

Муниципальное учреждение « Хангаласское районное управление образования»

МР «Хангаласский улус»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение « Мохсоголлохская средняя образовательная школа с углубленным обучением отдельных предметов»

« Утверждаю»

_____ Данилова В.В

Директор МБОУ МСОШ с УИОП

«_____» _____ 2017г

«Легкая атлетика»

Образовательная программа для обучающихся 4-8 классов

Срок реализации 1 год

Автор : Ремизова Татьяна Валентиновна

Учитель физической культуры

Высшая квалификационная категория

п. Мохсоголлох 2017-2018г

Пояснительная записка

Рабочая программа секции по легкой атлетике составлена на основе « Программы по физической культуре для 1-5 классов», В.И.Лях, -М.,Просвещение,2012г.; Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика. Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам»: учебное пособие - М. Просвещение, 2012г. в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – ознакомительный и базовый.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность, приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, а также на развитие двигательных качеств. Лёгкая атлетика является одним из разделов школьной программы и представлена как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте; является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

Цель программы – привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

В ходе реализации программы решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);

Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной творческой деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает и самооценку спортсмена, и его оценку в глазах окружающих.

«Детская легкая атлетика» предлагает новые упражнения, разнообразные двигательные задачи, которые должны решаться командой в разных местах на стадионе. Более того, при такой концепции большие группы детей одновременно смогут принять участие в занятиях за какой-то измеримый период времени. Основные элементы «Детской легкой атлетики» (спринт, бег на выносливость, прыжки, метания) могут выполняться в атмосфере игры. Требования легкие и дают возможность соревноваться каждому ребенку. «Детская легкая атлетика» дает возможность заниматься легкой атлетикой практически в любом общественном месте: парках отдыха, торговых центрах, пешеходных зонах или спортивных манежах. Программа

предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Необычность и новизна в проведении учебно-тренировочных занятий позволяют привлечь к тренировкам «трудных» детей: именно такие учащиеся, как правило, показывают наиболее высокие результаты.

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
Предметные	Метапредметные (универсальные учебные действия)	Личностные
<i>Описывать и обосновывать</i> правила и технику безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений	<i>Познавательные УУД:</i> умение осуществлять поиск необходимой информации, делать выводы и обобщения	<i>Понимание</i> важности проявления дисциплинированности, трудолюбия, и упорства для достижения поставленных целей
<i>Характеризовать</i> технику беговых и прыжковых упражнений, технику метания малого мяча	<i>Личностные УУД:</i> способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающим. Ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельности.	<i>Стремление</i> к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения упражнений
<i>Выполнять</i> старт с опорой на одну руку с последующим ускорением; бег с преодолением препятствий, спринтерский бег, гладкий равномерный бег, прыжок в высоту с разбега, метание малого мяча по движущейся мишени	<i>Регулятивные УУД:</i> планирование деятельности, умение подбирать места для занятий и обеспечивать их безопасность, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы	Стремление к здоровому образу жизни, привития гигиенических навыков, режиму и распорядку дня.
<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений, метании малого мяча	<i>Коммуникативные УУД:</i> умение слушать друг друга и тренера, высказывать и аргументировать свое мнение, задавать	Гражданская идентичность в форме осознания «Я» как гражданина России чувство сопричастности и гордости за

	вопросы,обращаться за помощью,налаживать доброжелательные отношени со сверстниками.	за свою Родину, школу, семью, народ и историю
--	---	---

Цели	Задачи	Ожидаемый результат	Мониторинг
1. повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих;	Воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, воспитание волевых, дисциплинированных юных спортсменов; укрепление здоровья учащихся;	Формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья детей путем массового привлечения их к занятиям легкой атлетикой	Посещаемость каждого ребенка по отдельности, просмотр по заболеваемости
2. сделать легкую атлетику наиболее практикуемым индивидуальным видом спорта, развивать нравственные ценности	Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности	Освоение школьниками нравственных ценностей – доброты, милосердия, отзывчивости, дружбы, а также ценностей здорового образа жизни	Изменения в поведении, нравственности ребенка после занятий по легкой атлетикой
3.Повысить спортивные показатели	Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности	Рост спортивных показателей юных спортсменов на различных соревнованиях	Контрольные нормативы Приложение №1

Возраст детей

Набор и подготовка ребят по данной программе проводятся с учениками 1-5 класс.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 год обучения. 1-2 класс 2 раза в неделю, 3-4-5 класс 2 раза в неделю.

Место проведения и продолжительность

Занятия проводятся в спортзале школы, спортивной площадке. Занятия с 1-2 классами проводятся по 1,5 часа 2 раза, 3-4-5 класс по 1,5 часа 2 раза в неделю.

Тестирование

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность юного спортсмена. Для юных спортсменов целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований - определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий. Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода (сентябрь-октябрь) проводится первое тестирование

. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного (декабрь) и зимнего соревновательного периодов (март). По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок. Текущее тестирование (май) проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его - определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Оценка физической подготовленности юных спортсменов осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений (Приложение № 1).

Методика тестирования предусматривает комплексную оценку развития всех основных двигательных качеств и решает задачу формирования гармоничности двигательной подготовленности детей:

1. скоростные качества: бег 30 м;
2. скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места;
3. силовые качества: подтягивание на перекладине - мальчики, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (отжимание) - девочки;

4. мышечная выносливость: поднятие туловища из положения лежа на спине (за 30 с);
5. гибкость: наклон вперед из положения сидя.
6. аэробная выносливость: бег 1000 м;

Учебный план на учебно-тренировочных занятиях

Разделы подготовки		Ознакомительная группа	Базовая группа
		1-й 2-й год	3-й- 4й-5 год
1	Общая физическая подготовка	30	44
2	Специальная физическая подготовка	11	20
3	Теоретическая подготовка	10	4
4	Техническая подготовка	8	12
5	Контрольно- переводные испытания	2	2
	Подвижные игры	30	10
6	Участие в соревнованиях	3	4
7	Инструкторская и судейская практика	3	3
8	Медицинское обследование	3	3
9	Общее количество часов	102	102
10	Наполняемость групп	15-25	15-25

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

1-2 год обучения.

Правила поведения и безопасности в спортивном зале, в доме, в школе, на спортивной площадке. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Дыхание при беге, ходьбе на лыжах. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Гигиена и самоконтроль. Знакомство с понятием «техника выполнения упражнения». Углубление знаний по каждому виду программного материала и по олимпийскому движению.

2. Общая физическая подготовка.

Гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Лазанье и перелезание. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Прыжки через скакалку Развитие физических качеств: силы, гибкости.

Подвижные игры. Применяются игры с предметами (набивными мячами 1кг, скакалками и др.), эстафеты с ведением баскетбольного мяча, с преодолением вертикальных препятствий, с элементами акробатики. Русские народные игры: «Рыбаки», «Ручеек», «Горелки», «Шишки, желуди, орехи», «Волки и овцы», «Золотые ворота», «Пустое место», «Третий – лишний», «Салки с мячом», «Колечко», «Охотники и утки», «Вызов номеров» и т.п.

Лапта по упрощенным правилам. Для подачи применяется ракетка для большого тенниса, бита с увеличенной площадью ударной части. Мяч малый, обычный. Правила игры и тактика взаимодействий игроков приближены к действующим. При игре в физкультурном зале применяются облегченный малый мяч, правила мини-лапты. Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, скоростной выносливости. Развивается быстрота мышления учащегося, способность принимать решение в ограниченное время. Идет подготовка к игровой обстановке, соответствующей спортивным играм.

Баскетбол Правила мини-баскетбола. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч. Выбрасывание мяча. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка.

Легкая атлетика. Применяется бег с максимальной скоростью на расстояние до 40–50 м, с изменением скорости, с прыжками через условные препятствия, из различных исходных положений. Бег с высокого и низкого старта. Прыжки в длину и высоту с разбега, с места. Бег по слабопересеченной местности на дистанцию до 2 км или продолжительностью до 8 мин. Виды «Детской легкой атлетики»: спринт, барьерный бег и трассы слалома - «Формула-1»; восьмиминутный бег на выносливость - «Марафон»; прыжки со скакалкой; прыжки вперед в приседе – «Лягушка»; скачки – «Прыжки в разные стороны»; метание в цель – «Долой бомбы»; метание, стоя на коленях – «Футбольные метания».

Развитие двигательных качеств: выносливости, быстроты, силы, координации движений. Подготовка к соревнованиям по программе «Детская легкая атлетика ИААФ».

4. Участие в соревнованиях.

Все соревнования для групп начальной подготовки 1-го года обучения проводятся как командные, и личные .

Примерный учебный план- график распределения учебных часов на год группы начальной подготовки 2-й, 3-й год обучения

Содержание программы

3-5 год обучения.

Теоретическая подготовка.

Правила поведения и безопасности в спортивном зале и на стадионе, бассейне и т.д. Здоровый образ жизни. Оказание первой помощи при травмах. Сведения о строении человеческого организма (мышцы, их строение, функции, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп). Дальнейшие сведения по видам программного материала и по олимпийскому движению. Гигиена физических упражнений, самоконтроль. История развития легкой атлетики.

Общая физическая подготовка.

Гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Лазанье по канату. Перелезание через препятствия. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Прыжки через скакалку. Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации.

Подвижные игры. Направленность на воспитание коллективизма, смелости, решительности, целеустремленности. Применяются игры, повышающие эмоциональность тренировочного занятия, активность учащихся, стимулирующие

творчество и инициативу. Подвижные игры: «Мяч – капитану», «Борьба за мяч». Круговая и линейная эстафеты, эстафеты со скакалками, обручами, мячами, эстафетными палочками, с элементами акробатики.

Лапта. Дальнейшее совершенствование изученных элементов лапты. Для подачи применяется бита с увеличенной площадью ударной части при набрасывании мяча соперником или стандартная бита при подаче с собственного набрасывания. При игре на спортивной площадке используется мяч для большого тенниса, в спортивном зале – облегченный мяч. Соответственно условиям применяются правила игры в лапту и мини-лапту. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Обучение тактическим взаимодействиям при игре в защите, нападении. Овладение организаторскими умениями (подготовка мест занятий, комплектование команды).

Баскетбол. Техника передвижений в нападении, защите. Техника владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски мяча по кольцу). Сочетания изученных технических приемов (передачи – ведение – броски). Двухсторонняя игра по правилам мини-баскетбола. Знакомство с судейскими жестами.

Специальная физическая подготовка Бег с максимальной скоростью до 60м. Равномерный бег до 2,5км. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Применение специальных беговых упражнений в разминке. Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений. Виды «Детской легкой атлетики»: спринт, барьерный бег и трассы слалома - «Формула-1»; спринт, барьерный челночный бег - «Побег Канга»; восьмиминутный бег на выносливость - «Марафон»; спринт, слалом – «Зигзаг»; бег по лестнице – «Горячая нога»; прыжок с шестом – «Летающий шест»; скачки – «Прыжки в разные стороны»; метание в цель – «Долой бомбы»; метание назад – «Бросок валуна»; метание с вращением – «Торнадо».

Подготовка к сдаче и сдача нормативов по легкой атлетике.

Подготовка к сдаче и сдача нормативов по легкой атлетике.

Участие в соревнованиях.

Работа команды - основной принцип «Детской легкой атлетики». Все члены команды вносят свой вклад в результат в беговых видах (эстафеты) или свой индивидуальный вклад в общий результат команды (в каждом виде). Индивидуальное участие способствует командному результату и укрепляет концепцию ценности каждого ребенка. Каждый ребенок принимает участие во всех видах программы, что препятствует ранней специализации. Команды смешанные (как правило, состоят из 5 девочек и 5 мальчиков). Один человек от команды должен быть запасным на случай, если кто-то из постоянного состава команды получит травму. Однако замененный спортсмен уже не может потом вернуться в команду в качестве основного участника.

1. Все соревнования проводятся как командные.

2. Все дети должны участвовать в соревновании несколько раз в каждой группе видов.

3. Место проведения соревнований делится в соответствии с установленной схемой, чтобы во всех трех зонах одновременно проводились разные виды, входящие в одну группу: спринт, прыжки и метания. Бег на выносливость проводится в конце соревнования. Соревнования проводятся в течение разумного периода времени. Соревнования по полной программе могут быть проведены приблизительно за 2 часа с церемонией награждения. (Приложение 2).

Легкая атлетика Бег с максимальной скоростью до 60м. Равномерный бег до 2,5км. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Применение специальных беговых упражнений в разминке. Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений. Виды «Детской легкой атлетики»: спринт, барьерный бег и трассы слалома - «Формула-1»; спринт, барьерный челночный бег - «Побег Канга»; восьмиминутный бег на выносливость - «Марафон»; спринт, слалом – «Зигзаг»; бег по лестнице – «Горячая нога»; прыжок с шестом – «Летающий шест»; скачки – «Прыжки в разные стороны»; метание в цель – «Долой бомбы»; метание назад – «Бросок валуна»; метание с вращением – «Торнадо».

Подготовка к сдаче и сдача нормативов по легкой атлетике.

Подготовка к сдаче и сдача нормативов по легкой атлетике.

Участие в соревнованиях.

Работа команды - основной принцип «Детской легкой атлетики». Все члены команды вносят свой вклад в результат в беговых видах (эстафеты) или свой индивидуальный вклад в общий результат команды (в каждом виде). Индивидуальное участие способствует командному результату и укрепляет концепцию ценности каждого ребенка. Каждый ребенок принимает участие во всех видах программы, что препятствует ранней специализации. Команды смешанные (как правило, состоят из 5 девочек и 5 мальчиков). Один человек от команды должен быть запасным на случай, если кто-то из постоянного состава команды получит травму. Однако замененный спортсмен уже не может потом вернуться в команду в качестве основного участника.

1. Все соревнования проводятся как командные.

2. Все дети должны участвовать в соревновании несколько раз в каждой группе видов.

3. Место проведения соревнований делится в соответствии с установленной схемой, чтобы во всех трех зонах одновременно проводились разные виды, входящие в одну группу: спринт, прыжки и метания. Бег на выносливость проводится в конце соревнования. Соревнования проводятся в течение разумного периода времени. Соревнования по полной программе могут быть проведены приблизительно за 2 часа с церемонией награждения. (Приложение 2).

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал, тренажерный зал. Подсобные помещения (раздевалки, душевые, складские помещения и др.)
2. Беговые туфли с шипами;
3. Гимнастические маты.
4. Секундомеры, таймер.
5. Беговые барьеры (детские).
6. Скакалки.
7. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные, мячи для метаний, набивные.
8. Рулетки.
9. Разметочные конусы
10. Гантели

Медико-биологический контроль.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль юные спортсмены проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года).

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и осуществляется с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Литература:

1. Брюнему Э., Харнес Э., Хофф Я. И др. Бегай, прыгай, метай: Школа легкой атлетики для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 79 с.
2. Бальсевич, В.К. Выявление и развитие спортивного таланта Текст. // Современные достижения спортивной науки: тез. междунар. конф. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры, 1994.— С.
3. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 1996.
4. Волков, В.М., Филин, В.П. Спортивный отбор Текст. М.: Физкультура и спорт, 1983 — 176 с.
5. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис.... докт.пед.наук. М., 1979.
6. Гужаловский А.А. Проблема "критических" периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания// Очерки по теории физической культуры. М.: ФиС, 1984. с.211-223.
7. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 80 с: ил. Практическое руководство для организаторов занятий.
8. Легкая атлетика. Правила соревнований 2006-2007 [Текст]. - М.: Олимпия- PRESS, 2006.
9. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]. - М.: Терра-Спорт, 2006.
10. Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. – М.: Просвещение, 1991. – 207 с.

Приложение 1

Уровень физической подготовленности

Упражнение		Возраст, лет				
		7	8	9	10	11
Бег 30 м, сек	5	5,6	5.4	5.1	5.1	5.0
	4	6,2-5,7	6.0-5.5	5.6-5.2	5.6-5.2	5.5-5.1
	3	6,8-6,3	6.5-6.1	6.2-5.7	6.2-5.7	5.8-5.66
	2	7,4-6,9	7.0-6.6	6.7-6.3	6.5-6.3	6.2-5.9
	1	>7,5	>7.1	>6.8	>6.6	>6.3
Прыжок в длину с места, см	5	150	160	170	185	195
	4	140-149	150-159	160-169	176-184	180-194
	3	130-139	140-149	150-159	161-175	165-179
	2	120-129	130-139	140-149	141-160	146-164
	1	<119	<129	<139	<140	<145
Бросок наб. мяча двумя руками, вес 2 кг (7-8 лет – вес 1 кг), см	5	300	320	290	310	350
	4	260-299	290-319	260-289	279-309	320-349
	3	230-259	250-289	230-259	250-278	290-319
	2	201-229	211-249	216-229	221-249	231-289
	1	<200	<210	<215	<220	<230

(Юноши)

Непрерыв ный бег, 6 мин, м	5	>1100	>1150	>1200	>1250	>1300
	4	1000-1090	1050-1140	1100-1190	1150-1240	1200-1290
	3	900-990	950-1040	1000-1090	1050-1140	1100-1190
	2	800-890	850-940	900-990	950-1040	1000-1090
	1	<790	<840	<890	<940	<990

Уровень физической подготовленности

(Девочки)

Упражнение		Возраст, лет				
		7	8	9	10	11
Бег 30 м, сек	5	5.8	5.7	5.6	5.3	5.1
	4	5.9-6.0	5.8-5.9	5.7-5.8	5.4-5.5	5.2-5.3
	3	6.1-6.2	6.0-6.1	5.9-6.0	5.6-5.7	5.4-5.5
	2	6.3-6.4	6.2-6.3	6.1-6.2	5.8-5.9	5.6-5.7
	1	>6.5	>6.4	>6.3	>6.0	>5.8

Прыжок в длину с места, см	5	140	150	155	160	170
	4	130-139	140-149	145-154	150-159	160-169
	3	120-129	130-139	135-144	140-149	150-159
	2	110-119	120-129	125-134	130-139	140-149
	1	<109	<119	<124	<129	<139
Бросок наб. мяча двумя руками, вес 2 кг (7-8 лет – вес 1 кг), см	5	270	300	270	280	300
	4	240-269	260-299	240-269	250-279	260-299
	3	200-239	230-259	200-239	220-249	230-259
	2	171-199	201-229	161-199	171-219	201-229
	1	<170	<200	<160	<170	<200
Непрерывный бег, 6 мин, м	5	>900	>950	>1000	>1050	>1100
	4	750-890	850-940	900-990	950-1040	100-1090
	3	650-740	750-840	800-890	850-940	900-990
	2	600-640	650-740	700-790	750-840	800-890
	1	<600	<650	<700	<750	<800

Прыжок вверх с места, см	5	30	31	34	36	38
	4	25-29	26-30	29-33	31-35	33-37
	3	20-24	21-25	24-28	26-30	28-32
	2	15-19	16-20	19-23	21-25	23-27
	1	<14	<15	<18	<20	<22
Наклон вперед	5	+12	+12	+13	+14	+15

4	+10+11	+10+11	+11+12	+12+13	+12+14
3	+8+9	+8+9	+9+10	+10+11	+10+11
2	+6+7	+6+7	+7+8	+7+9	+8+9
1	<+5	<+5	<+6	<+6	<+7