



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА №25 ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**«Принята»**  
на Педагогическом совете  
Протокол № 5  
от «28» августа 2024 г.

**«Утверждаю»**  
Директор ГБОУ школы № 25  
 А.Б. Петрова  
«28» августа 2024 г.  
Приказ № 705-1



**АДАптированная дополнительная  
общеразвивающая программа  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 144 ЧАСА**

**ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ: 11-17 ЛЕТ**

Разработчик:

Васильев  
Алексей Игоревич  
*педагог дополнительного образования*

**Санкт-Петербург  
2024**

### **Пояснительная записка.**

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее АДОП «Легкая атлетика») разработана согласно нормативно-правовым документам федерального и регионального уровней, Уставу и локальным актам образовательной организации.

**Адресат программы:** Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) без различия пола в возрасте 11-17 лет.

Ограничениями при приёме могут быть только медицинские показатели.

**Степень сформированности интересов и мотивации к данной предметной области** – не требуется.

**Наличие базовых знаний** – не требуется.

**Наличие специальных способностей** - не требуется.

**Наличие определенной практической подготовки по направлению программы** – не требуется.

**Физическое здоровье детей** – отсутствие противопоказаний.

**Актуальность программы**

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. 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.

Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола. Многие из этих упражнений не сложны по технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках и местности.

Перспективным направлением в решении данной проблемы стала возможность заниматься в по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе «Лёгкая атлетика», построенной на принципах:

- адекватности педагогических нагрузок. Подбор средств, методов должно соответствовать функциональным возможностям и интересам обучающегося;

- оптимальности педагогических воздействий. Физическая нагрузка должна соответствовать оптимальным реакциям организма;

- вариативности педагогических воздействий. Все упражнения, виды двигательной деятельности должны быть разнообразны, эмоциональны, воздействовать на различные сенсорные ощущения.

-включенности в микросоциум. Необходимость единства работы с ребенком и его окружением, т.е. с семьей, родителями как залог мотивации к занятиям двигательной деятельностью, его успешности, социальной адаптации.

**Уровень освоения- общекультурный**

Общекультурный уровень программы «Лёгкая атлетика» реализуется на ознакомительном уровне, создает условия для социальной адаптации детей и направлены на повышение психологической готовности ребенка к включению в образовательную деятельность, на диагностику уровня его физических способностей, на создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании, что помогает родителям в становлении конструктивной позиции воспитания и развития ребёнка с учетом его интересов и способностей.

**Объем и срок освоения:** программа рассчитана на год обучения по 4 часа в неделю. Общее количество учебных часов, запланированных на 1 год обучения, составляет 144 часов.

**Цель программы-** создание условий для физического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) через занятия легкой атлетикой.

Достижение поставленной цели программы раскрывается через следующие группы **задач обучающихся:**

- сформировать базовые знания о физической культуре;
- сформировать систему двигательных умений и навыков;
- сформировать основы владения техниками выполнения упражнений по направлению - легкой атлетике;
- сформировать базовые знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить базовым техническим элементам;
- обучать методике самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

**коррекционно-развивающие:**

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- расширять функциональные возможности организма;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся.

**воспитательные:**

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

### **Планируемые результаты освоения программы обучающимися**

По окончании обучения по АДОП «Легкая атлетика» учащиеся овладеют следующими результатами.

*Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

- умение самостоятельно определить цель занятия;

- умение составлять самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих упражнений;

*Предметные результаты:*

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

### **Оценочные материалы**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, и двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе анкетирования (Приложение 2). Формой контроля является мониторинг по общей физической подготовке.

Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом категории обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Мониторинги (входной и итоговый) проводятся в сентябре и мае..

Результаты мониторинга заносятся в протокол (Приложение 1).

Критерии определения уровня теоретических знаний, обучающихся АДОП «Лёгкая атлетика» (Приложение 3).

Критерии определения уровня физических качеств, мониторинга физических качеств, обучающихся АДОП «Лёгкая атлетика» (Приложение 4).

## **Организационно-педагогические условия реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы**

**Язык реализации** – русский

**Форма обучения** – очная

**Особенность реализации программы** заключается в том, что в ней предусматривается ознакомление и овладение детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начальными навыками различных видов спортивно-оздоровительной деятельности.

**Условия набора и формирования групп:** В группу не более 15 человек, принимаются практически все учащиеся, имеющие разрешение врача. Ограничениями при приёме детей могут быть только медицинские показатели.

**Формы организации и проведения занятий:**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные *формы и методы* проведения этих занятий.

*Словесные методы:*

создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: *объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.*

*Наглядные методы:*

применяются главным образом в виде показа *упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.* Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*

метод *упражнений; игровой; соревновательный; метод круговой* тренировки. Главным из них является метод *упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

*Соревновательный* метод применяется после того, как учащиеся овладели определенными знаниями и умениями.

Метод *круговой* тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

*Форма организации детей на занятии:* индивидуальная, групповая.

*Форма проведения занятий:* основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования.

*По типу* занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

## **Материально-техническое оснащение**

Основным учебным местом для проведения занятий легкой атлетикой, является спортивный зал школы.

*Спортивный инвентарь:*

- палочки эстафетные;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- насос для накачивания мячей;
- рулетка;
- секундомер;
- стартовые флажки;
- сектор для прыжков в высоту и длину;
- гантели (0,5 кг; 1 кг; 5 кг);
- набивные мячи (1 кг; 2 кг; 5 кг).

*Спортивные снаряды:*

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- перекладины для подтягивания.

**Кадровое обеспечение:** педагог, реализующий АДОП должен иметь высшее профессиональное или среднее профессиональное образование, соответствующее направлению АДОП.

### Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	
1.1	Техника безопасности при занятиях различными видами легкой атлетике на стадионе, в спортивном зале в парке при проведении кроссовой подготовки. Понятие о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании.	8	-	8	опрос
1.2	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды.	2	-	2	опрос
1.3	История возникновения легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	2	-	2	опрос

1.4	Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.	2	-	2	опрос
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	
2.1	Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Гимнастические упражнения.	1	5	5	опрос
2.2	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	-	5	5	игра-испытание
2.3	Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении	-	1	1	эстафета
2.4	Упражнения для мышц туловища и шеи.	-	2	2	игра-испытание
2.5	Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	-	1	1	полоса препятствий
2.6	Комплекс упражнения с гимнастической палкой, малым мячом, обручем.	-	15	15	соревнование
2.7	Упражнения с набивными мячами - приседания,	-	1	1	эстафета

	выпады, прыжки, подскоки.				
2.8	Упражнения с гантелями. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление.	-	24	24	полоса препятствий
2.9	Упражнения с барьерами.	-	5	5	полоса препятствий
<b>3</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	
3.1	Ходьба, Бег, Прыжки	-	16	16	соревнование
3.2	Метание	-	7	7	соревнование
<b>4</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	
4.1	Смешанные передвижения. Бег по пересеченной местности	-	8	8	соревнование
4.2	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Равномерный бег. Бег с ускорением.	-	3	3	соревнование
4.3	Бег в гору и под гору.	-	6	6	соревнование
<b>5</b>	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	
5.1	Пионербол	-	10	10	соревнование
5.2	Волейбол	-	12	12	соревнование
5.3	Футбол	-	13	13	соревнование
<b>Итого</b>		<b>15</b>	<b>129</b>	<b>144</b>	



## Содержание программы

### Теоретическая подготовка.

Понятие о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. История возникновения легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Техника безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в спортивном зале. Показания и противопоказания к занятиям различными видами легкой атлетики. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Правила проведения соревнований. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами легкой атлетики. Разминка и ее значение в учебно - тренировочных занятиях. Самостоятельное проведение разминки.

### Физическая подготовка

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Комплекс упражнения с гимнастической палкой, малым мячом, обручем. Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Упражнения на гибкость. Упражнения с барьерами. Упражнения на расслабление.

### Легкая атлетика.

*Ходьба.* Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

*Бег.* Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 100 м.

*Прыжки.* Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями

80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Многоскоки.

*Метание.* Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1-5 кг с места одной рукой. Метание малого мяча в вертикальную цель из различных исходных положений. Броски набивного мяча весом до 2 кг двумя руками, из-за головы, от груди, снизу. Школа мяча.

### **Кроссовая подготовка.**

Смешанные передвижения. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Равномерный бег. Бег с ускорением. Бег в гору и под гору.

### **Спортивные и подвижные игры.**

Пионербол, волейбол, футбол.

*Игры с ходьбой:* «Длинные ноги», «Узкий мостик», «Хлоп»

*Игры с бегом:* «Волк во рву», «Жмурки», «Хвостик», «Гуси-Лебеди» «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов», эстафеты.

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Метко в цель», «Попади в цель», «Подвижная цель», эстафеты.

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений:* «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Перетягивание через круг», «Вызов», «Перебежка с вырубкой», «Старт после броска», «День и ночь», «Удочка», «Снайперы», «Защита товарища», «Мяч в кругах», «Мяч ловцу».

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы**

**«Легкая атлетика»**

**на \_2024-2025\_ учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебных недель	Количество во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	03.09.24	26.05.2025	36	2	144	2 раза в неделю по 2 академических часа (академ. час = 40 мин.)

**Протокол входного/итогового мониторинга физических качеств, обучающихся  
АДОП «Лёгкая атлетика»**

Дата проведения \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, Имя	Полных лет	Анкетирование		Быстрота		Скоростно- силовые качества	
					Бег 30 м. (сек.)		Прыжок в длину с места	
			Результат	Уровень	Результат	Уровень	Результат	Уровень

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

Приложение 2

**Входное/итоговое анкетирование, обучающихся  
АДОП «Лёгкая атлетика»**

Дата проведения \_\_\_\_\_.

Фамилия Имя \_\_\_\_\_.

Выберите правильный вариант ответа на приложенный вопрос.

1. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?
  - а) лыжные гонки;
  - б) фигурное катание;
  - в) тяжелую атлетику;
  - г) легкую атлетику.
2. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?
  - а) спортивная ходьба;
  - в) толкания ядра;
  - б) прыжки с шестом;
  - г) прыжки через гимнастического коня.
3. Отсутствие разминки перед тренировкой чаще всего приводит к ...
  - а) экономии сил;
  - в) улучшению спортивного результата;

- б) травмам.
4. Чем измеряется длина прыжка?
- а) рулеткой;
  - в) «на глазок»;
  - б) беговым шагом;
  - г) ступнями;
5. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?
- а) повышению скорости бега;
  - б) свободной работе рук;
  - в) снижению скорости бега.
6. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит...
- а) бег на короткие дистанции;
  - в) прыжки в длину с места;
  - б) метание мяча;
  - г) бег на длинные дистанции.
7. Туфли для бега называются:
- а) чешки;
  - б) пуанты;
  - в) шиповки;
  - г) кеды.
8. Спринт- это...?
- а) судья на старте;
  - б) метание копья;
  - в) бег на короткие дистанции;
  - г) бег на длинные дистанции.
9. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину:
- а) палку;
  - б) флажок;
  - в) оливковую ветвь;
  - г) груз.
10. Бег по пересеченной местности называется:
- а) кросс;
  - б) конкурс;
  - в) марш-бросок;
  - г) стипль-чез.
11. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
- а) одна;
  - б) две;
  - в) три;
  - г) четыре.

12. Какого вида многоборья не существует:

- а) 5-борья;
- б) 6-борья;
- в) 7-борья;
- г) 10-борья.

Результат	
-----------	--

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

Приложение 3

**Критерии определения уровня теоретических знаний обучающихся  
АДООП «Лёгкая атлетика»**

Класс/ количество правильных ответов						Уровень
5	6	7	8	9	10-11	
0-1	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	Низкий
2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	Средний
4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	Высокий

Приложение 4

**Критерии определения уровня физических качеств, мониторинга физических качеств,  
обучающихся АДООП «Лёгкая атлетика»**

Возраст	Быстрота Бег 30 м. (сек.)		
	Низкий	средний	высокий
Мальчики			
8	6,9 - 6,5	6,4 - 5,6	5,5 – 5,1
9	6,4 – 6,1	6,0 – 5,25	5,2 – 4,85
10	6,1 – 5,85	5,8 – 5,1	5,1 – 4,8
11	5,9 – 5,7	5,6 – 5,05	5,0 – 4,8
12	5,7 – 5,45	5,4 – 4,8	4,7 – 4,45
13	5,5 – 5,3	5,2 – 4,65	4,6 – 4,35
14	5,2 – 5,0	4,9 – 4,45	4,4 – 4,2

15	4,9 – 4,85	4,8 – 4,5	4,4 – 4,35
16	4,8 – 4,6	4,5 – 4,15	4,1 – 3,9
17-18	4,85 – 4,6	4,5 – 3,93	3,9 – 3,65
<b>Девочки</b>			
8	7,0 – 6,7	6,6 – 5,85	5,8 – 5,45
9	6,8 – 6,45	6,4 – 5,6	5,5 – 5,2
10	6,5 – 6,2	6,1 – 5,35	5,3 – 4,95
11	6,5 – 6,2	6,1 – 5,45	5,4 – 5,05
12	5,8 – 5,6	5,5 – 4,95	4,9 – 4,65
13	5,6 – 5,4	5,3 – 4,85	4,8 – 4,6
14	5,8 – 5,5	5,4 – 4,75	4,7 – 4,95
15	5,7 – 5,45	5,4 – 4,9	4,7 – 4,5
16	5,7 – 5,45	5,4 – 4,8	4,7 – 4,45
17-18	5,6 – 5,35	5,3 – 4,7	4,6 – 4,4

Возраст	<b>Скоростно-силовые качества</b>		
	<b>Прыжок в длину с места (см.)</b>		
	низкий	средний	высокий
<b>Мальчики</b>			
8	95-109	110-140	141-155
9	110-124	125-155	156-165
10	115-129	130-155	166-180
11	130-144	145-175	176-185
12	140-149	150-180	181-195
13	150-164	165-195	196-210
14	155-169	170-210	211-225
15	180-194	195-220	221-240
16	180-199	200-240	241-260
17-18	195-209	210-245	246-260
<b>Девочки</b>			
8	95-109	110-135	136-150
9	100-109	110-140	141-150
10	110-124	125-155	156-165
11	120-134	135-165	166-180
12	130-144	145-175	175-190
13	130-149	150-185	186-205
14	130-144	145-180	181-195
15	130-149	150-190	191-210

16	135-154	155-195	196-215
17-18	140-154	155-195	196-215

Возраст, лет	Силовая выносливость					
	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз			Сгибание рук в упоре лежа, кол- во раз		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Девочки						
10	15	20	25	4	11	18
11	16	21	26	4	11	18
12	17	21	25	4	11	17
13	18	24	30	4	11	18
14	17	22	27	3	11	19
15	16	22	27	2	10	18
16	17	23	28	4	11	17
17-18	17	23	28	7	13	19
мальчики						
10	17	22	27	8	19	30
11	10	23	25	11	21	31
12	19	25	31	13	23	33
13	21	27	33	12	23	34
14	21	27	33	15	26	37
15	23	28	34	18	28	38
16	24	30	36	19	31	43
17-18	25	30	36	20	32	44