения травм.

Уметь:

- выполнять элементарные технические и тактические приемы;

- соблюдать режим дня;

- выполнять основные виды движений в баскетболе без посторонней помощи;

- организовывать специальную самостоятельную разминку;

- уметь управлять своими эмоциями и противостоять утомлению;

- применять полученные знания и умения в игре с разными противниками. Данная программа составлена на основе инновационных программно-методических материалов и нормативных документов Министерства образования РФ, Госкомспорта РФ и учебных пособий по баскетболу. Программа рассчитана для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната VIII вида №128» в возрасте 12-17 лет и предусматривает проведение теоретических медико - восстановительных мероприятий и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Срок реализации - весь период занятий.

**Цель программы**: развитие физических качеств обучающихся и участие в соревнованиях различного уровня.

Основной показатель работы - не только коррекция когнитивных процессов, но и коррекция личности ребенка, влияние на взаимоотношения со сверстниками, а также выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности. Для физкультурно -спортивной группы по легкой атлетике ставятся следующие частные **задачи:**

- формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;

- развивать чувства темпа и ритма, координацию движений;

- развивать основные физические качества, привитие устойчивое отношение к занятиям по физической культуре;

- подготовить обучающихся для участия в соревнованиях разного уровня и по различным видам спорта;

- пропаганда Специальной Олимпиады.

В соответствии с постановленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки, где основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Основной принцип тренировочной работы - всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами легкоатлетической специализации.

Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей, специальной и технической подготовке. По данным контрольных испытаний оценивается успеваемость занимающихся.

Численный состав занимающихся легкой атлетикой на физкультурно -спортивном этапе подготовки для детей с отклонениями в интеллектуальном развитии (участвующих в соревнованиях специального олимпийского движения) 5-10 человек. Состав группы обусловлен видом и группой (тяжестью) инвалидности (заболевания) или видом поражения (инвалидности) и классом (уровнем) поражения: возрастными и половыми особенностями занимающихся.

**Критерии оценки деятельности физкультурно - спортивной группы.**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;

- динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

- динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ техники легкой атлетики, навыков гигиены и самоконтроля, навыков бытового самообслуживания;

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок предусмотренных учебно - тематическим планом данной программы.

Врачебный контроль за занимающимися в физкультурно -спортивной группе по легкой атлетики осуществляется врачом школы-интерната с обязательным участием лечащего или лечившего занимающегося врача. На каждого занимающегося заполняется врачебно - контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы - интерната.

Условия зачисления в спортивно-адаптивные группы

На спортивно-оздоровительный этап подготовки принимаются учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья желающие заниматься баскетболом по направлению школьного врача или Государственной службы медико-социальной экспертизы. Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/неделю) может быть обусловлен группой инвалидности или видом поражения и классом поражения, возрастными и половыми особенностями занимающихся, годом обучения и другими факторами.

**Информационная карта программы :**

* тип программы – модифицированная;
* образовательная область – профильная;
* неправильность деятельности – физкультурно – спортивная;
* способы освоения содержания образования – творческий;
* уровень освоения содержания образования – общекультурный;
* уровень реализации программы \_ основное общее образования;
* форма реализации программы – групповая;
* продолжительность реализации программы – один год.

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы. | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Техника безопасности, предупреждение травм, контроль. | 2 | 2 | - |
| 2 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | 2 | 2 | - |
| 3 | Гимнастика:- ОРУ на растяжение мышц- ОРУ на перекладине- Строевые упражнения |  | - | 333 |
| 4 | Легкая атлетика:- Челночный бег- Бег на короткие дистанции - Бег на средние дистанции- Бег на длинные дистанции- Прыжки в длину с разбега- Прыжки в длину с места- Прыжки в высоту |  | - | 6665321 |
| 5 | Лыжные гонки. |  | - | 14 |
| 6 | Спортивные игры:- Футбол- Баскетбол |  | - | 66 |
| 7 | Контрольные испытания и соревнования. | - | - | - |
| Всего: | 68 | 4 | 64 |

**Содержание программы**

**1. Основы знаний.**

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки.Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

**3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.**

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**4. Гимнастика.**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

**5. Легкая атлетика.**

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

**6. Лыжные гонки.**

Лыжный инвентарь. Лыжные ходы. Сочетание лыжных ходов. Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 3 км по слабо-пересеченной местности. Основные элементы тактики лыжных гонок.

**7. Спортивные игры.**

**Баскетбол. Футбол.**

**Ожидаемые результаты:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид дисциплины** | **Мальчики** | **Девушки** |
| Бег 60 метров | 7.8 | 8,9 |
| Бег 100 метров | 12,7 | 14,8 |
| Бег 200 метров | 25,6 | 31,0 |
| Бег 400 метров | 1,00,0 | 1,10,0 |
| Бег 800 метров | 2,20,0 | 2,45,0 |
| Бег 1000 метров | 3,00,0 | 3,40,0 |
| Бег 1500 метров | 4,45,0 | 5,40,0 |
| Бег 2000 метров | 6,35,0 | 8,08,0 |
| Бег 3000 метров | 10,20,0 | 12,35,0 |
| Бег 5000 метров | 18,00,0 | 21,30,0 |
| Прыжок в длину с разбега | 5,60 | 4,70 |
| Прыжок в высоту с места | 1,60 | 1,40 |

**Используемая литература:**

1. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах . – М.: Сов.спорт, 1989.
2. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций. – М.: ФиС, 1971.
3. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
4. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. – М.: ФиС, 1986.
5. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. – М.: ФиС, 1971.
6. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989.
7. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. – М.: Просвещение, 1991.
8. Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. – М.: ФиС, 1989.
9. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 1986.
10. Семашко Н.В. Баскетбол: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 1976.
11. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 1982.
12. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 1984.
13. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 1991.
14. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. – М.: Просвещение, 1986.
15. Типовая программа по лыжным гонкам (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в состоянии здоровья)/Сост.Н.А.Сладкова, Н.В.Астафьев, Т.М.Гаврилова, Р.А.Толмачев.- М., 2002.- 37 с.
16. Сахоненко А.А., Астафьев Н.В., Литош Н.Л. Общая физическая подготовка: Программа дополнительного физкультурного образования умственно отсталых детей 8-11 лет с направленным развитием физических качеств.-Омск: СибГАФК, 1998.- 70 с.
17. Литош Н.Л., Астафьев Н.В., Коновалов В.Н. Легкоатлетическое многоборье: Программа для ДЮКФП (для детей, подростков, юношей и девушек с легкой степенью умственной отсталости).-Омск: СибГАФК, 1997.- 60 с.

**Контрольные нормативы**

**Таблица разрядов в легкой атлетике 2012**

Спортивное звание МСМК присваивается с 16 лет;
МС - с 15 лет;
спортивный разряд КМС - с 14 лет;
массовые разряды - с 10 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п.** | **Наименование дисциплины в соответствии с ВРВС** | **Ед. изм.** | **МСМК** | **МС** | **КМС** | **I раз.** | **II раз.** | **III раз.** | **I юн.** | **II юн.** | **III юн.** |
| **Мужчины** |
| 1 | Бег 50 м | сек. |  |  |  | 6,1 | 6,3 | 6,6 | 7,0 | 7,4 | 8,0 |
| 2 | Бег 60 м | ручной хроном. | сек. |  |  | 6,8 | 7,1 | 7,4 | 7,8 | 8,2 | 8,7 | 9,3 |
| авто хроном. | сек. | 6,70 | 6,84 | 7,04 | 7,34 | 7,64 | 8,04 | 8,44 | 8,94 | 9,54 |
| 3 | Бег 100 м | ручной хроном. | сек. |  |  | 10,7 | 11,2 | 11,8 | 12,7 | 13,4 | 14,2 | 15,2 |
| авто хроном. | сек. | 10,28 | 10,64 | 10,94 | 11,44 | 12,04 | 12,94 | 13,64 | 14,44 | 15,44 |
| 4 | Бег 200 м | ручной хроном. | сек. |  |  | 22,0 | 23,0 | 24,2 | 25,6 | 28,0 | 30,5 | 34,0 |
| авто хроном. | сек. | 20,75 | 21,34 | 22,24 | 23,24 | 24,44 | 25,84 | 28,24 | 30,74 | 34,24 |
| 5 | Бег 300 м | ручной хроном. | сек. |  |  | 34,5 | 37,0 | 40,0 | 43,0 | 47,0 | 53,0 | 59,0 |
| авто хроном. | сек. |  |  | 34,74 | 37,24 | 40,24 | 43,24 | 47,24 | 53,24 | 59,24 |
| 6 | Бег 400 м | ручной хроном. | мин, сек. |  |  | 49,5 | 52,0 | 56,0 | 1.00,0 | 1.05,0 | 1.10,0 | 1.15,0 |
| авто хроном. | мин, сек. | 45,80 | 47,35 | 49,65 | 52,15 | 56,15 | 1.00,15 | 1.05,15 | 1.10,15 | 1.15,15 |
| круг 200м, р.х. | мин, сек. |  |  | 50,5 | 53,0 | 57,0 | 1.01,0 | 1.06,0 | 1.11,0 | 1.16,0 |
| круг 200м, авто | мин, сек. | 46,80 | 48,55 | 50,65 | 53,15 | 57,15 | 1.01,15 | 1.06,15 | 1.11,15 | 1.16,15 |
| 7 | Бег 600 м | мин, сек. |  |  | 1.22,0 | 1.27,0 | 1.33,0 | 1.40,0 | 1.46,0 | 1.54,0 | 2.05,0 |
| 8 | Бег 800 м | ручной хроном. | мин, сек. |  | 1.49,0 | 1.55,0 | 2.01,0 | 2.10,0 | 2.20,0 | 2.30,0 | 2.40,0 | 2.50,0 |
| авто хроном. | мин, сек. | 1.46,50 | 1.49,15 | 1.55,15 | 2.01,15 | 2.10,15 | 2.20,15 | 2.30,15 | 2.40,15 | 2.50,15 |
| круг 200м, р.х. | мин, сек. |  | 1.51,0 | 1.57,0 | 2.03,0 | 2.12,0 | 2.22,0 | 2.32,0 | 2.42,0 | 2.52,0 |
| круг 200м, авто | мин, сек. | 1.48,45 | 1.51,15 | 1.57,15 | 2.03,15 | 2.12,15 | 2.22,15 | 2.32,15 | 2.42,15 | 2.52,15 |
| 9 | Бег 1000 м | мин, сек. | 2.18,0 | 2.21,0 | 2.28,0 | 2.36,0 | 2.48,0 | 3.00,0 | 3.15,0 | 3.35,0 | 4.00,0 |
| *Условия выполнения норм* | При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с |
| 10 | Бег 1500 м | круг 400м | мин, сек. | 3.38,0 | 3.46,0 | 3.57,0 | 4.10,0 | 4.25,0 | 4.45,0 | 5.10,0 | 5.30,0 | 6.10,0 |
| круг 200м | мин, сек. | 3.40,0 | 3.48,0 | 3.59,0 | 4.12,0 | 4.27,0 | 4.47,0 | 5.12,0 | 5.32,0 | 6.12,0 |
| *Условия выполнения норм* | При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с |
| 11 | Бег 1 миля | мин, сек. | 3.56,0 | 4.03,5 | 4.15,0 | 4.30,0 | 4.47,0 | 5.08,0 |  |  |  |
| *Условия выполнения норм* | При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с |
| 12 | Бег 3000 м | круг 400м | мин, сек. | 7.52,0 | 8.05,0 | 8.30,0 | 9.00,0 | 9.40,0 | 10.20,0 | 11.00,0 | 12.00,0 | 13.20,0 |
| круг 200м | мин, сек. | 7.55,0 | 8.08,0 | 8.33,0 | 9.03,0 | 9.43,0 | 10.23,0 | 11.03,0 | 12.03,0 | 13.23,0 |
| *Условия выполнения норм* | При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с |
| 13 | Бег 5000 м | мин, сек. | 13.25,0 | 14.00,0 | 14.40,0 | 15.30,0 | 16.35,0 | 17.45,0 | 19.00,0 | 20.30,0 |  |
| 14 | Бег 10000 м | мин, сек. | 28.06,0 | 29.25,0 | 30.35,0 | 32.30,0 | 34.40,0 | 38.00,0 |  |  |  |
| 15 | Бег на шоссе 15 км | мин, сек. |  |  | 47,00 | 49,00 | 51,30 | 56,00 |  |  |  |
| 16 | Бег на шоссе 21,0975км | ч. мин, сек. | 1.02,30 | 1.05,30 | 1.08,30 | 1.11,30 | 1.15,00 | 1.21,00 |  |  |  |
| 17 | Бег на шоссе 42,195км | ч. мин, сек. | 2.13,00 | 2.20,00 | 2.28,00 | 2.37,00 | 2.50,00 | зак. дист. |  |  |  |
| 18 | Бег на шоссе 100 км | ч. мин, сек. | 6.35,00 | 7.00,00 | 7.20,00 | 7.50,00 | зак. дист. |  |  |  |  |
| 19 | Бег на шоссе (суточный) | км | 250 | 240 | 220 | 190 |  |  |  |  |  |
| 20 | Эстаф. бег 4х100 м | ручной хроном. | мин, сек. |  |  | 42,0 | 44,0 | 46,5 | 50,0 | 53,0 | 56,0 | 1.00,0 |
| авто хроном. | мин, сек. | 39,00 | 41,15 | 42,15 | 44,15 | 46,65 | 50,15 | 53,15 | 56,15 | 1.00,15 |
| 21 | Эстаф. бег 4х200 м | мин, сек. |  | 1.24,0 | 1.28,0 | 1.32,0 | 1.36,5 | 1.42,0 | 1.52,0 | 2.02,0 | 2.16,0 |
| *Условия выполнения норм* | При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,15 с |
| 22 | Эстаф. бег 4х400 м | круг 400м | мин, сек. | 3.03,5 | 3.08,0 | 3.17,0 | 3.27,0 | 3.43,0 | 3.59,0 | 4.19,0 | 4.39,0 | 4.59,0 |
| круг 200м | мин, сек. | 3.06,0 | 3.11,0 | 3.20,0 | 3.30,0 | 3.46,0 | 4.02,0 | 4.22,0 | 4.42,0 | 5.02,0 |
| *Условия выполнения норм* | При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,15 с |
| 23 | Эстаф. бег 4х800 м | мин, сек. |  |  | 7.40,0 | 8.04,0 | 8.40,0 | 9.20,0 | 10.00,0 | 10.40,0 | 11.20,0 |
| 24 | Барьерный бег 60 м | высота барьеров: муж. - 1,067м | сек. |  |  | 8,3 | 8,8 | 9,4 | 10,0 |  |  |  |
| высота барьеров: муж. - 1,067м (авто хроном.) | сек. | 7,75 | 8,10 | 8,54 | 9,04 | 9,64 | 10,24 |  |  |  |
| высота барьеров: юн.до 20 лет - 0,99м | сек. |  |  | 8,1 | 8,6 | 9,2 | 9,8 | 10,4 |  |  |
| высота барьеров: юн.до 20 лет - 0,99м (авто хроном.) | сек. |  |  | 8,34 | 8,84 | 9,44 | 10,04 | 10,64 |  |  |
| высота барьеров: юн. 14-17 лет - 0,914м | сек. |  |  | 7,9 | 8,4 | 9,0 | 9,6 | 10,2 | 10,8 |  |
| высота барьеров: юн. 14-17 лет - 0,914м (авто хроном.) | сек. |  |  | 8,14 | 8,64 | 9,24 | 9,84 | 10,44 | 11,04 |  |
| высота барьеров: юн.до 14 лет - 0,84м | сек. |  |  |  | 8,2 | 8,8 | 9,4 | 10,0 | 10,6 | 11,4 |
| высота барьеров: юн.до 14 лет - 0,84м (авто хроном.) | сек. |  |  |  | 8,44 | 9,04 | 9,64 | 10,24 | 10,84 | 11,64 |
| 25 | Барьерный бег 110 м | высота барьеров: муж. - 1,067м | сек. |  |  | 15,0 | 16,0 | 17,2 | 18,5 |  |  |  |
| высота барьеров: муж. - 1,067м (авто хроном.) | сек. | 13,50 | 14,34 | 15,24 | 16,24 | 17,44 | 18,74 |  |  |  |
| высота барьеров: юн.до 20 лет - 0,99м | сек. |  |  | 14,6 | 15,6 | 16,8 | 18,1 | 19,4 |  |  |
| высота барьеров: юн.до 20 лет - 0,99м (авто хроном.) | сек. |  |  | 14,84 | 15,84 | 17,04 | 18,34 | 19,64 |  |  |
| высота барьеров: юн. 14-17 лет - 0,914м | сек. |  |  | 14,2 | 15,2 | 16,4 | 17,7 | 19,0 | 20,2 |  |
| высота барьеров: юн. 14-17 лет - 0,914м (авто хроном.) | сек. |  |  | 14,44 | 15,44 | 16,64 | 17,94 | 19,24 | 20,44 |  |
| 26 | Барьерный бег 400 м | высота барьеров: муж. - 0,914м | мин, сек. |  |  | 55,5 | 59,0 | 1.04,0 | 1.10,0 | 1.16,0 |  |  |
| высота барьеров: муж. - 0,914м (авто хроном.) | мин, сек. | 49,20 | 52,15 | 55,65 | 59,15 | 1.04,15 | 1.10,15 | 1.16,15 |  |  |
| высота барьеров: юн.до 18 - 0,840м | мин, сек. |  |  | 54,0 | 57,5 | 1.02,5 | 1.08,5 | 1.14,5 |  |  |
| высота барьеров: юн.до 18 - 0,840м (авто хроном.) | мин, сек. |  |  | 54,24 | 57,74 | 1.02,74 | 1.08,74 | 1.14,74 |  |  |
| 27 | Бег с препятствиями 2000 м | мин, сек. |  | 5.45,0 | 6.00,0 | 6.20,0 | 6.50,0 | 7.30,0 | 8.00,0 |  |  |
| 28 | Бег с препятствиями 3000 м | мин, сек. | 8.28,0 | 8.50,0 | 9.25,0 | 9.55,0 | 10.40,0 | 11.30,0 |  |  |  |
| 29 | Кросс 1 км | мин, сек. |  |  |  | 2.38,0 | 2.50,0 | 3.02,0 | 3.17,0 | 3.37,0 | 4.02,0 |
| 30 | Кросс 2 км | мин, сек. |  |  |  | 5.45,0 | 6.10,0 | 6.35,0 | 7.00,0 | 7.40,0 | 8.30,0 |
| 31 | Кросс 3 км | мин, сек. |  |  |  | 9.05,0 | 9.45,0 | 10.25,0 | 11.05,0 | 12.05,0 | 13.25,0 |
| 32 | Кросс 5 км | мин, сек. |  |  |  | 15.40,0 | 16.45,0 | 18.00,0 | 19.10,0 | 20.40,0 |  |
| 33 | Кросс 8 км | мин, сек. |  |  |  | 25.50,0 | 27.30,0 | 29.40,0 | 31.20,0 |  |  |
| 34 | Кросс 10 км | мин, сек. |  |  |  | 32.50,0 | 35.00,0 | 38.20,0 |  |  |  |
| 35 | Кросс 12 км | мин, сек. |  |  |  | 40.00,0 | 43.00,0 | 47.00,0 |  |  |  |
| 36 | Ходьба 3000 м | мин, сек. |  |  | 12.45,0 | 13.40,0 | 14.50,0 | 16.00,0 | 17.00,0 | 18.00,0 | 19.00,0 |
| 37 | Ходьба 5000 м | мин, сек. |  |  | 21.40,0 | 22.50,0 | 24.40,0 | 27.30,0 | 29.00,0 | 31.00,0 | 33.00,0 |
| 38 | Ходьба 10000 м | ч:мин.сек. |  | 41.00,0 | 45.00,0 | 48.00,0 | 52.00,0 | 58.00,0 | 1:04.00 |  |  |
| 39 | Ходьба 20 км | ч:мин.сек. | 1:21.30 | 1:29.00 | 1:35.00 | 1:41.00 | 1:50.00 | 2:03.00 |  |  |  |
| 40 | Ходьба 35 км | ч:мин.сек. | 2:33.00 | 2:41.00 | 2:51.00 | 3:05.00 | зак. дист. |  |  |  |  |
| 41 | Ходьба 50 км | ч:мин.сек. | 3:50.00 | 4:20.00 | 4:45.00 | 5:15.00 | зак. дист. |  |  |  |  |
| 42 | Прыжки в высоту | м | 2,30 | 2,15 | 2,02 | 1,90 | 1,75 | 1,60 | 1,50 | 1,40 | 1,30 |
| 43 | Прыжки с шестом | м | 5,70 | 5,20 | 4,70 | 4,20 | 3,70 | 3,20 | 2,80 | 2,40 | 2,10 |
| 44 | Прыжки в длину | м | 8,00 | 7,60 | 7,10 | 6,75 | 6,25 | 5,60 | 5,00 | 4,50 | 4,00 |
| 45 | Прыжки тройным | м | 17,00 | 16,00 | 15,10 | 14,20 | 13,20 | 12,20 | 11,40 | 10,70 | 10,00 |
| 46 | Метание диска | муж. - вес 2 кг | м | 63,00 | 54,50 | 49,00 | 43,00 | 37,00 | 30,00 |  |  |  |
| юн.до 20 лет - 1,75 кг | м |  |  | 50,00 | 44,00 | 38,00 | 32,00 | 27,00 |  |  |
| юн. 14-17 лет - 1,5 кг | м |  |  | 51,00 | 45,00 | 39,00 | 33,00 | 28,00 | 23,00 |  |
| юн.до 14 лет - 1,0 кг | м |  |  |  | 47,00 | 41,00 | 37,00 | 33,00 | 29,00 | 26,00 |
| 47 | Метание молота | муж. - вес 7,26 кг | м | 77,00 | 67,00 | 60,00 | 54,00 | 48,00 | 42,00 |  |  |  |
| юн.до 20 - 6,0 кг | м |  |  | 62,00 | 55,00 | 49,00 | 43,00 | 39,00 |  |  |
| юн. 14-17 лет - 5,0 кг | м |  |  | 63,00 | 56,00 | 50,00 | 44,00 | 40,00 | 35,00 |  |
| юн.до 14 лет - 4,0 кг | м |  |  |  | 60,00 | 54,00 | 46,00 | 41,00 | 36,00 | 29,00 |
| 48 | Метание копья | муж. - вес 800г | м | 79,00 | 71,00 | 64,00 | 58,00 | 52,00 | 43,00 | 40,00 |  |  |
| юн. 16-17 лет - 700г | м |  |  | 66,00 | 59,00 | 53,00 | 44,00 | 41,00 | 37,00 |  |
| юн.до 16 лет - 600г | м |  |  |  | 60,00 | 54,00 | 45,00 | 42,00 | 38,00 | 33,00 |
| 49 | Метание гранаты (м. - 700г, юн. - 500г.) | м |  |  |  |  | 54,00 | 45,00 | 40,00 | 35,00 | 30,00 |
| 50 | Метание мяча (140г) | м |  |  |  |  | 70,00 | 60,00 | 50,00 | 45,00 | 40,00 |
| 51 | Толкание ядра | муж. - вес 7,26 кг | м | 20,00 | 17,20 | 15,60 | 14,00 | 12,00 | 10,00 |  |  |  |
| юн.до 20 лет - 6,0 кг | м |  |  | 17,00 | 15,30 | 13,20 | 11,20 | 10,00 |  |  |
| юн. 14-17 лет - 5,0 кг | м |  |  | 18,40 | 16,60 | 14,40 | 12,30 | 11,00 | 9,50 |  |
| юн.до 14 лет - 4,0 кг | м |  |  |  | 17,60 | 15,40 | 13,30 | 12,00 | 10,50 | 9,00 |
| 52 | 10-борье | муж. | очки | 8100 | 6800 | 6200 | 5500 | 4600 | 3800 |  |  |  |
| юниоры (до 20 лет) | очки |  |  | 6350 | 5630 | 4750 | 3900 | 3100 | 2600 |  |
| 53 | 8- борье | очки |  |  | 5200 | 4500 | 3800 | 3100 | 2600 | 2100 | 1600 |
| 54 | 7-борье | муж., круг 200м | очки | 5900 | 5200 | 4500 | 4000 | 3400 | 2800 | 2400 | 1900 | 1400 |
| юн.(до20лет), кр.200м | очки |  |  | 4600 | 4100 | 3500 | 2900 | 2500 | 2000 | 1500 |
| 55 | 6-борье | муж. | очки |  |  |  | 3600 | 3000 | 2400 | 2000 | 1600 | 1100 |
| юноши (14-18 лет) | очки |  |  | 3900 | 3400 | 3000 | 2500 | 2100 | 1800 | 1500 |
| 56 | 5-борье | муж., круг 200м | очки |  |  | 3700 | 3300 | 2800 | 2300 | 2000 | 1700 | 1300 |
| 57 | 4-борье | очки |  |  | 370 | 360 | 350 | 340 | 330 | 320 | 310 |
| 58 | 3-борье | юн. (до 17 лет) | очки |  |  |  | 1800 | 1500 | 1200 | 1000 | 800 | 600 |
| юн. (до 15 лет) | очки |  |  |  | 270 | 260 | 250 | 240 | 230 | 220 |
| **Девушки** |
| 59 | Бег 50 м | сек. |  |  |  | 6,9 | 7,3 | 7,7 | 8,2 | 8,6 | 9,3 |
| 60 | Бег 60 м | ручной хроном. | сек. |  |  | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,9 | 9,4 | 9,9 | 10,5 |
| авто хроном. | сек. | 7,30 | 7,50 | 7,84 | 8,24 | 8,64 | 9,14 | 9,64 | 10,14 | 10,74 |
| 61 | Бег 100 м | ручной хроном. | сек. |  |  | 12,3 | 13,0 | 13,8 | 14,8 | 15,8 | 17,0 | 18,0 |
| авто хроном. | сек. | 11,32 | 11,84 | 12,54 | 13,24 | 14,04 | 15,04 | 16,04 | 17,24 | 18,24 |
| 62 | Бег 200 м | ручной хроном. | сек. |  |  | 25,3 | 26,8 | 28,5 | 31,0 | 33,0 | 35,0 | 37,0 |
| авто хроном. | сек. | 22,92 | 24,14 | 25,54 | 27,04 | 28,74 | 31,24 | 33,24 | 35,24 | 37,24 |
| 63 | Бег 300 м | ручной хроном. | мин, сек. |  |  | 40,0 | 42,0 | 45,0 | 49,0 | 53,0 | 57,0 | 1.01,0 |
| авто хроном. | мин, сек. |  |  | 40,24 | 42,24 | 45,24 | 49,24 | 53,24 | 57,24 | 1.01,24 |
| 64 | Бег 400 м | ручной хроном. | мин, сек. |  |  | 57,0 | 1.01,0 | 1.05,0 | 1.10,0 | 1.16,0 | 1.22,0 | 1.28,0 |
| авто хроном. | мин, сек. | 51,20 | 54,05 | 57,15 | 1.01,15 | 1.05,15 | 1.10,15 | 1.16,15 | 1.22,15 | 1.28,15 |
| круг 200м, р.х. | мин, сек. |  |  | 58,0 | 1.02,0 | 1.06,0 | 1.11,0 | 1.17,0 | 1.23,0 | 1.29,0 |
| круг 200м, авто | мин, сек. | 52,50 | 55,15 | 58,15 | 1.02,15 | 1.06,15 | 1.11,15 | 1.17,15 | 1.23,15 | 1.29,15 |
| 65 | Бег 600 м | мин, сек. |  |  | 1.36,0 | 1.42,0 | 1.49,0 | 1.57,0 | 2.04,0 | 2.13,0 | 2.25,0 |
| 66 | Бег 800 м | ручной хроном. | мин, сек. |  | 2.05,0 | 2.14,0 | 2.24,0 | 2.34,0 | 2.45,0 | 3.00,0 | 3.15,0 | 3.30,0 |
| авто хроном. | мин, сек. | 2.00,10 | 2.05,15 | 2.14,15 | 2.24,15 | 2.34,15 | 2.45,15 | 3.00,15 | 3.15,15 | 3.30,15 |
| круг 200м, р.х. | мин, сек. |  | 2.07,0 | 2.16,0 | 2.26,0 | 2.36,0 | 2.47,0 | 3.02,0 | 3.17,0 | 3.32,0 |
| круг 200м, авто | мин, сек. | 2.02,15 | 2.07,15 | 2.16,15 | 2.26,15 | 2.36,15 | 2.47,15 | 3.02,15 | 3.17,15 | 3.32,15 |
| 67 | Бег 1000 м | мин, сек. | 2.36,5 | 2.44,0 | 2.54,0 | 3.05,0 | 3.20,0 | 3.40,0 | 4.00,0 | 4.20,0 | 4.45,0 |
| *Условия выполнения норм* | При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с |
| 68 | Бег 1500 м | круг 400 м | мин, сек. | 4.05,5 | 4.17,0 | 4.35,0 | 4.55,0 | 5.15,0 | 5.40,0 | 6.05,0 | 6.25,0 | 7.10,0 |
| круг 200м | мин, сек. | 4.08,0 | 4.19,0 | 4.37,0 | 4.57,0 | 5.17,0 | 5.42,0 | 6.07,0 | 6.27,0 | 7.12,0 |
| *Условия выполнения норм* | При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с |
| 69 | Бег 1 миля | мин, сек. | 4.24,0 | 4.36,0 | 4.55,0 | 5.15,0 | 5.37,0 | 6.03,0 |  |  |  |
| *Условия выполнения норм* | При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с |
| 70 | Бег 3000 м | круг 400 м | мин, сек. | 8.52,0 | 9.15,0 | 9.54,0 | 10.40,0 | 11.30,0 | 12.30,0 | 13.30,0 | 14.30,0 | 16.00,0 |
| круг 200м | мин, сек. | 8.55,0 | 9.18,0 | 9.57,0 | 10.43,0 | 11.33,0 | 12.33,0 | 13.33,0 | 14.33,0 | 16.03,0 |
| *Условия выполнения норм* | При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,24 с |
| 71 | Бег 5000 м | мин, сек. | 15.20,0 | 16.10,0 | 17.00,0 | 18.10,0 | 19.40,0 | 21.20,0 | 23.00,0 | 24.30,0 |  |
| 72 | Бег 10000 м | мин, сек. | 32.00,0 | 34.00,0 | 35.50,0 | 38.20,0 | 41.30,0 | 45.00,0 |  |  |  |
| 73 | Бег на шоссе 15 км | ч:мин.сек. |  |  | 55,00 | 58,00 | 1.03,00 | 1.09,00 |  |  |  |
| 74 | Бег на шоссе 21,0975км | ч:мин.сек. | 1.13,00 | 1.17,00 | 1.21,00 | 1.26,00 | 1.33,00 | 1.42,00 |  |  |  |
| 75 | Бег на шоссе 42,195км | ч:мин.сек. | 2.32,00 | 2.45,00 | 3.00,00 | 3.15,00 | 3.30,00 | зак. дист. |  |  |  |
| 76 | Бег на шоссе 100 км | ч:мин.сек. | 8.00,00 | 8.30,00 | 9.05,00 | 9.40,00 | зак. дист. |  |  |  |  |
| 77 | Суточный бег на шоссе | км | 210 | 200 | 160 | 140 |  |  |  |  |  |
| 78 | Эстаф. бег 4х100 м | ручной хроном. | мин, сек. |  |  | 48,2 | 51,0 | 54,4 | 58,4 | 1.02,4 | 1.07,2 | 1.11,2 |
| авто хроном. | мин, сек. | 43,25 | 45,24 | 48,35 | 51,15 | 54,55 | 58,55 | 1.02,55 | 1.07,35 | 1.11,35 |
| 79 | Эстаф. бег 4х200 м | мин, сек. |  | 1.36,0 | 1.42,0 | 1.48,0 | 1.55,0 | 2.05,0 | 2.13,0 | 2.21,0 | 2.29,0 |
| *Условия выполнения норм* | При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,15 с |
| 80 | Эстаф. бег 4х400 м | круг 400 м | мин, сек. | 3.26,0 | 3.33,0 | 3.47,0 | 4.03,0 | 4.19,0 | 4.39,0 | 5.03,0 | 5.27,0 | 5.51,0 |
| круг 200м | мин, сек. | 3.29,0 | 3.36,0 | 3.50,0 | 4.06,0 | 4.22,0 | 4.42,0 | 5.06,0 | 5.30,0 | 5.54,0 |
| *Условия выполнения норм* | При автохронометраже нормы увеличиваются на 0,15 с |
| 81 | Эстаф. бег 4х800 м | мин, сек. |  |  | 8.56,0 | 9.36,0 | 10.16,0 | 11.00,0 | 12.00,0 | 13.00,0 | 14.00,0 |
| 82 | Барьерный бег 60 м | высота барьеров: жен. - 0,84м | сек. |  |  | 8,8 | 9,4 | 10,2 | 11,0 |  |  |  |
| высота барьеров: жен. - 0,84м (авто хроном.) | сек. | 8,15 | 8,54 | 9,04 | 9,64 | 10,44 | 11,24 |  |  |  |
| высота барьеров: дев. 14-17 - 0,762м | сек. |  |  | 8,4 | 9,0 | 9,8 | 10,6 | 11,4 | 12,2 |  |
| высота барьеров: дев. 14-17 - 0,762м (авто хроном.) | сек. |  |  | 8,64 | 9,24 | 10,04 | 10,84 | 11,64 | 12,44 |  |
| высота барьеров: дев.до 14 лет - 0,65м | сек. |  |  |  | 8,8 | 9,6 | 10,4 | 11,2 | 12,0 | 12,8 |
| высота барьеров: дев.до 14 лет - 0,65м (авто хроном.) | сек. |  |  |  | 9,04 | 9,84 | 10,64 | 11,44 | 12,44 | 13,04 |
| 83 | Барьерный бег 100 м | высота барьеров: жен. - 0,84м | сек. |  |  | 15,0 | 16,0 | 17,2 | 18,5 | 20,0 |  |  |
| высота барьеров: жен. - 0,84м (авто хроном.) | сек. | 12,95 | 14,24 | 15,24 | 16,24 | 17,44 | 18,74 | 20,24 |  |  |
| высота барьеров: дев. 14-17 - 0,762м | сек. |  |  | 14,8 | 15,8 | 17,0 | 18,3 | 19,8 | 21,3 | 22,8 |
| высота барьеров: дев. 14-17 - 0,762м (авто хроном.) | сек. |  |  | 15,04 | 16,04 | 17,24 | 18,54 | 20,04 | 21,54 | 23,04 |
| высота барьеров: дев.до 14 лет - 0,65м | сек. |  |  |  |  | 16,8 | 18,1 | 19,6 | 21,2 | 22,6 |
| 84 | Барьерный бег 400 м | высота барьеров: 0,762м | мин, сек. |  |  | 1.04,0 | 1.09,0 | 1.14,0 | 1.20,0 | 1.27,0 |  |  |
| высота барьеров: 0,762м (авто хроном.) | мин, сек. | 55,50 | 1.00,24 | 1.04,15 | 1.09,15 | 1.14,15 | 1.20,15 | 1.27,15 |  |  |
| 85 | Бег с препятствиями 2000 м | мин, сек. |  | 6.30,0 | 6.50,0 | 7.10,0 | 7.30,0 | 8.00,0 | 8.30,0 |  |  |
| 86 | Бег с препятствиями 3000 м | мин, сек. | 9.50,0 | 10.30,0 | 11.00,0 | 11.40,0 | 12.30,0 | 13.30,0 |  |  |  |
| 87 | Кросс 1 км | мин, сек. |  |  |  | 3.07,0 | 3.22,0 | 3.42,0 | 4.02,0 | 4.22,0 | 4.42,0 |
| 88 | Кросс 2 км | мин, сек. |  |  |  | 6.54,0 | 7.32,0 | 8.08,0 | 8.48,0 | 9.28,0 | 10.10,0 |
| 89 | Кросс 3 км | мин, сек. |  |  |  | 10.45,0 | 11.35,0 | 12.35,0 | 13.35,0 | 14.35,0 | 16.05,0 |
| 90 | Кросс 4 км | мин, сек. |  |  |  | 14.28,0 | 15.44,0 | 17.00,0 | 18.16,0 | 19.40,0 |  |
| 91 | Кросс 5 км | мин, сек. |  |  |  | 18.20,0 | 19.50,0 | 21.30,0 | 23.10,0 | 24.40,0 |  |
| 92 | Кросс 6 км | мин, сек. |  |  |  | 22.30,0 | 24.00,0 | 26.00,0 |  |  |  |
| 93 | Ходьба 3000 м | мин, сек. |  |  | 14.20,0 | 15.20,0 | 16.30,0 | 17.50,0 | 19.00,0 | 20.30,0 | 22.00,0 |
| 94 | Ходьба 5000 м | мин, сек. |  | 23.00,0 | 24.30,0 | 26.00,0 | 28.00,0 | 30.30,0 | 33.00,0 | 35.30,0 | 38.00,0 |
| *Условия выполнения норм* | МС присваивается только в манеже |
| 95 | Ходьба 10000 м | ч:мин.сек. | 46.30,0 | 48.30,0 | 51.30,0 | 55.00,0 | 59.00,0 | 1:03.00 | 1:08.00 |  |  |
| 96 | Ходьба 20 км | ч:мин.сек. | 1:33.00 | 1:42.00 | 1:47.00 | 1:55.00 | 2:05.00 | зак. дист. |  |  |  |
| 97 | Прыжки в высоту | м | 1,94 | 1,83 | 1,73 | 1,63 | 1,50 | 1,40 | 1,30 | 1,20 | 1,10 |
| 98 | Прыжки с шестом | м | 4,40 | 3,90 | 3,40 | 3,00 | 2,80 | 2,40 | 2,20 | 2,00 | 1,80 |
| 99 | Прыжки в длину | м | 6,70 | 6,30 | 6,00 | 5,60 | 5,20 | 4,70 | 4,30 | 4,00 | 3,60 |
| 100 | Прыжки тройным | м | 14,25 | 13,50 | 12,90 | 12,10 | 11,30 | 10,50 | 10,00 | 9,50 | 9,00 |
| 101 | Метание диска | жен. - вес 1 кг | м | 62,00 | 53,00 | 46,00 | 39,00 | 32,00 | 28,00 | 25,00 | 19,00 | 16,00 |
| дев.до 14 - 0,75 кг | м |  |  |  | 40,00 | 33,00 | 29,00 | 26,00 | 20,00 | 17,00 |
| 102 | Метание молота | жен. - вес 4,0 кг | м | 68,00 | 54,00 | 48,00 | 42,00 | 38,00 | 32,00 | 27,00 | 23,00 |  |
| дев.до 16 - 3,0 кг | м |  |  |  |  | 39,00 | 33,00 | 28,00 | 24,00 | 20,00 |
| 103 | Метание копья | жен. - вес 600г | м | 61,00 | 52,00 | 46,00 | 39,00 | 32,00 | 25,00 | 22,00 | 19,00 | 16,00 |
| дев.до 14 - 400г | м |  |  |  | 40,00 | 33,00 | 26,00 | 23,00 | 20,00 | 17,00 |
| 104 | Метание гранаты (500г) | м |  |  |  |  | 40,00 | 35,00 | 30,00 | 26,00 | 22,00 |
| 105 | Метание мяча (140г) | м |  |  |  |  | 58,00 | 48,00 | 39,00 | 32,00 | 25,00 |
| 106 | Толкание ядра | жен. - вес 4,0 кг | м | 18,60 | 15,80 | 14,00 | 12,00 | 10,00 | 8,50 | 7,50 | 6,50 |  |
| дев.до 16 - 3,0 кг | м |  |  |  | 12,80 | 10,80 | 9,00 | 8,00 | 7,00 | 6,00 |
| 107 | 7-борье | жен. | очки | 6150 | 5250 | 4600 | 4000 | 3200 | 2400 | 2000 | 1600 |  |
| дев. (14-18 лет) | очки |  |  | 4700 | 4100 | 3300 | 2500 | 2100 | 1700 | 1300 |
| 108 | 5-борье (круг 200м) | очки | 4500 | 3850 | 3400 | 3000 | 2400 | 2000 | 1600 | 1300 | 1000 |
| 109 | 4-борье | очки |  |  | 330 | 320 | 310 | 300 | 290 | 280 | 270 |
| 110 | 3-борье | дев. (до 17 лет) | очки |  |  |  | 1800 | 1500 | 1200 | 1000 | 800 | 600 |
| дев. (до 15 лет) | очки |  |  |  | 240 | 230 | 220 | 210 | 200 | 190 |