

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

Зам. директора по УВР

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

 Карамышева Т.А.

«» 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

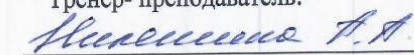
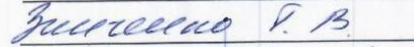

Колпаков Д.Н.



2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(ДИСТАНЦИОННАЯ) ПО Б/артем

Тренер-преподаватель:

г. Артем

2020г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная дистанционная предпрофессиональная программа по виду спорта легкая атлетика разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», на основании приказа управления образования администрации Артемовского городского округа № 68 от 19.03.2020г. «Об организации деятельности образовательных учреждений Артемовского городского округа», приказа управления образования администрации Артемовского городского округа № 70 от 20.03.2020 г. «О внесении изменений в приказ управления образования администрации Артемовского городского округа № 68 от 19.03.2020 г.», методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в Приморском крае.

Настоящая программа учитывает особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53(ч.1), ст. 7598); требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами; психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Данная программа составлена для спортивно-оздоровительных групп, групп базового уровня сложности четвертого годов обучения и углубленного уровня сложности.

Цель: воспитание и развитие обучающихся, формирование знаний, двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития, формирование потребности к регулярным занятиям и тренировкам.

Основными задачами реализации программы являются: укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе; получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; удовлетворение потребностей в двигательной активности; овладение теоретическими знаниями; умение использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

Ожидаемый результат: получение теоретических знаний в области физической культуры и спорта; оздоровление и физическое развитие детей; формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; развитие волевых качеств, целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости; сдача контрольных тестов со средним баллом 95%.

Срок реализации программы с 01 сентября 2020 г. по 30 декабря 2020 г.

## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план предусматривает подготовку обучающихся в условиях самоизоляции с использованием средств: теоретическая подготовка, ОФП, СФП, вид спорта, промежуточное тестирование.

При составлении учебного плана учитывается режим тренировочных занятий в неделю, распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям и по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе СОГ, БУ и УУ в области физической культуры и спорта.

Таблица № 1.1

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана СОГ

№	Наименование предметных областей	Процентное соотношение
1	Теоретическая подготовка	50%
2	ОФП	50%
3	Промежуточная и итоговая аттестация (тестирование)	+

Таблица № 1.2

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности БУ-4

№	Наименование предметных областей	Процентное соотношение
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	20%
2	Общая физическая подготовка	40%
3	Избранный вид спорта	40%
4	Промежуточная и итоговая аттестация (тестирование)	+

Таблица №1.3

Учебный план образовательного процесса СОГ

№	Наименование предметных областей	Количество часов
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	16
2	Общая физическая подготовка	16
3	Промежуточная и итоговая аттестация	2
Количество часов в неделю		2
Количество занятий в неделю		1
Общее количество часов с 01.09 по 30.12.2020		34

Таблица №1.4

Учебный план образовательного процесса БУ-4

№	Наименование предметных областей	Количество часов
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	20
2	Общая физическая подготовка	55
3	Избранный вид спорта	55
4	Промежуточная и итоговая аттестация	4
Количество часов в неделю		8
Количество занятий в неделю		4
Общее количество часов в месяц		134
Общее количество занятий в месяц		67

Таблица № 1.5

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности УУ-3








№	Наименование предметных областей	Год обучения
		3
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	15%
2	Общая и специальная физическая подготовка	15%
3	Избранный вид спорта	35%
4	Основы профессионального самоопределения	35%
5	Промежуточная и итоговая аттестация (тестирование)	+









Таблица № 1.6





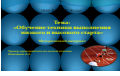
Учебный план образовательного процесса УУ-3


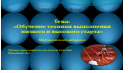





№	Наименование предметных областей	Количество часов
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	27
2	Общая и специальная физическая подготовка	28
3	Избранный вид спорта	71
4	Основы профессионального самоопределения	71
5	Промежуточная и итоговая аттестация	4
Количество часов в неделю		12
Количество занятий в неделю		4
Общее количество часов в месяц		201
Общее количество занятий в месяц		67

**Учебно-календарный план. Группы СОГ, БУ-4, УУ, тренер-преподаватель Никешина А.А.  
Дистанционное обучение с 01.09.2020 г. по 30.12.2020 г.**











Дата	Группа	Содержание занятия		Ссылки
		Практика	Теория	
Понедельник	БУ-4	Кросс 25-30 мин. ОРУ 5 мин СБУ 2x30 м Ускорение 3x30 м ОФП: - пресс 3x20 р.; - спина 3x20 р.; - стопа 2x50 р.; - отжимания или подтягивания. Упражнения на гибкость 5 мин.	Тема № 1. Здоровый образ жизни – путь к успеху. 	1.Методическое пособие. 2. <a href="https://drive.google.com/open?id=1r5Gek9hlOkyM4hdyiuqQddMZjCeDCbor">https://drive.google.com/open?id=1r5Gek9hlOkyM4hdyiuqQddMZjCeDCbor</a>
		Тема № 5. Общероссийские и международные антидопинговые правила. 	1.Методическое пособие. 2.Курс лекций в режиме онлайн. <a href="https://rusada.triagonal.net/online/login/index.php">https://rusada.triagonal.net/online/login/index.php</a> 3. Тест в режиме онлайн. <a href="https://rusada.triagonal.net/online/login/index.php">https://rusada.triagonal.net/online/login/index.php</a>	
	УУ-3	Кросс 45 - 50 мин. ОРУ 5 мин Ускорение 4x50 м СБУ: 2x100 м ОФП: - пресс 3x30 р.; - спина 3x30 р.; - стопа 2x50 р. - отжимания или подтягивания 3 подхода. Упражнения на гибкость 5 мин.	Тема № 1. Здоровый образ жизни – путь к успеху. 	1.Методическое пособие. 2. <a href="https://drive.google.com/open?id=1r5Gek9hlOkyM4hdyiuqQddMZjCeDCbor">https://drive.google.com/open?id=1r5Gek9hlOkyM4hdyiuqQddMZjCeDCbor</a>
		Тема № 5. Общероссийские и международные антидопинговые правила. 	1.Методическое пособие. 2.Курс лекций в режиме онлайн. <a href="https://rusada.triagonal.net/online/login/index.php">https://rusada.triagonal.net/online/login/index.php</a> 3. Тест в режиме онлайн. <a href="https://rusada.triagonal.net/online/login/index.php">https://rusada.triagonal.net/online/login/index.php</a>	
Вторник	СОГ	ОРУ 5 мин Карточка № 27 Упражнения на гибкость 	Тема № 1. Здоровый образ жизни – путь к успеху. 	1.Методическое пособие. 2. <a href="https://drive.google.com/open?id=1r5Gek9hlOkyM4hdyiuqQddMZjCeDCbor">https://drive.google.com/open?id=1r5Gek9hlOkyM4hdyiuqQddMZjCeDCbor</a>
		ОРУ 5 мин Карточка № 28 Упражнения на гибкость	Тема № 2. Личная и общественная гигиена, основы режима труда и отдыха. Понятие о гигиене и санитарии. 	1.Методический материал. 2. <a href="https://drive.google.com/open?id=1p1xLLWrkTF2y8-IRQKjgVahb0l7qXTQy">https://drive.google.com/open?id=1p1xLLWrkTF2y8-IRQKjgVahb0l7qXTQy</a>

		
<p>ОРУ 5 мин Карточка № 27 Упражнения на гибкость</p> 	<p>Тема № 3. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p> 	<p>1.Методический материал. 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K1r3UiWNVQM">https://www.youtube.com/watch?v=K1r3UiWNVQM</a></p>
<p>ОРУ 5 мин Карточка № 28 Упражнения на гибкость</p> 	<p>Тема № 4. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</p> 	<p>1.Методический материал. 2. Тест 3. <a href="https://rebenokvsporte.ru/dnevnik-sportsmena-zachem-on-nuzhen-i-kak-ego-vesti/">https://rebenokvsporte.ru/dnevnik-sportsmena-zachem-on-nuzhen-i-kak-ego-vesti/</a></p>
<p>ОРУ 5 мин Карточка № 27 Упражнения на гибкость</p> 	<p>Тема № 6. История развития легкой атлетики.</p> 	<p>1. Лекционный материал. 2. <a href="https://drive.google.com/open?id=1rSFigrxZrK4HbZJVkdOpghe_l6UKYT">https://drive.google.com/open?id=1rSFigrxZrK4HbZJVkdOpghe_l6UKYT</a></p>
<p>Медленный бег 10 мин. ОРУ 5 мин. СБУ 2х30 м Ускорение 5х30 м ПУ: большой многоскок - 5х30 м блоха (на каждую ногу) - 5х10 м</p> <p>БУ-4</p>	<p>Тема № 4. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</p> 	<p>1.Методический материал. 2. <a href="https://rebenokvsporte.ru/dnevnik-sportsmena-zachem-on-nuzhen-i-kak-ego-vesti/">https://rebenokvsporte.ru/dnevnik-sportsmena-zachem-on-nuzhen-i-kak-ego-vesti/</a> 3. Тест.</p>

Среда		<p>лягушка - 5x10 м.  Ускорение 5x30 м.  Заминка 5 мин.  ОФП:  - пресс, планка на локтях 3x1 мин.;  - спина 3x20 р.;  - стопа 2x50 р.;  - отжимания или подтягивания  Если рядом с домом есть горка, то прыжки можно выполнять в горку.</p>	<p>Тема № 7. Правила техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике</p> 	<p>1.Методиченский материал  2.<a href="https://drive.google.com/open?id=1r0Pf05L31b4kH64KkwQQbONquO7LbdBM">https://drive.google.com/open?id=1r0Pf05L31b4kH64KkwQQbONquO7LbdBM</a></p>
	УУ-3	<p>Медленный бег 10 мин.  ОРУ 5 мин.  СБУ 2x30 м  Ускорение 5x30 м  ПУ:  большой многоскок - 10x100/100 м  высокое поднимание бедра – 10x100/100 м  блоха (на каждую ногу) - 5x30 м  Ускорение 5x50 м.  Заминка 5 мин.  ОФП:  - пресс планка 3x1 мин.  - спина 3x30 сек.  - стопа 2x50 р.  - отжимания или подтягивания. 3 подхода  Если рядом с домом есть горка, то прыжки можно выполнять в горку, если нет, то на ровной местности.</p>	<p>Тема № 4. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</p> 	<p>1.Методический материал.  2. Тест.  3. <a href="https://rebenokvsporte.ru/dnevnik-sportsmena-zachem-on-nuzhen-i-kak-ego-vesti/">https://rebenokvsporte.ru/dnevnik-sportsmena-zachem-on-nuzhen-i-kak-ego-vesti/</a></p>
			<p>Тема № 11. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</p> 	<p>1.Лекционный материал</p>
		<p>Тема № 10. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.</p> 	<p>1. Лекционный материал.  2.  <a href="https://drive.google.com/file/d/1nuaNFj2IMx7iDiNvB-46mAYNgN4QDYy8/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1nuaNFj2IMx7iDiNvB-46mAYNgN4QDYy8/view?usp=sharing</a></p>	
Пятница	БУ-4	<p>Медленный бег 10 мин.  ОРУ 5 мин.  СБУ 2x30.  Ускорение 5x30  Повторный бег: 10x50 м  ПУ:  - с места - 20 р.  - тройной прыжок (с ноги на ногу) - 10 р.</p>	<p>Тема № 8. Бег на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта, бег по дистанции.</p> 	<p>1.Методический материал.  2.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T0VsaRcNAEM">https://www.youtube.com/watch?v=T0VsaRcNAEM</a>  3.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9Sya9SUD2A">https://www.youtube.com/watch?v=9Sya9SUD2A</a></p>

		<p>Заминка 5 мин. ОФП: - пресс 3x20 р.; - спина 3x20 р.; - стопа 2x50 р.; - отжимания или подтягивания. Если рядом с домом есть горка, то повторный бег можно выполнять в горку.</p>	<p>Тема № 2. Личная и общественная гигиена, основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии.</p> 	<p>1. Лекционный материал. 2. Методический материал. 3. <a href="https://drive.google.com/open?id=1p1xLLWrkTF2y8-IRQKjgVahb017qXTQy">https://drive.google.com/open?id=1p1xLLWrkTF2y8-IRQKjgVahb017qXTQy</a></p>
	УУ-3	<p>Кросс 50-60 мин. ОРУ 5 мин Ускорение 4x50 м СБУ: 2x100 м ОФП: - пресс 3x30 р.; - спина 3x30 р.; - стопа 2x50 р. - отжимания или подтягивания. Упражнения на гибкость 5 мин.</p>	<p>Тема № 8. Бег на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта, бег по дистанции.</p> 	<p>1. Методический материал. 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T0VsaRcNAEM">https://www.youtube.com/watch?v=T0VsaRcNAEM</a> 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9Sya9SUD2A">https://www.youtube.com/watch?v=9Sya9SUD2A</a></p>
			<p>Тема № 9. Прыжки в длину с разбега. Техника выполнения.</p> 	<p>1. Методический материал. 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bfFW_a_Ujj0">https://www.youtube.com/watch?v=bfFW_a_Ujj0</a></p>
			<p>Тема № 3. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p> 	<p>1. Методический материал. 2. Лекционный материал. 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K1r3UiWNVQM">https://www.youtube.com/watch?v=K1r3UiWNVQM</a></p>
Суббота	БУ-4	<p>Кросс 25- 30 мин. ОРУ 5 мин СБУ 2x30 м Ускорение 3x30 м ОФП: - пресс, планка на локтях 3x1 мин.; - спина 3x20 р.; - стопа 2x50 р.; - отжимания или подтягивания. Упражнения на гибкость 5 мин.</p>	<p>Тема № 3. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p> 	<p>1. Методический материал. 2. Лекционный материал. 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K1r3UiWNVQM">https://www.youtube.com/watch?v=K1r3UiWNVQM</a></p>
			<p>Тема № 6. История развития легкой атлетики.</p> 	<p>1. Лекционный материал. 2. <a href="https://drive.google.com/open?id=1rSFigrxZrK4HbZJVKdOpgghe_l6UKYT">https://drive.google.com/open?id=1rSFigrxZrK4HbZJVKdOpgghe_l6UKYT</a></p>
			<p>Тема № 9. Прыжки в длину с разбега. Техника выполнения.</p> 	<p>1. Методический материал. 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bfFW_a_Ujj0">https://www.youtube.com/watch?v=bfFW_a_Ujj0</a></p>



СОГ	ОРУ 5 мин Карточка № 27 Упражнения на гибкость 	Тема № 1. Здоровый образ жизни – путь к успеху. 	1.Методическое пособие. 2. <a href="https://drive.google.com/open?id=1r5Gek9hIOkyM4hdyiuqQddMZjCeDCbor">https://drive.google.com/open?id=1r5Gek9hIOkyM4hdyiuqQddMZjCeDCbor</a>
	ОРУ 5 мин Карточка № 28 Упражнения на гибкость 	Тема № 2. Личная и общественная гигиена, основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. 	1.Лекционный материал. 2.Методический материал. 3. <a href="https://drive.google.com/open?id=1p1xLLWrkTF2y8-IRQKjgVahb017qXTQy">https://drive.google.com/open?id=1p1xLLWrkTF2y8-IRQKjgVahb017qXTQy</a>
	ОРУ 5 мин Карточка № 27 Упражнения на гибкость 	Тема № 3. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. 	1.Методический материал. 2. Лекционный материал. 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K1r3UiWNVQM">https://www.youtube.com/watch?v=K1r3UiWNVQM</a>
	ОРУ 5 мин Карточка № 28 Упражнения на гибкость 	Тема № 4. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. 	1.Методический материал. 2. Тестирование. 3. <a href="https://rebenokvsporte.ru/dnevnik-sportsmena-zachem-on-nuzhen-i-kak-ego-vesti/">https://rebenokvsporte.ru/dnevnik-sportsmena-zachem-on-nuzhen-i-kak-ego-vesti/</a>
Суббота	УУ-3 Медленный бег 10 мин. ОРУ 5 мин. СБУ 2x30. Ускорение 5x30 Переменный бег – 10x200/200 ПУ: - лягушка 10x30 м + 30 м добегание ОФП: - пресс планка 3x1 мин.	Тема № 6. История развития легкой атлетики 	1. Лекционный материал. 2. <a href="https://drive.google.com/open?id=1rSFigrxZrK4HbZJVkdOpgghe_l6UKYT">https://drive.google.com/open?id=1rSFigrxZrK4HbZJVkdOpgghe_l6UKYT</a>
		Тема № 7. Правила техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике 	1.Методический материал 2. <a href="https://drive.google.com/open?id=1r0Pf05L31b4kH64KkwQQbONquO7LbdBM">https://drive.google.com/open?id=1r0Pf05L31b4kH64KkwQQbONquO7LbdBM</a>

- спина 3x30 сек.  
- стопа 2x50 р.  
- отжимания или подтягивания.  
Упражнения на гибкость 5 мин.

Тема № 2. Личная и общественная гигиена, основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии.



1. Лекционный материал.  
2. Методический материал.  
3. <https://drive.google.com/open?id=1p1xLLWrkTF2y8-IRQKjgVahb017qXTQy>

### **Информация:**

1. Тренироваться можно самостоятельно на открытом воздухе, стадионе, специализированных площадках.
2. На занятиях использовать средства индивидуальной защиты и соблюдать социальную дистанцию 1.5 м.

## 2. МЕТОДИЧЕСКА ЧАСТЬ

### 2.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на протяжении всех лет обучения в спортивной школе.

Спортсмен должен знать задачи стоящие перед ним:

уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

вести учет тренировки и контроль;

анализировать спортивные и функциональные показатели;

вести дневник тренировки.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требует больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж, массаж), также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований. В данном режиме работы, обучающиеся должны использовать информационный ресурс, предложенный в таблице № 2.1, а также уметь самостоятельно работать с использованием ИКТ по данным темам.

Таблица 2.1

Темы для изучения по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

№	Тема	Информационный ресурс
1	Здоровый образ жизни – путь к успеху.	1.Методическое пособие. 2. <a href="https://drive.google.com/open?id=1r5Gek9hlOkyM4hdyiuqOddMZjCeDCbor">https://drive.google.com/open?id=1r5Gek9hlOkyM4hdyiuqOddMZjCeDCbor</a>
2	Личная и общественная гигиена, основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии.	1.Лекционный материал. 2.Методический материал. 3. <a href="https://drive.google.com/open?id=1p1xLLWrkTF2y8-IRQKjgVahb0l7qXTQy">https://drive.google.com/open?id=1p1xLLWrkTF2y8-IRQKjgVahb0l7qXTQy</a>
3	Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	1.Методический материал. 2. Лекционный материал. 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K1r3UiWNVQM">https://www.youtube.com/watch?v=K1r3UiWNVQM</a>
4	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1.Методический материал.

	Понятие об утомлении и переутомлении.	2. Тест 3. <a href="https://rebenokvsporte.ru/dnevnik-sportsmena-zachem-on-nuzhen-i-kak-ego-vesti/">https://rebenokvsporte.ru/dnevnik-sportsmena-zachem-on-nuzhen-i-kak-ego-vesti/</a>
5	Общероссийские и международные антидопинговые правила.	1. Методическое пособие. 2. Курс лекций в режиме онлайн. <a href="https://rusada.triagonal.net/online/login/index.php">https://rusada.triagonal.net/online/login/index.php</a> 3. Тест в режиме онлайн. <a href="https://rusada.triagonal.net/online/login/index.php">https://rusada.triagonal.net/online/login/index.php</a>
6	История развития легкой атлетики	1. Лекционный материал. 2. <a href="https://drive.google.com/open?id=1rSFigrxZrK4HbZJVkdOpgheIt6UKYT">https://drive.google.com/open?id=1rSFigrxZrK4HbZJVkdOpgheIt6UKYT</a>
7	Правила техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	1. Методический материал 2. <a href="https://drive.google.com/open?id=1r0Pf05L31b4kH64KkwQQbONquO7LbdBM">https://drive.google.com/open?id=1r0Pf05L31b4kH64KkwQQbONquO7LbdBM</a>
8	Бег на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта, бег по дистанции.	1. Методический материал. 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T0VsaRcNAEM">https://www.youtube.com/watch?v=T0VsaRcNAEM</a> 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9SYa9SUD2A">https://www.youtube.com/watch?v=9SYa9SUD2A</a>
9	Прыжки в длину с разбега. Техника выполнения	1. Методический материал. 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bfFW_aUjj0">https://www.youtube.com/watch?v=bfFW_aUjj0</a>
10	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	1. Лекционный материал. 2. <a href="https://drive.google.com/file/d/1nuaNFj2IMx7iDiNvB-46mAYNgN4QDYy8/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1nuaNFj2IMx7iDiNvB-46mAYNgN4QDYy8/view?usp=sharing</a>
11	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.	1. Лекционный материал

**Тема № 1. Понятие ЗОЖ.** Здоровый образ жизни, цели, задачи и его составляющие. Особый подход ко всем аспектам собственного здоровья. Определенные привычки и принципы поведения, направленные на укрепление организма.

ЗОЖ позволяет обеспечить лучшие условия для всех процессов жизнедеятельности, минимизировав вероятность развития заболеваний. Его задача – максимально улучшить здоровье и заметно увеличить общую продолжительность жизни, обеспечив хорошее самочувствие.

**Тема № 2. Правила личной гигиены. Организация режима дня спортсмена.** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

**Тема № 3. Правила закаливания.** Комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий. Закаливание для повышения работоспособности и выносливости организма.

Важнейшая профилактическая роль закаливания состоит в том, что закаливание не лечит, а предупреждает.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление.).

**Тема № 4. Самоконтроль в тренировочном процессе. Ведение и анализ спортивного дневника.** Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление.).

**Тема № 5. Общероссийские и международные антидопинговые правила.** Ответственность за противоправные действия. Нарушение антидопинговых правил.

Запрещенные препараты, используемые в спорте. Процедурные правила допинг-контроля. Допинг – угроза здоровью. Получение сертификата спортсменом при прохождении теста.

**Тема № 6. История развития легкой атлетики.** Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Краткая характеристика состояния и перспективы развития легкой атлетики в России и за рубежом.

**Тема № 7. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.** Общие правила поведения занимающихся в зале, на стадионе во время тренировочного занятия, спортивно-массовых, физкультурных мероприятиях, соревнованиях, тренажерном зале, плавательном бассейне. Знание требований безопасности при работе с инвентарем, оборудованием.

**Тема № 8. Бег на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта, бег по дистанции.** Правильная техника бега на короткие дистанции. Общая характеристика спринтерского бега. Техника бега по дистанции на примере бега на 100 метров, 200 метров. Какие дистанции являются спринтерскими? Чтобы добиться высоких результатов в спринтерском забеге, важно соблюдать правильную технику движений и постоянно тренироваться для достижения необходимых показателей по силе, скорости и выносливости. Правильная техника выполнения низкого старта. Бег по дистанции.

**Тема № 9. Прыжки в длину с разбега.** Анализ техники выполнения прыжков в длину с разбега. Скорость бега при отталкивании. Фазы выполнения прыжка. Прыжки в длину: виды и особенности. Описание упражнения. Основная роль в выполнении прыжков в длину с разбега: мощное отталкивание, правильное положение тела во время полета, правильное приземление. Подводящие упражнения.

**Тема № 10. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.** Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания спортсменов в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.

**Тема № 11. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.** ( Виды и причины спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.).

## **2.2. «Общая физическая подготовка» для СОГ и БУ и «Специальная физическая подготовка» для УУ**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всесторонне и физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи ОФП состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами ОФП являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких

предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разностороннее развитие физических качеств, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Средства общей физической подготовки (ОФП):

1. Продолжительный равномерный бег, умеренной интенсивности или лыжный бег плавание, подвижные игры.
3. Элементы акробатики, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения для развития ловкости
4. Подготовительные упражнения это упражнения без предметов и направлены на развитие и поддержание гибкости, подвижности в суставах, на расслабление мышц и применяются в течение всего годового цикла.
5. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней), занятиями другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Средства специальной физической подготовки:

1. Бег и ходьба (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторный и интервальный бег и ходьбу, бег и ходьба в гору, по снегу, песку, кроссовый бег, темповый бег и др.).
2. Прыжковые упражнения. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе. Прыжковые (специальные беговые упражнения и прыжковые упражнения (СБУ, ПУ): бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, специальные упражнения барьериста и др.
3. Скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям и т.д. Эти упражнения могут быть на опорно-двигательный аппарат спортсмена, выполняемые на тренажерах, игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры, бег против ветра, в гору и др.).
4. Специальная силовая подготовка, работа с отягощениями.

### **2.3. «Вид спорта» для БУ и УУ сложности**

#### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения ее до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить

высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность характеризуется тем, что спортсмен умеет выполнять и владеть техникой освоения действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно разделить на две группы:

беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

показ техники изучаемого движения;

демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений:

общеобразовательные упражнения. Позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Направлены на овладение техникой своего вида спорта;

методы целостного и расчлененного упражнения. Направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, Способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

### **Тактическая подготовка**

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Спортивная тактика это искусствоведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразно использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных результатов. Тактика необходима для всех видов легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую – там, где соревнования проходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти более эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

изучение общих положений тактики;  
знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализированном виде легкой атлетики;  
изучение способов, средств, форм и видов тактики в отдельно взятом виде;  
практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактическое обучение»);  
определение сил противника, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умение вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разбивает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по тактическому плану, например, бег с определенным изменением скорости;

Начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании первой попытке и т.д.. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактического плана и многое другое. Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

#### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсмена это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и различным выступлениям в спортивно-массовых и физкультурных мероприятиях. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является, разносторонняя психологическая подготовка, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренером в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика легкой атлетики способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две группы:

вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Психологическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе формируется: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность,



ответственность за выполнение плана. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются межличностные отношения.

Психологическая подготовка к соревнованиям включает общую психологическую подготовку к соревнованиям и специальную соревновательную подготовку к конкретным соревнованиям. Осуществляется путем разъяснения целей и задач участия в соревнованиях, условий и соревнования предсоревновательной подготовки, высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок, моделирования условий основных соревнований сезона.

Нервно-психическое восстановление спортсмена. Ведется с помощью словесных воздействии, отдыха, переключения и других средств. Используется сочетание средств ОФП, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействия.

На БУ сложности первого - четвертого года обучения основной акцент делается на формирование интереса к спорту, правильную спортивную мотивацию, уважение к тренеру, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания и навыков самоконтроля.

В группе УУ сложности внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, создание общей психической готовности к соревнованиям.

Распределение средств и методов психической подготовки зависит от психической особенности спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

## **1. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Целью тренировочного процесса наряду с достижениями высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности, связи воспитания с жизнью;

воспитание личности в коллективе;

единство требований и уважения к личности;

последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;

индивидуального и дифференцированного подхода;

опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер выбирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитания.

Тренер должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувство ответственности за порученное дело, бережное отношение к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

личный пример и педагогическое мастерство тренера;

четкая творческая организация тренировочной работы;

формирование и укрепление коллектива;

правильное моральное стимулирование;  
пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;  
творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и обсуждение итогов его выполнения;  
товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;  
эстетическое оформление залов и спортивных сооружений.

В спортивных школах, в тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены призы, фотографии, награды, Завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективной формой воспитательного процесса может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании спортсменов окажут встречи с известными людьми в спорте.

Эти мероприятия несут прямой воспитательный процесс на личность спортсмена, на рост самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях проявляется чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов;

внедрение форм поощрения за успехи спортсменов как в спортивной, так и в общественной жизни;

ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;

постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;

активное привлечение новичков к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем над их выполнением;

участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце года и составлении плана на следующий год;

культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но психологическую подготовленность спортсмена.

Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Тренеру следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

## **2. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

### **Промежуточная аттестация (тестирование)**

#### **Тест по легкой атлетике**

#### **1. Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:**

- а) Ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья;
- б) Ходьба, бег, прыжки и метания;
- в) Бег, прыжки, кросс;
- г) Ходьба, метания.

#### **2. Гладкий бег включает в себя:**

- а) Бег на короткие дистанции, бег в естественных условиях, эстафетный бег;
- б) Бег на короткие, средние, длинные, сверхдлинные дистанции, бег на время;
- в) Бег по дорогам и шоссе;
- г) Бег с барьерами, кросс.

#### **3. К циклическим движениям относятся:**

- а) Прыжки, метания;
- б) Ходьба, бег;
- в) Бег, прыжки;
- г) Ходьба, метания.

#### **4. В спринте применяется старт:**

- а) с опорой на одну руку;
- б) низкий;
- в) высокий;
- г) любой из перечисленных.

#### **5. К бегу на средние дистанции относится бег:**

- а) от 400 до 1500 м;
- б) от 500 до 2000 м;
- в) от 500 до 3000 м;
- г) от 200 до 4000 м.

#### **6. Цикл в ходьбе включает в себя:**

- а) период опоры, фазы заднего и переднего шага;
- б) периоды одиночной и двойной опоры, переход опоры;
- в) период одиночной и двойной опоры, фазы заднего и переднего шага, фазу перехода опоры;
- г) период опоры, фазу перехода опоры.

#### **7. К длинным дистанциям относятся дистанции:**

- а) от 3000 до 10 000 м;

- б) от 2000 до 10 000 м;
- в) от 5000 до 10 000 м;
- г) от 3000 до 5000 м.

**8. В беге на короткие дистанции длина стартового разбега:**

- а) 10-12 беговых шагов;
- б) 6 – 10 беговых шагов;
- в) 15- 20 беговых шагов;
- г) 9- 15 беговых шагов.

**9. Источником движущих сил в ходьбе и беге являются:**

- а) взаимодействие внешних и внутренних сил;
- б) работа мышц;
- в) сила реакции опоры, сила тяжести, сила сопротивления среды;
- г) сила реакции опоры, работа мышц.

**10. Под каким углом устанавливается колодка в низком старте:**

- а) передняя – 60-80, задняя – 45-50 градусов;
- б) передняя - 45-50, задняя - 45-50 градусов;
- в) передняя - 45-50, задняя - 60-80 градусов;
- г) передняя - 35-50, задняя - 65-70 градусов.

**11. Стипль-чез – это вид бега, который проводится:**

- а) в естественных условиях;
- б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами;
- в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой;
- г) на беговой дорожке стадиона и ямой с водой.

**12. Какие существуют разновидности спортивной ходьбы:**

- а) по беговой дорожке стадиона, по дорогам и шоссе, на время;
- б) по беговой дорожке стадиона, по дорогам и шоссе;
- в) по дорогам и шоссе;
- г) по беговой дорожке стадиона, на время.

**13. В каком году возникла легкая атлетика в России:**

- а) в 1912 году;
- б) в 1888 году;
- в) в 1896 году;
- г) в 1931 году.

**14. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития ...**

- а) выносливости;
- б) координации движений;
- в) прыгучести;
- г) быстроты.

**Тест по легкой атлетике.**

**1. Как называется бег на короткую дистанцию?**

- а) марафонский;
- б) кроссовый;
- в) спринтерский;
- г) переменный.

**2. Какой из перечисленных видов спорта не является видом легкой атлетики?**

- 1) ходьба
- 2) бег
- 3) прыжки
- 4) метание
- 5) многоборье

- б) плавание
- а) плавание;
- б) многоборье;
- в) прыжки с разбега;
- г) бег 60 метров;
- д) спортивная ходьба.

**3. Какой из видов ходьбы является не спортивным?**

- а) спортивная ходьба по дорожке;
- б) спортивная ходьба на время;
- в) оздоровительная ходьба;
- г) спортивная ходьба по шоссе.

**4. Какой снаряд для метания не используется в легкой атлетике?**

- а) диск;
- б) гиря;
- в) камень;
- г) копье;
- д) молот.

**5. В каком году советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх?**

- а) 2008 г.
- б) 1946 г.
- в) 1922 г.
- г) 1908 г.

**6. На каких дистанциях дается старт по общей дорожке?**

- а) 200 м;
- б) 3000 м;
- в) 1500 м;
- г) 400 м;
- д) в отдельных случаях по решению судьи на 800 м.

**7. Какие дистанции не относятся к спринтерскому бегу?**

- а) бег на 800 м;
- б) бег на 60 м;
- в) бег на 200 м;
- г) бег на 100 м.

**8. В каком году состоялись первые Олимпийские игры?**

- а) 1888 г.;
- б) 86 г.;
- в) 776 г. до нашей эры;
- г) 1908 г.;
- д) 632 г. до нашей эры.

**9. В каком случае может быть не дисквалифицирована команда в эстафетном беге?**

- а) пробегание участником более одного этапа эстафеты;

- б) передача палочки вне 20-метровой зоны;
- в) бег по чужой дорожке;
- г) финиш команды без эстафетной палочки;
- д) несоответствие одежды требованиям правил;
- е) толкнул спортсмена из своей команды, когда передавал палочку.

**10. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?**

- а) ядро;
- б) копье;
- в) молот;
- г) гранату;
- д) диск.

**11. Какую дистанцию называют марафонским бегом?**

- а) 20 км;
- б) 50 км;
- в) 42,195;
- г) 10 км;
- д) 100 км.

**12. Как называется Международная легкоатлетическая федерация?**

- а) ФИФА;
- б) ИААФ;
- в) НБА;
- г) ВФЛА.

**13. Какой высоты должны быть препятствие в стипль-чезе у женщин?**

- а) 762 см;
- б) 914 см;
- в) 105 см;
- г) 820 см.

**14. Какой вид старта применяют бегуны на длинные дистанции?**

- а) низкий старт;
- б) высокий старт;
- в) с опорой на одну руку.

**15. В каком случае не дисквалифицируется спортсмен в барьерном беге на соревнованиях?**

- а) если обегает барьер;
- б) переносит ногу вне барьера;
- в) сбивает барьер пяткой.

**16. Сколько дорожек может быть по кругу на стадионе?**

- а) 8;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 7.

**17. Какая длина дорожки может быть по кругу, при проведении соревнований в помещении?**

- а) 200 м;
- б) 150;
- в) не менее 160 м.

**18. Укажите не правильное название прыжков в высоту.**

- а) волна;
- б) перекидной;
- в) согнувшись;
- г) перешагивание;
- д) фосбери-флоп.

**19. В каком году соревнования по толканию ядра среди мужчин были включены в программу Олимпийских игр?**

- а) 1928 г.;
- б) 776 г. до нашей эры;
- в) 1908 г.;
- г) 1990 г.;
- д) 1896г.

**20. Какая ширина дорожки должна быть на стадионе?**

- а) 80 см;
- б) 90;
- в) 125 см;
- г) 120 см;
- д) 100 см.

**21. Кому принадлежит рекорд в прыжках в высоту «перекидным» стилем?**

- а) Ю. Степанову;
- б) Р. Фосбери;
- в) Д. Циплакову;
- г) В. Брумелю;
- д) И. Ухов.

**22. Назовите самый тяжелый снаряд в метаниях.**

- а) ядро;
- б) диск;
- в) молот;
- г) копье;
- д) граната.

Ответов может быть несколько вариантов.

### Тест: «История Олимпиады»

**1. На каких Олимпийских играх был впервые провозглашен олимпийский девиз: «Быстрее, выше, сильнее!»?**

- а) XX;    б) I;
- в) VII;    г) XII.

**2. В каком государстве Древней Греции родились Олимпийские игры?**

- а) в Македонии;                                б) в Аркаиде;
- в) в Спарте;                                        г) в Элиде.

**3. В каких видах спорта на IX Олимпийских играх впервые в истории олимпиад принимали участие женщины?**

- а) плавание;                                      б) легкая атлетика;
- в) спортивная гимнастика;                г) игра в волейбол.

**4. Какая российская фигуристка три раза становилась олимпийской чемпионкой в парном катании?**

- а) Людмила Пахомова;                      б) Ирина Роднина;  
в) Екатерина Гордеева;                    г) Наталья Бестемьянова.

**5. Сколько мировых рекордов было установлено на XV Олимпийских играх?**

- а) 20;    б) 45;  
в) 11;    г) 15.

**6. Кто является девятикратным Олимпийским чемпионом по легкой атлетике?**

- а) К. Льюис;  
б) С. Бубка;                                      в) С. Коэ.

**7. Почему атлетические соревнования греки называли «Олимпийскими» играми?**

- а) по имени горы Олимп;                      б) по названию города Олимпии;  
в) по женскому имени Олимпиада; г) в честь бога Зевса Олимпийского.

**8. Кольцо какого цвета на Олимпийском флаге символизирует Европу?**

- а) голубое;                                      б) красное;  
в) зеленое;                                      г) желтое.

**9. В честь какого спортсмена на стадионе в Хельсинки стоит башня высотой 72 м 71 см?**

- а) П. Нурми;                                      б) Ф. Бланкерс-Кун;  
в) М. Ярвинен.

**10. Кто из свободнорожденных греков не мог принимать участие в Олимпийских играх?**

- а) правители;                                      б) женщины;  
в) купцы;    г) военные.

**11. Как называют комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?**

- а) Олимпийская деревня;                      б) Спортивный город;  
в) Городок рекордсменов; г) Чемпионская столица.

**12. Какой дворянский титул был у Пьера де Кубертена, возродившего Олимпийские игры?**

- а) Барон;    б) Герцог;  
в) Князь;    г) Граф.

**13. В каком году Советский олимпийский комитет вступил в ряды Международного олимпийского комитета (МОК)?**

- а) 1942    б) 1951  
в) 1980    г) 1962.

**14. В какой стране проводились I Зимние Олимпийские игры?**

- а) Швейцария;                                      б) Австрия;  
в) Франция;    г) Норвегия.

**15. Что из перечисленного входило в программу первых Олимпийских игр современности?**

- а) городки;    б) перетягивание каната;  
в) домино;    г) прятки.

**16. В каком из этих городов состоялись игры Олимпиады – 2000?**

- а) Атланта;    б) Сидней;  
в) Афины;    г) Лондон.

**17. В каком году впервые приняли участие русские спортсмены в Олимпийских играх?**

- а) 1904    б) 1896



в) 1908

г) 1948

**18. У подножья какой европейской горы в 1924 году прошли I Зимние Олимпийские игры?**

а) Монблан;

б) Олимп;

в) Маттерхорн;

г) Герлаховски – Штит.

**19. Какого цвета полотнище Олимпийского флага?**

а) зеленое;

б) голубое;

в) белое;

г) желтое.

**20. В какой временной промежуток, проводятся Олимпийские игры?**

а) 1 раз в 2 года;

б) каждый год;

в) 1 раз в 4 года.

**21. Что зажигают на время Олимпийских игр?**

а) Олимпийский огонь; б) Олимпийский костёр;

в) Олимпийский свет.

**22. В какой стране открытие Олимпийских Игр состоялось 8. 8.2008 г в 8 ч 8 мин 8 сек?**

а) Австралия;

б) Китай;

в) Россия;

г) Великобритания.

**23. На каких Олимпийских играх появился девиз: «Главное не победа, а участие»?**

а) I в Афинах;

б) II в Париже;

в) III в Сент-Луисе;

г) IV в Лондоне.

**24. Сколько состязаний было на Олимпийских играх древности?**

а) 8;

б) 6;

в) 7.

**25. Когда проведена 1-ая эстафета олимпийского огня?**

а) 1912г.;

б) 1936г.;

в) 1980г.;

г) 1956г.

**26. Какая была протяженность «Олимпийской мили», для всех желающих, кто хотел пробежать, во время Игр в Москве?**

а) 4200 м;

б) 2000 м

в) 1980 м;

г) 1500 м

**27. Какой персонаж мультфильма стал талисманом сборной России на Олимпиаде – 2004?**

а) Крокодил Гена;

б) Чебурашка;

в) старуха Шапокляк;

г) Кот Матроскин.

**28. Что надевали победителям Олимпийских игр древности?**

а) Лавровый венок;

б) Медаль;

в) Корону.

**29. Какой стиль плавания вошел в олимпийскую программу позже остальных?**

а) кроль;

б) брасс;

в) на спине;

г) баттерфляй.

**30. В какой дисциплине на Олимпиаде 2004 г. Российские спортсмены заняли весь пьедестал почета?**

а) тройной прыжок;

б) прыжки в высоту;

в) прыжки в длину;

г) прыжки с шестом.

**31. Какой вид спорта входил в программу Олимпийских игр с 1896 по 1924 гг. и вновь вернулся в нее только с 1988 г.?**



б) в Олимпийской Хартии;

в) в Конституции спортсменов всего мира.

**44. В каком фильме в главной роли снялся пятикратный олимпийский чемпион пловец Джонни Вайсмюллер?**

а) Человек-амфибия;            б) Маугли;

в) Тарзан.

**45. Какая делегация идет первой на церемонии открытия Олимпийских Игр?**

а) США;

б) страна, которая была хозяйкой предыдущей Олимпиады;

в) Греция;

г) страна, где будет проходить соревнования.

**46. Где расположена штаб-квартира Международного Олимпийского Комитета?**

а) Лондон;

б) Афины

в) Нью-Йорк;

г) Лозанна

**47. Из чего делают снаряд для кёрлинга?**

а) пластмасса;

б) дерево;

в) гранит;

г) каучук.

**48. Когда отмечается Международный Олимпийский день?**

а) 29 февраля;

б) 23 июня;

в) 7 июля;

г) 14 октября.

**49. Какие Олимпийские игры не проводились из-за мировых войн?**

а) 1914, 1936, 1946 гг.;            б) 1916, 1940, 1944 гг.;

в) 1912, 1938, 1942 гг.

**50. В 1912 г. проводился конкурс искусств, посвященный Олимпийским играм. Кто получил золотую медаль за «Оду спорту», заключительная глава которой называется «О спорт! Ты – мир!»?**

а) П. де Кубертен;

б) А. Бутовский;

в) Д. Викелас.

**51. Когда появилась традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?**

а) в 1912 г.;

б) в 1928 г.;

в) в 1952 г.

**52. В истории спорта СССР первый олимпийский чемпион – это:**

а) Виктор Чукарин;

б) Лев Яшин;

в) Нина Пономарева.

**53. На какой Олимпиаде погибли тренер и спортсмены из Израиля в связи с захватом их палестинской террористической организацией «Черный сентябрь»?**

а) XX, Мюнхен;

б) XXI, Монреаль;

в) XIX, Мехико.

**54. В каком виде спорта Людмила Турищева является четырехкратной олимпийской чемпионкой?**

а) по плаванию;

б) по гимнастике;

в) по бегу.

**55. Назовите имя президента МОК в настоящее время:**

а) Х. Самаранч;

б) Т. Бах;

в) Ж. Рогге.

## 5.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 1.1. Список литературы

#### Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939.
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
5. Особенности организации и осуществления образовательной,

#### Литература по виду спорта

1. Авт. колл.: канд. пед. наук, доцент И.П. Бувевская, канд. пед. наук В.Б. Зеличенок, д-р пед. наук, проф. В.Г. Никитушкин; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Программа. - М.: Советский спорт, 2009
2. Авт. колл.: А.А. Ушаков, канд. пед. наук И.Ю. Радчич, канд. пед. наук В.Б. Зеличенок; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика. Многоборье. Программа. - М.: Советский спорт, 2005
3. Авт. колл.: д-р пед. наук, проф. В.Г. Никитушкин, д-р пед. наук, проф. Н.Н. Чесноков, канд. пед. наук В.Г. Бауэр; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Программа. - М.: Советский спорт, 2005
4. Авт. колл.: канд. пед. наук И.Ю. Радчич, канд. пед. наук В.Б. Зеличенок, канд. пед. наук В.В. Ивочкин; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика. Прыжки. Программа. - М.: Советский спорт, 2005
5. Авт. колл.: И.С. Ильин, д-р пед. наук, проф. В.П. Черкашин; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика. Барьерный бег. Программа. - М.: Советский спорт, 2004
6. Авт. коллектив: В.В. Кузин, С.А. Полиевский, А.Н. Глейберман и др.; Науч. ред. В.В. Кузина, С.А. Полиевского: 500 игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2003
7. Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; В.В. Ивочкин и др. ; Рец. А.И. Полунин: Легкая атлетика. - М.: Советский спорт, 2007
8. Жилкин А.И.: Легкая атлетика. - М.: Академия, 2006
9. Под общ. ред. В. Зеличенка: Легкая атлетика. - М.: Terra-Спорт, 2004
10. Лахов В.И.: Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. - М.: Советский спорт.
11. Карчага Е. С. Развитие комплекса ГТО. История и современность // Молодой ученый. — 2018. — №10. — С. 154-157. — URL <https://moluch.ru/archive/196/48634/>

12. Бондарчук А. П. Тренировка легкоатлета. – Киев: Здоров'я, 1986
13. Попов В.Б.: 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.: Олимпия Пресс: Terra-Спорт, 2002
14. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов - М: Физическая культура и спорт, 2010

#### **1.2. Перечень интернет – ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>
3. Международный Олимпийский Комитет <http://www.olympic.org/>
4. Международная ассоциация легкоатлетических федераций <http://www.iaaf.org/>
5. Всероссийская Федерация легкой атлетики <http://www.rusathletics.com/>