

Государственное казенное образовательное учреждение Ленинградской области «Мгинская школа интернат, реализующие адаптированные образовательные программы для детей с нарушениями зрения»

РАССМОТРЕНА
на заседании экспертного совета
Протокол
от 30.08.2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Распоряжением школы-интерната
от 02.09.2019 г. № 59/ЗОД
Директор школы-интерната
В.А. Климакин



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивной направленности «Футбол»
Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год

Педагог:
Лукашов Юрий Петрович

п. Мга
2019 год

Государственное казенное образовательное учреждение Ленинградской области «Мгинская школа интернат, реализующие адаптированные образовательные программы для детей с нарушениями зрения»

РАССМОТРЕНА
на заседании экспертного совета
Протокол
от 30.08.2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Распоряжением школы-интерната
от 02.09.2019 г. № 59/ЗОД
Директор школы-интерната
_____ В.А. Климакин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивной направленности «Футбол»
Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год

Педагог:
Лукашов Юрий Петрович

п. Мга
2019 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол», имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Программа разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года №1726-р), Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Указа Президента Российской Федерации от 01 июня 2012 года №761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы», Указа Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 года №808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики», Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности (письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года №19-2174/15-0-0), Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (внеурочная разноуровневые программы)»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», Учебного плана ГКОУ ЛО «Мгинская школа-интернат для детей с нарушениями зрения» на 2019-2020 учебный год (утвержден приказом директора ГКОУ ЛО «Мгинская школа-интернат для детей с нарушениями зрения» от 30 августа 2019 года №57/1/ОД/),

Образовательная программа «Футбол» адаптирована с учетом индивидуальных психических, физических особенностей обучающихся школы-интерната и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Характеристика предмета изучения

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

Программа «Футбол» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей с ограниченными возможностями, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Актуальность программы

Сегодня перед педагогической общественностью стоит такая актуальная проблема как восстановление нравственности, снижение роста безнадзорности, беспризорности и правонарушений среди детей и молодежи. Одним из путей решения указанной проблемы является воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

Педагогическая целесообразность

В процессе реализации настоящей образовательной программы педагог формирует отношение воспитанника к делу, которым он занимается, к людям, его окружающим, к себе, к природе; определяет направленность личности воспитанника, развивает его интересы, нравственные и волевые качества. Занятия в объединении «Футбол» являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, подготовки воспитанников в процессе занятий к труду, к активной общественной деятельности и семейной жизни. В этом новизна программы.

Цель программы - воспитание потребности в здоровом образе жизни, привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, создание оптимальных условий для физического и психического развития

позитивных жизненных ценностей и самореализации обучающихся в процессе занятий.

Задачи

Воспитательные:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитание коллективизма, освоения стандартов культуры труда и общения;
- воспитание положительного отношения к занятиям.

Обучающие:

- формирование системы знаний, умений, навыков по общей физической подготовке;
- формирование потребности в физической и умственной деятельности, интереса к активному образу жизни;
- обучение основам техники и тактики спортивных игр;
- обучение навыкам оказания первой помощи при травмах, самоконтроль;

Развивающие:

- развитие общих и специальных способностей у обучающихся, необходимых для совершенствования игрового навыка: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости, координации;
- создание условий для развития общих познавательных способностей, таких как: восприятие, сенсомоторика, память, внимание, мышление;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- развитие интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Коррекционные задачи

- коррекция психических нарушений;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция согласованности движений;
- коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- коррекция общей и мелкой моторики;
- коррекция зрительно-моторной координации;
- коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;

Срок реализации программы - 1 год (34 недели)

Режим занятий. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа, Итого 6 часов в неделю, 204 часа в учебный год.

Формы организации деятельности:

- групповые;
- индивидуальные;

Формы занятий:

1.аудиторные

-учебное занятие,

-тренировка,

2. внеаудиторные

-соревнование

Образовательная программа детского объединения «Футбол» рассчитана на один год обучения для обучающихся школы-интерната в возрасте 7-16 лет. Предполагается углубление знаний и умений, полученных на уроках физической культуры в школе-интернате. Каждый следующий год программы предполагает увеличение физической нагрузки и сложности элементов, максимального развития физических возможностей и духовных качеств детей.

Заниматься в объединении может каждый, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом-офтальмологом к занятиям.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

В результате освоения программы обучающиеся *будут способны:*

- взаимодействовать с другими людьми в достижении общих целей;
- владеть начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

Метапредметные результаты:

В результате освоения программы обучающиеся *будут способны:*

- владеть правилами поведения в спортивном зале, на стадионе;
- осознавать влияние занятий общей физической подготовкой, в том числе футболом.

Предметные результаты:

В результате освоения программы обучающиеся

будут знать:

- правила техники безопасности во время занятий;
- основы личной гигиены, гигиены сна, питания, отдыха;

будут уметь:

- владеть основным арсеналом технических приемов игры;
- оказать первую помощь при травмах;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «футбол»

К концу обучения обучающиеся должны овладеть основами личной гигиены, гигиены сна, питания, отдыха, технической и тактическая игра.

Осознавать влияние занятий физическими упражнениями, в том числе, спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости обучающихся, социальной адаптации обучающихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в соревнованиях различного уровня.

Отдельные результаты и способы проверки

Должны знать

№ п/п	Наименование	Формы оценки результатов
1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, оказание первой медицинской помощи	Опрос, самоконтроль, практическое занятие
2.	Основы санитарно-гигиенических требований на занятиях. Профилактика травматизма и заболеваний при занятиях спортом.	Наблюдение Опрос
3.	История развития футбола в России и за рубежом	Опрос, теоретическое занятие
4.	Строение и функции организма	Тест на знания основных частей тела
5.	Режим дня, гигиены, питания юного спортсмена, основные способы закаливания	Практические занятия, опрос
6.	Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок	Практическое занятия, опрос
7.	Правила соревнований по футболу	Тест на знания правил соревнований, опрос
8.	Командные действия в защите, атаке	Теоретические занятия, опрос

Должны уметь

№ п/п	Наименование	Формы оценки результатов
1.	Соблюдать правила гигиены, режим дня	Наблюдение
2.	Развивать физические качества самостоятельно и под руководством тренера-учителя	Практические занятия, наблюдение, выполнение контрольных нормативов
3.	Контролировать ЧСС и дыхание во время физических нагрузок	Практические занятия, наблюдения ЧСС
4.	Оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, кровотечениях, растяжениях мышц	Практические занятия, опрос
5.	Выполнять основные технические	Практические занятия, сдача

	приемы игры в футбол	нормативов
--	----------------------	------------

Содержание курса внеурочной деятельности «футбол»

Материал дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими приемами игры.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры и принять участия в соревнованиях. Материал дается в четырех разделах: теоретическая подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка.

1. Вводное занятие (1ч).

2. Врачебный контроль (1ч).

Теоретическая подготовка (в процессе занятий)

1. История развития футбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка футболиста.
4. Техническая и тактическая подготовка .
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

3. Правила игры, организации и проведение соревнований по футболу (2ч).

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка(95ч)

Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные упражнения, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка гимнастическая, скамейка, канат).

- 1.2. Адаптированные подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Упражнения с эспандерами, на тренажерах.

Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений. По сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15-30 м. Бег с быстрым изменением скорости: после бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

2.4. Упражнения для развития ловкости. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в футбол(55 ч)

1. Теория: Классификация и терминология технических приемов игры в футбол.

2. Практика. *Техника передвижения.* Бег; по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками.

Удары по мячу ногой.

Остановка мяча.

Ведение мяча.

Обманные движения.

Отбор мяча.

Техника игры вратаря.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

3. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

4. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000м.

Тактическая подготовка(40 ч)

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор учебных игр.

Практика. Упражнения для развития умения «видеть поле».

Тактика нападения: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия, тактика вратаря.

Контрольные испытания(2 ч)

Практика. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Контрольные игры, соревнования(6 ч)

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Участие в товарищеских и календарных играх.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбираются техническая подготовка, тактическая подготовка по футболу. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: объяснения, рассказ, опрос, замечания, команды, указания

Наглядные методы: применяются в виде показа упражнений, адаптированных наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: упражнения, игры, тренировки соревнования.

Ознакомление с правилами соревнований.

4.Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Врачебный контроль	1	1	-
3	Правила игры, организации и проведение соревнований по футболу	4	4	-
4	Общая и специальная физическая подготовка	95	-	95
5	Техника игры в футбол	55	4	51
6	Тактика игры в футбол	40	8	32
7	Контрольные испытания	2	-	2
8	Контрольные игры, соревнования	6	-	6
	Итого	204	18	186

Система формы контроля уровня достижений обучающихся

Умения и навыки проверяются во время занятий. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь и май).

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, на открытом стадионе, в тренажерном зале. Спортивный зал имеет размеры 17,5х 7,5 метров, стадион 60х25 метров. Тренажерный зал 8х6 метров.

Библиотечный фонд:

1) Рабочие программы по физической культуре (д).
2) Учебник и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха.

3) Учебная, научная, научно-популярная литература по физкультуре и спорту, олимпийскому движению (д).

4) Методические издания по физической культуре для учителей (д).

5) Федеральный закон « О физической культуре и спорте» (д).

Экранно-звуковые пособия:

Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) (д).

Демонстрационный материал:

-таблицы;

-плакаты;

-портреты.

Технические средства обучения:

-телевизор;

-DVD-плеер (д);

-Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок (д).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения (учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование):

1) скакалки

2) гимнастические палки

3) волейбольные мячи

4) футбольные мячи

5) малые мячи

6) обручи

7) стойки для прыжков в высоту

8) подкидной мостик

9) гимнастические маты

10) «конь»

11) «козел»

12) кольца

13) перекладины (гимнастическая и навесная)

14) брусья параллельные и брусья разной высоты

15) шест

- 16) канат
- 17) гимнастические лестницы
- 18) акробатические дорожки
- 19) колодки для низкого старта
- 20) барьеры для бега
- 21) ракетки для бадминтона
- 22) мешочки
- 23) гранаты
- 24) набивные мячи (разного веса)
- 25) измерительная рулетка
- 26) секундомер
- 27) кегли
- 28) скейтборды
- 29) гимнастическая булава
- 30) мяч футбольный озвученный
- 31) мяч торбальный
- 32) мяч голбольный
- 33) насос
- 34) мини-футбольные ворота
- 35) стойки волейбольные
- 36) сетка волейбольная
- 37) щиты с баскетбольными кольцами
- 38) подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- 39) медицинская аптечка

Измерительные приборы:

- комплект динамометров ручных (д);
- динамометр становой (д);
- весы напольные (д).

Спортивный зал (кабинеты):

- спортивный зал (игровой и гимнастический);
- кабинет учителя;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Комплексная площадка для игры в баскетбол, волейбол, мини-футбол.

Пришкольный стадион (площадка):

- легкоатлетическая дорожка;
- сектор для прыжков в длину;
- игровое поле для футбола;
- гимнастический городок;
- лыжная трасса.

Примечание. Д-демонстрационный экземпляр(1экз.).

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещенность в норме СанПиН.

Материально-техническое обеспечение (легкая атлетика)

- мячи для метания;

- скакалки;
- барьер легкоатлетический;
- велотренажер, беговая дорожка, степпер;
- мячи набивные;
- стартовые колодки;
- шиповки;
- эстафетные палочки;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- малые мячи.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию дополнительной общеразвивающей программы по футболу

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной общеразвивающей программы осуществляются в ходе:

- текущего контроля над успеваемостью,
- промежуточной аттестации,

- итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися общеразвивающей программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной общеразвивающей программы, представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки:

1.1. При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.

1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.

1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4.Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту или 30сек. в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин. или за 30сек.

1.1.5.Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и **нормативы**:

№	Упражнение	7-8 лет	9- 10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
	Для полевых игроков										
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3

3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25
	Для вратарей										
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке
представлены в таблице:**

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Тройной прыжок с/м (см)	300	400	450	500	520	550	более 550	более 550	более 550	более 550

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки даётся старт.

2) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащённом необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачёт идёт лучшая попытка. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при

отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Тройной прыжок с места.

Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат тройного прыжка с места определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Предоставляется выполнить три попытки. Зачёт по лучшему результату.