

**Структурное подразделение – детско-юношеская спортивная школа
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы пос.
Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской области**

Принята на заседании
Педагогического совета
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ
пос. Комсомольский
от 01 августа 2025 г.
протокол № 1

Утверждена:
Приказом № _____
От 01 августа 2025 г.
Директор ГБОУ СОШ
пос. Комсомольский
_____ А.Н. Фенюк

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
Легкая атлетика

Лёгкая атлетика

Возраст обучающихся 6 -18 лет
Срок реализации 1 год

Разработчик программы:
Юртайкина Н.Н.
тренер-преподаватель

Краткая аннотация

Легкая атлетика – основной вид спорта, в котором каждый участник может проявить все свои индивидуальные физические способности. Различные соперники на индивидуальных дистанциях и товарищи в эстафетах. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества. Стремление превзойти соперника в скорости, выносливости, тактике и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; □ Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №625н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа)

— документ, определяющий содержание учебно-тренировочного процесса на спортивно оздоровительном этапе и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная Программа является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по легкой атлетике.

Программа предоставляет возможности детям, достигшим 6-18 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий легкой атлетикой, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям легкой атлетикой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

Актуальность данной программы заключается в современной жизненной необходимости вовлечения детей, ведущих малоподвижный

образ жизни, в спортивные секции. Тренируясь в неформальной обстановке, ребенок более раскрепощается.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Педагогическая целесообразность программы «Легкая атлетика» позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы, в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания, у обучающихся развивается гиподинамия. Данная программа «Легкая атлетика» отчасти решает эту проблему, т.к. направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно - спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу обучающимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку и данная программа позволит ребятам, обучающимся по программе повысить подготовку к сдаче нормативов комплекса ВФСК ГТО.

Также программа знакомит обучающихся с историей развития легкой атлетики в Самарской области, России и зарубежом и ее спортсменами.

Приоритеты данной программы направлены на реализацию таких компонентов национальных проектов как:

- охват дополнительным образованием с использованием персонифицированного финансирования дополнительного образования, в общем числе детей и молодежи в возрасте до 18 лет, охваченных образовательными программами дополнительного образования;

- обеспечение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного социально ориентированного развития Самарской области;

- развития дополнительного образования является охват дополнительным образованием детей в возрасте от 6 до 18 лет, который в соответствии с федеральным проектом "Успех каждого ребенка" Национального проекта «Образование», утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным 80%.

- обеспечение возможностей для жителей Самарской области систематически заниматься физической культурой и массовым спортом, вести здоровый образ жизни;

Основная цель программы: ознакомление и активизация интереса детей к спорту, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей легкой атлетикой в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики легкой атлетики

Работа с детьми традиционно осуществляется в нескольких направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном. Эти направления конкретизируются в решении следующих **задач**:

Оздоровительные задачи:

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.
- улучшить уровень физической подготовленности.

Образовательные задачи:

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни; - обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой деятельности;
- развивать двигательную активность за счет направленного воспитания: основных физических качеств и физических способностей;
- развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные задачи:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Планируемые результаты

В процессе освоения программы планируется, что каждый ее выпускник:

должен знать:

- историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире;
- правила техники безопасности;
- спортивную терминологию, используемую в данном виде спорта;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики;

должен уметь:

- соблюдать меры безопасности;
- технически правильно выполнять предусмотренные программой легкоатлетические игры.

должен владеть:

- техникой движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях;
- спортивной терминологией в легкой атлетике;
- средствами и методами обучения легкоатлетическим упражнениям;
- интерактивными формами обучения в легкой атлетике.

демонстрировать:

- общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, гибкости и координации);
- легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину),

- тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- общую физическую подготовку;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега;
- умения проявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и областных соревнований.

Комплекс основных характеристик программы. Общая характеристика учебного предмета.

Направленность: физкультурно-спортивная

Форма обучения – очная.

Программа состоит из **3 модулей**:

Модуль №1 «Теоретическая подготовка».

Модуль № 2 «Общая физическая подготовка».

Модуль № 3 «Специальная физическая подготовка».

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей. Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведенных соревнований, веселых стартов, эстафет.

Результаты по освоению модуля должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни,

толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и выбранным видом спорта, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 6-18 лет.

Обучающиеся делятся на группы согласно возраста: дети 6-10 лет (младшая группа), дети 11-14 лет (средняя) и (старшая группа) 15-18 лет.

Количество детей в группе: 10 - 15 человек.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

Объем и сроки усвоения программы: Модульная программа рассчитана на 126 часов.

Учебно-календарный график

п/п	Модули	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	42
2.	Общая физическая подготовка	42
3.	Специальная физическая подготовка	42
ВСЕГО ЧАСОВ		126

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,75 часа (3.5 часа в неделю).

Требования по формированию групп на спортивно- оздоровительном этапе

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	10	25	3.5	126

Формы организации детей на занятии: индивидуальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки.

Годовой учебно-календарный план-график

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
Теоретические занятия														
1	Вводное занятие	0.5												0.5
2	Физическая культура и спорт в России	1												1
3	Развитие легкой атлетики в Самарской области, России и за рубежом	1												1
4	Строение и функции организма человека		0,5											0,5
5	Гигиенические знания и навыки . Закаливание . Режим и питание спортсмена	0.5												0.5
6	Врачебный контроль и самоконтроль	3	1											4
7	Правила легкой атлетики			0,5										0,5
8	Места занятий, оборудование и инвентарь			0,5										0,5
9	Правила безопасности			0,5										0,5
10	Подвижные игры и эстафеты	7	16	9										32
11	Итоговое занятие			1										1
ИТОГО по 1 модулю		13	17.5	11,5										42
ОФП														
1	Строевые упражнения			0.5	3	3	2,5							9
2	Общеразвивающие упражнения без предметов				2	2	2	1,5						7,5

3	Общеразвивающие упражнения с предметами			1	1	2	1,5							5,5
4	Акробатические упражнения				2	2	1,5							5,5
5	Легкоатлетические упражнения			2.5	3	2.5	3	1.5						12.5
6	Итоговое занятие							2						2
ИТОГО по 2 модулю				4	11	11.5	10,5	5						42
СФП														
1	Развитие быстроты							0.5	2	2	2			6.5
2	Развитие дистанционной скорости							0.5	2	2	2			6.5
3	Развитие скорости переключения с одного действия на другое							1.5	2	1	1			5.5
4	Развитие скоростно-силовых качеств							1	2	2	2	0.5		7.5
5	Развитие специальной выносливости							1	2	2	1	0.5		6.5
6	Развитие ловкости							2	2	2	1	0.5		7.5
7	Итоговое занятие											2		2
ИТОГО по 3 модулю								6.5	12	11	9	3.5		42
ИТОГО:														126

1 Модуль «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка включает в себя правила поведения на занятиях, технику безопасности, формирование знаний об истории развития и современного состояния легкой атлетики, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Цель: мотивация и привлечение обучающихся к физической культуре через углубленные занятия легкой атлетикой.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

-познакомить с выдающимися легкоатлетами;

- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- совершенствование двигательных действий.

Оздоровительные:

- привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями:

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, организованность.

Учебный план

Темы:	Теория	Практика	Всего	Контроль
Вводное занятие	0.5	-	0.5	Инструктаж, беседа
Физическая культура и спорт в России	1	-	1	Беседа, тестирование
Развитие легкой атлетики в России и за рубежом	1	-	1	Беседа, тестирование
Строение и функции организма человека	0.5	-	0.5	Беседа, опрос
Гигиенические знания и навыки . Закаливание . Режим и питание спортсмена	0.5	-	0.5	Беседа, тестирование
Врачебный контроль и самоконтроль	-	4	4	Беседа, наблюдение
Правила легкой атлетики	0.5	-	0.5	Беседа, тестирование
Места занятий, оборудование и инвентарь	0.5	-	0.5	Беседа, опрос
Правила безопасности	0.5		0.5	Инструктаж, беседа
Подвижные игры и эстафеты	-	32	32	Наблюдение
Итоговое занятие	-	1	1	Сдача нормативов
ИТОГО:	5	37	42	

Примерные темы для теоретической подготовки:

1. Вводное занятие. Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой . Инструктаж по технике безопасности . Тренировочный режим . Режим для юного спортсмена . Спортивная форма для занятий легкой атлетикой . Ознакомление с

календарем соревнований текущего года . Практическая часть .
Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России . Физическая культура в системе образования . Единая всероссийская спортивная классификация . Классификационные нормы и требования по легкой атлетике .

3. Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. История развития легкой атлетики в России . Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания . Участие российских спортсменов в международных соревнованиях . Российские и международные юношеские соревнования . Лучшие российские легкоатлеты .

4. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма . Влияние занятий физическими упражнениями на организм .

5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена . Общие понятия о гигиене . Личная гигиена . Гигиеническое значение водных процедур . Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом . Режим дня и его значение для юного спортсмена . Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям . Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для легкоатлетов (бегунов) в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований . Вредное влияние употребление алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена .

6. Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой . Объективные и субъективные данные самоконтроля . Понятие о «спортивной форме» утомлении, переутомлении . Причины травм и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой . Оказание первой доврачебной помощи . Основные приемы массажа и их применение .

7. Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований . Права и обязанности спортсменов . Обязанности судей . Способы судейства . Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя . Значение спортивных соревнований . Требования к организации и проведению соревнований . Виды соревнований по легкой атлетике . Положение о соревнованиях . Составление календаря соревнований . Оценка результатов выступлений . Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок представления . Назначение судей . Оформление документации хода и результатов соревнований .

8. Места занятий, оборудование и инвентарь. Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

9. Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой.

Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

Подвижные игры и эстафеты.

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

2. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Входная диагностика осуществляется в конце модуля в форме устного опроса по теории и сдаче нормативов (Приложение 1) по физической подготовленности..

2 Модуль «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков, для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

-совершенствование двигательных действий.
обучить основам технико-тактических приемов в легкой атлетике;

Оздоровительные:

-создать условия для укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому развитию;

-воспитывать потребность и прививать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;

-повышать работоспособность и укреплять здоровье;

Воспитательные:

-воспитывать чувство ответственности, коллективизма, инициативности,

самостоятельности, взаимопомощи;

-воспитывать гармоничную, социально активную личность.

Учебный план

Темы:	Теория	Практика	Всего	Контроль
Строевые упражнения	0.5	8.5	9	
Общеразвивающие упражнения без предметов	0.5	7	7,5	Наблюдение
Общеразвивающие упражнения с предметами	0.5	5	5.5	Наблюдение
Акробатические упражнения	0.5	5	5.5	Наблюдение
Легкоатлетические упражнения	0.5	12	12,5	Наблюдение
Итоговое занятие		2	2	Опрос, беседа
ИТОГО:	2.5	39.5	42	

Теоретические занятия

Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений . Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей . Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена . Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными

легкоатлетами . Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практические занятия

Строевые упражнения.

1. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.
2. Повороты на месте, размыкание уступами.
3. Перестроение в шеренге, в колонне.
4. Перемена направления движения строя.
5. Обозначение шага на месте .
6. Изменение скорости движения .
7. Переход с шага на бег, с бега на шаг.
8. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.
3. Выполнение упражнений на месте и в движении.
4. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.
5. Упражнения для формирования правильной осанки.
6. В различных исходных положениях-наклоны, повороты, вращения.
7. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
8. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
9. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

1. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.
3. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

4. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

5. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяди.

6. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения.

1. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. 2. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад.

3. Соединение нескольких кувырков.

4. Перекаты и перевороты.

Легкоатлетические упражнения.

1. Бег на 30,60,100,400, 500,800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6-и12-минутный бег.

2. Прыжки в длину и в высоту с места и разбега. 3. Тройной прыжок с места и с разбега.

4. Многоскоки.

5. Пятикратный прыжок с места.

6. Метание малого мяча на дальность и в цель.

7. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (Приложение 1)

3 Модуль «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в легкой атлетике для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- совершенствование двигательных действий.
- обучить основам технико-тактических приемов в легкой атлетике;

Оздоровительные:

создать условия для укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому развитию;

-воспитывать потребность и прививать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;

-повышать работоспособность и укреплять здоровье;

Воспитательные:

-воспитывать чувство ответственности, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;

-воспитывать гармоничную, социально активную личность.

Учебный план

Темы:	Теория	Практика	Всего	Контроль
Развитие быстроты	0.5	6	6.5	Тестирование, наблюдение
Развитие дистанционной скорости	0.5	6	6.5	Тестирование, наблюдение
Развитие скорости переключения с одного действия на другое	0.5	5	5.5	Тестирование, наблюдение
Развитие скоростно-силовых качеств	0.5	7	7.5	Тестирование, наблюдение
Развитие специальной выносливости	0.5	6	6.5	Тестирование, наблюдение
Развитие ловкости	0.5	7	7,5	Тестирование,

				наблюдение
Итоговое занятие	0.5	1.5	2	Сдача нормативов
ИТОГО:	3.5	38,5	42	

Теоретические занятия

Влияние СФП на развитие двигательных способностей .

Основные средства специальной физической подготовки.

Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Значение специальных физических качеств и формирования двигательных навыков и умений.

Практические занятия

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

1. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.

2. Эстафеты с элементами старта.

3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию».

Упражнения для развития дистанционной скорости

1. Ускорение под уклон 3 – 5о.

2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами.

3. Бег прыжками.

4. Эстафетный бег.

5. Пробегание препятствий на скорость.

6. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

7. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

8. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.

9. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.).

2. Бег с изменением направления (до 180°).

3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м

4. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.

5. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).

6. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м.

7. Выполнение различных элементов техники бега.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.

3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

5. Прыжки в глубину.

6. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м.

7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.
8. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд.
9. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета»
10. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.
2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии.
3. Кросс с переменной скоростью.
4. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).
5. Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности.
6. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками.
2. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180°.
3. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо.
4. Эстафеты с элементами акробатики.
5. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами»
6. Прыжки с места и с разбега.

Итоговая аттестация осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (Приложение 1)

Воспитательная деятельность

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и право-порядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Воспитание в образовательном пространстве Российской Федерации рассматривается как стратегический общенациональный приоритет. Одной из задач развития дополнительного образования детей, в соответствии с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р), является «организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности».

Воспитательный потенциал дополнительного образования складывается из множества компонентов: психологический климат в образовательной организации; содержание учебного материала; методы и формы обучения; личность педагога. Этот потенциал может быть максимально эффективен при условии грамотного использования определённых подходов к проектированию и реализации воспитательного процесса.

Цель воспитательной работы: формирование гармонично развитой личности, духовнонравственное и патриотическое воспитание обучающихся. Основные целевые ориентиры воспитания на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование:

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- российского национального исторического сознания на основе исторического просвещения, знания истории России, сохранения памяти предков;
- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;
- уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым,

религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;

- опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка;

- принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российской культурной идентичности;

- уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и традиционных российских религий, уважения к старшим, к людям труда;

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

Задачи:

- создание условий для успешного развития и совершенствования умственных и

физических качеств, развитие творческих способностей каждого воспитанника;

- формирование патриотических чувств, морально – этических и волевых качеств детей;
- совершенствование навыков здорового образа жизни;
- профилактика правонарушений;
- создание ситуации успеха для каждого юного спортсмена.

Формы и методы воспитания.

Планирование воспитательной работы. Эффективность воспитательной работы с юными спортсменами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (с участием всех групп школы), групповые (с участием одной или нескольких групп) и индивидуальные (рассчитанные на отдельных обучающихся).

Трудовое воспитание: подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д.), участие в субботниках.

Нравственное воспитание: беседы на этические и спортивно-этические темы, диспуты, встречи с известными спортсменами, торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения», посещение официальных соревнований, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Каждое из планируемых мероприятий должно отвечать конкретной воспитательной задаче, а вся воспитательная работа — главной цели — формированию всесторонне и гармонически развитой личности.

Учитывая ограниченный бюджет свободного времени юных спортсменов, необходимо вести поиск наиболее эффективной организации и использования форм воспитательной работы.

Одним из наиболее эффективных являются комплексные формы воспитательной работы, т. е. такие, которые сочетают в себе элементы всех основных направлений воспитательного процесса. Данные формы предполагают активное участие юных спортсменов в организации, подготовке и проведении планируемых мероприятий под руководством представителей школы, ответственных за их проведение. В свою очередь, тренеры и учителя осуществляют ненавязчивый контроль за ходом выполнения намеченных мероприятий, оказывая при необходимости действенную помощь.

Подобная организация воспитательного процесса возможна лишь при наличии дружного, сплоченного коллектива тренеров и воспитанников, где успехи и неудачи каждого его члена становятся достоянием и объектом

внимания остальных, а общее дело — личной заботой каждого. Активная поддержка со стороны родителей и общеобразовательной школы позволит более плодотворно решать насущные воспитательные проблемы.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходимо уделять работе в спортивно-оздоровительных лагерях и во время выезда команды на соревнования в другие города, поскольку условия жизнедеятельности команды (одной или нескольких) имеют свои специфические особенности, которые прежде всего характеризуются отсутствием привычных в обычных условиях факторов воздействия, а именно: семьи, школы, друзей и знакомых. В связи с этим тренер становится главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьезную ответственность. Данные условия имеют и другие, не менее важные особенности. Так, в этот период у юных спортсменов появляется больше, чем во время учебного года, свободного времени, и если целенаправленно его не организовать, то очень скоро обнаружатся нежелательные явления, порожденные скукой, — карты, курение, конфликтные ситуации и другие проявления недисциплинированности. Поэтому перед выездом в спортивно-оздоровительный лагерь тренеру необходимо продумать программу воспитательной работы с учетом целевого назначения сборов, их продолжительности, условий и места проведения, состава участников.

Во время выезда на соревнования воспитательная работа направлена прежде всего на обеспечение устойчивого психического состояния спортсменов, снятия эмоционального перевозбуждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволит тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Условия воспитания, анализ результатов.

Общешкольный план воспитательной работы только в том случае окажет действенную помощь в воспитании юных спортсменов, если будет основан на реальном знании всех сторон жизни воспитанников, их интересов, уровня образования и способностей, особенностей характера, семейного положения, ведущих мотивов деятельности, т. е., другими словами, в основе планирования воспитательной работы лежит систематическая и целенаправленная работа по изучению личности воспитанников на каждом этапе педагогического процесса. В сборе подобной информации принимают активное участие все заинтересованные лица — тренеры, родители, но ведущая роль должна принадлежать тренерам спортивной школы.

Использование специальных методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить

динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей и родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных спортсменов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Дни открытых дверей» – работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу	Сентябрь Май	очное	Знакомство родителей со спецификой работы ДЮСШ
2	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	По календарю	очное	Осознанный отказ от вредных привычек. Рост информированности. Статья в ВК
3	Организация и проведение новогоднего праздника «Новогодний турнир Звезд.»	06.01.26 г.	очное	Умение работать в команде, формирование чувства ответственности перед коллективом. Помощь преодоления страха поражения. Статья в ВК
4	Спортивные мероприятия, посвященные «Дню Защитника Отечества», «8 марта»	Февраль Март	очное	Сплочение коллектива, воспитание дружелюбия. Эмоциональная разрядка, стимуляция творческого воображения. Статья в ВК
5	День Победы: акция «Бессмертный полк», беседы	Апрель Май	очное	Создание атмосферы уважения к военным победам, важность взаимовыручки и дружбы, стимулирования

				интереса к изучению военного наследия. Статья в ВК
6	Спортивные мероприятия, посвященные «Дню защиты Детей»	Июнь	очное	Сплочение коллектива, привлечение внимания к правам и безопасности детей. Статья в ВК
7	Спортивные мероприятия, посвященные акции «Спорт против терроризма»	Август	очное	Популяризация спорта как альтернативы деструктивным субкультурам. Воспитание гражданской ответственности и патриотизма. Статья в ВК

Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

Словесные методы: дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

Наглядные методы:

1. Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов педагогом.
2. Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования - отметки на полу, показ световой указкой и т.д.

Практические методы:

Методы обучения двигательным действиям. Метод расчлененного упражнения, который избирается при условии, что разучиваемое действие поддается расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

Метод целостного упражнения, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных

действий . Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений . В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий . Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации .

Игровой метод - выполнение двигательных действий в условиях игры . Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий . Это метод комплексного совершенствования физических качеств .

Соревновательный метод - специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса . Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, её элементам и связкам .

Кадровое обеспечение

Тренеры-преподаватели, имеющие профильное среднее или высшее образование в области физической культуры и спорта, либо получающие образование по профилю, либо прошедшие курсы повышения квалификации по спортивной направленности

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий являются стадионы школ района и спортивные залы .

Спортивный инвентарь:

- палочки эстафетные;
- стартовые колодки;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- насос для накачивания мячей;

- рулетка;
- секундомер;
- грабли.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 3 пролета;
- перекладины для подтягивания- 5 штук;

Для проведения теоретических занятий необходимы аудитории, оснащенные современным оборудованием: – компьютеры; – мультимедийные проекторы; – интерактивная доска и др.

Список использованной литературы

Литература для педагога

1. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва: Советский спорт, 2003 г.
2. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - Москва: Советский спорт, 2005 г.
3. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва: Советский спорт, 2003 г.
4. И. К. Латыпов. Учитель физкультуры школы N 767 г. Москвы, кандидат педагогических наук. Предварительная спортивная подготовка юных легкоатлетов в условиях школы. Журнал «Физическая культура» № 1 за 1998 г.
5. Ю.В.Железняк, В.М.Минбулатов. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» Москва, «Физическая культура и спорт» 2004 г. 7. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.; 2002г.

Литература для обучающихся

1. Белая Н.А. «Ещё раз о массаже» М. «Знание», 1977, 95 стр.
2. Буцинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990, 176 стр.
3. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239 стр.
4. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986, 303 стр.
5. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации.
 2. <http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России.
 3. <http://www.olympic.org/> – Международный Олимпийский Комитет.
 4. <http://www.iaaf.org/> – Международная ассоциация легкоатлетических федераций.
 5. <http://www.european-athletics.org/> – Европейская легкоатлетическая ассоциация.
 6. <http://www.rusathletics.com/> – Всероссийская федерация легкой атлетики.
 7. Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>
2. Министерство спорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru>
3. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://www.rusathletics.com>

Примеры дидактических материалов

Тесты по легкой атлетике

1. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в ...
 - а) 1952 г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры)
 - б) 1956 г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры)
 - в) 1960 г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры)
2. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска ...
 - а) Нина Думбадзе
 - б) Елизавета Багрянцева
 - в) Нина Ромашкова (Пономарёва)
3. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?
 - а) гимнастика
 - б) лёгкая атлетика
 - в) тяжелая атлетика
4. Длина дистанции марафонского бега равна ...
 - а) 32км 180 м
 - б) 40 км 190 м
 - в) 42 км 195 м
5. Какая из дистанций не считается стайерской?
 - а) 1500 м
 - б) 5000 м
 - в) 10000 м
6. Какая из дистанций не считается спринтерской?
 - а) 800 м
 - б) 1500 м
 - в) 100 м
7. Техника бега на средние и длинные дистанции отличаются от техники бега на короткие дистанции прежде всего ...
 - а) работой рук
 - б) углом отталкивания ногой от дорожки
 - в) наклоном головы
8. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ...
 - а) сильное выталкивание ногами
 - б) разноимённая работа рук

в) быстрое выпрямление туловища

9. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к ... а) повышению скорости бега

б) скованности всех движений бегуна

в) увеличению длины бегового шага

г) более сильному отталкиванию ногами

10. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?

а) сокращает длину бегового шага

б) увеличивает скорость бега

в) способствует выносу бедра вперёд-вверх

11. Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад – бег «самоварчиком») приводит к ...

а) узкой постановке ступней

б) свободной работе рук

в) незаконченному толчку ногой

12. Широкая постановка ступней при беге влияет на ...

а) улучшение спортивного результата

б) снижение скорости бега

в) увеличение длины бегового шага

13. Результат в прыжках в длину на 80 – 90% зависит от ...

а) максимальной скорости разбега

б) способа прыжка

в) быстрого выноса маховой ноги

14. Результат в прыжках в высоту на 70–80% зависит от ...

а) способа прыжка

б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна

в) координации движений прыгуна.

15. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной ...

а) 10 метров

б) 20 метров

в) 30 метров

16. Есть ли ошибка при передаче эстафетной палочки?

а) есть ошибка

б) нет ошибки

17. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега? а) метром

б) ступнями

в) на глазок

г) беговым шагом

18. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит ...

а) бег на короткие дистанции

б) бег на средние дистанции

в) бег на длинные дистанции

19. Повторное пробегание отрезков 20 – 50 м с максимальной скоростью применяется для развития ...

а) выносливости

б) быстроты

в) прыгучести

г) координации движений

20. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя ...

а) упражнения с отягощениями

б) повторное пробегание коротких отрезков

в) большое количество общеразвивающих упражнений

21. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?

а) наложение холода

б) наложение тугой повязки

в) согревание повреждённого места

г) обращение к врачу

22. Не рекомендуется проводить тренировки по лёгкой атлетике ...

а) во второй половине дня

б) сразу после еды

в) через 1 – 2 часа после еды

23. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100 м?

а) снимается с соревнований

б) предупреждается

в) ставится на 1 м позади всех стартующих

24. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему ...

а) разрешается дополнительный бросок

- б) попытка и результат засчитывается
- в) попытка засчитывается, а результат нет

25. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнования ...

- а) результат засчитывается
- б) разрешается дополнительный бросок
- в) попытка засчитывается, а результат нет

26. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой ...

- а) по частоте дыхания
- б) по частоте сердечных сокращений
- в) по снижению скорости бега
- г) по самочувствию

27. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводят к ...

- а) экономии сил
- б) улучшению спортивного результата
- в) травмам

28. Нельзя проводить тренировку, если ...

- а) плохая погода
- б) плохое настроение
- в) повышена температура тела

Правильные ответы: 1 – а, 2 – в, 3 – б, 4 – в, 5 – а, 6 – в, 7 – б, 8 – в, 9 – б, 10 – а, 11 – в, 12 – б, 13 – а, 14 – в, 15 – б, 16 – б, 17 – б, 18 – в, 19 – б, 20 – б, 21 – в, 22 – б, 23 – а, 24 – в, 25 – в, 26 – б, 27 – в, 28 – в.

КПН (Приложение 1)