

Образовательный минимум 1 четверть 10-11 класс

Раздел программы – легкая атлетика, фитнес

для учащихся, относящихся по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам здоровья:

аттестация при выполнении контрольных и тестовых нормативов по легкой атлетике и общей физической подготовке

- Бег 60 / 100 метров
- Бег 400-800 метров
- Бег 2000-3000 метров
- Прыжок в длину (прыжок в длину с места)
- Метание спортивного снаряда на дальность
- Эстафетный бег в круговой и встречной эстафетах (командный результат)
- Бег на время 1, 3, 6 мин (развитие выносливости)
- Челночный бег 3X10 и 4X18
- Составление индивидуального фитнес-комплекса (для девушек)
- Скоростно-силовые и координационные тесты

В подготовительной группе исключены тесты и нормативы по медицинским противопоказаниям

для учащихся, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий физической культурой и сдающих предмет теоретически:

Темы рефератов (1 тема на выбор):

- 1 Спортсмены из Санкт-Петербурга, участники летних Олимпийских игр 2012 и 2016 года
- 2 Виды легкой атлетике, правила судейства соревнований по легкой атлетике
- 3 Выдающиеся личности в современном олимпийском движении
- 4 Спортивная история Кировского района Санкт-Петербурга. 70-летний юбилей СДЮСШОР Кировского района Санкт-Петербурга
- 5 Виды допинга и причины его запрета в спорте

Форма аттестации – защита реферата