

Северо-Восточное управление министерства образования и науки
Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского
с. Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете

Утверждена
приказом № 61-од от 05.08.2022
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского
с.Подбельск

протокол
№ 01 от 04 августа 2022 г.

директор_____ В.Н. Уздяев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся 5-17 лет

Разработчики программы:
тренеры-преподаватели
Абрамова А.О., Ахтерьяков В.Н., Нурутдинов Р.Р.

с. Подбельск, 2022

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	8
3. Ресурсное обеспечение.....	10
4. Список литературы.....	12
5. Интернет-ресурсы.....	12
6. Приложения.....	13

1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика. Хочешь быть успешным - бегай!» составлена в соответствии с приказом №196 от 9ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа «Легкая атлетика. Хочешь быть успешным - бегай!"» представляет собой оригинальную образовательную программу, направленную на удовлетворение потребностей детей и молодежи села Большой Толкай в области физической культуры.

Актуальность программы. Дети любят лыжные гонки. А в бесснежные периоды легкую атлетику. Это самый доступный вид спорта, который помогает реализовать себя и в подвижных и спортивных играх. А самое главное бегом заниматься можно всем. Кто-то бежит просто для своего здоровья, кто-то для высших достижений. Все эти факторы формируют востребованность и актуальность программы в конкретном учреждении. И девиз в наших объединениях такой «Хочешь быть успешным - бегай!»

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы:

- сформировать навыки самоподготовки к бегу на различные дистанции.

Задачи программы:

- разработать систему мер направленную на укрепление здоровья учащихся и повышение уровня ОФП;
- сформировать устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни и систематическим занятиям спортом у обучающихся;
- освоить педагогические технологии по обучению детей технике бега на различные дистанции;

- разработать систему мер по взаимодействию с семьей, направленную на формирование здорового образа жизни;

В ходе реализации программы предполагается формирование у обучающихся следующих компетенций:

- умение самостоятельно организовать свой досуг ;
- способность использовать занятия бегом для укрепления собственного здоровья;
- умение самостоятельно планировать достижение поставленных целей.

Модульная форма выбрана в целях обеспечения данной программе многофункциональности, и предполагает дифференциацию образовательных результатов в процессе их формирования.

Программа содержит 5 модулей, последовательность изучения которых осуществляется в соответствии со спецификой группы обучающихся, уровнем физической подготовки обучающихся, материально-техническим обеспечением, климатическими условиями. Так же, возможно изучение двух или трёх модулей параллельно, или реализация некоторых образовательных результатов из Модуля 1 и Модуля 2 в процессе изучения других модулей.

Общее количество часов, отводимых на реализацию программы – 126 часа, распределение по модулям следующее:

- Модуль 1. Общая физическая подготовка – 32 часов
- Модуль 2. Специальная физическая подготовка – 30 часов
- Модуль 3. Техническая подготовка – 26 часов
- Модуль 4. Тактическая подготовка – 26 часов
- Модуль 5. Интегральная подготовка – 12 часов

Перед началом освоения данной образовательной программы, проводится мониторинг владения обучающимися двигательными навыками и умениями в области легкой атлетики. В завершающей фазе каждого модуля предполагается проведение контрольного мероприятия, время, для проведения включено в общее количество часов по соответствующему модулю. Контрольно-измерительные задания и упражнения содержатся в разделе «Примеры заданий и критерии оценивания образовательных результатов» по каждому модулю. Контрольные нормативы и тесты на знание основ лёгкой атлетики содержатся в разделе «Приложения». Так же, дополнительные задания и упражнения предполагается разрабатывать тренеру-преподавателю, реализующему программу, на основе примеров заданий, содержащихся в ней или самостоятельно, опираясь на материалы, предоставленные в разделе «Приложения».

Оценка сформированности каждого образовательного результата производится по совокупности из трёх источников:

- текущий контроль по модулю;
- результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий.
- выполнение КПН

Реализация программы завершается зачётом.

В ходе реализации программы учащиеся должны:

Знать: принципы составления ОРУ, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц рук, упражнения для

мышц шеи, упражнения для мышц туловища, принципы дозирования физических упражнений, последовательность выполнения ОРУ, о воздействии конкретного упражнения, принципы расчета тренировочной нагрузки на разминке, принципы составления режима дня, о принципе смены деятельности, способы регулирования физической нагрузки, этапы тренировочного занятия, значение каждого этапа тренировочного занятия, признаки утомления, калорийность продуктов, принципы составления рациона питания в зависимости от цели, правила организации полноценного сна, значение гигиенических процедур на восстановление организма, правила питания при регулярных занятиях физическими упражнениями, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие быстроты, наиболее эффективное средство для развития общей выносливости, правила техники безопасности в беге на различные дистанции, правила судейства бега на различные дистанции, правила проведения соревнований по бегу на различные дистанции.

Уметь: подбирать упражнения для заданной группы мышц, составлять комплексы ОРУ, рассчитывать тренировочную нагрузку на разминке, ставить цель, разрабатывать алгоритм тренировочного процесса с учетом принципа непрерывности, организовать свой режим дня, с учетом тренировочных занятий, составить график самостоятельных занятий, регулировать физическую нагрузку, планировать тренировочное занятие, оценить уровень своей подготовки, измерять частоту ЧСС, определять степень утомления по признакам, определять своё состояние по внешним признакам, определять своё состояние по ЧСС, определять своё состояние по психологическим признакам, определять своё состояние по внутренним ощущениям, определять калорийность пищи, составлять рацион сбалансированного питания, организовать отдых после тренировочной нагрузки, применять упражнения с внешним сопротивлением, выполнять низкий старт и стартовый разгон на короткие дистанции, выполнять высокий старт на длинную дистанцию, выполнять финишное усилие на короткую дистанцию, выполнять финиширование на длинную дистанцию, демонстрировать технику гладкого бега, демонстрировать технику бега в подъем и со спуска в кроссовом беге.

Владеть: применением принципов дозирования при выполнении физических упражнений, принципами дозирования при составлении комплекса ОРУ, ведением систематического наблюдения за своей физической подготовкой и физическим развитием, ведением дневника самоконтроля, техникой самомассажа, применением гигиенических процедур на восстановление организма, правил питания при регулярных занятиях физическими упражнениями, упражнений с преодолением веса собственного тела, изометрических упражнений, различных упражнений на развитие гибкости, на развитие быстроты, основными тактическими действиями в беге на различные дистанции.

Ожидаемые результаты освоения программы.

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
проявление	Познавательные УУД:	Должен знать:

- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; - чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; - культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; - культуры поведения в общественных местах - экологическая культура.	- работа с информацией - сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам технические действия - определяет по схемам и знакам рельеф трассы Коммуникативные УУД: - умеет слушать и слышать указания тренера и подсказки товарищей Регулятивные УУД: - ставит цель на забег - планирует свою индивидуальную деятельность во время бега - находит и корректирует недочеты и ошибки с помощью педагога - выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; - выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; - организует деятельность товарищей по ОФП с помощью педагога.	- начальные знания о истории развития легкой атлетики в России; - базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; - причины травматизма и правила безопасности во время занятий бегом; - правила соревнований на различные дистанции - технику бега на различные дистанции - общие правила соревнований по легкой атлетике; Должен уметь: - технически правильно выполнять старт, бег по дистанции и финиширование на различные дистанции - участвовать в соревновательной деятельности. - выполнять индивидуальные тактические действия в соответствии с ситуацией во время забега.
--	--	---

Возраст обучающихся программы: 5-17 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий– два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
2.	«Общая физическая подготовка»	32	2	30

3.	«Специальная физическая подготовка»	30	2	28
4.	«Техническая подготовка»	26	2	24
5.	«Тактическая подготовка»	26	2	24
6.	«Интегральная подготовка»	12	2	10
	Итого	126	10	116

Данная последовательность выбрана с учетом специфики группы, заключающейся в невысоком уровне общей физической подготовки обучающихся, что требует увеличения количество часов в Модулях 1 и 2 до 32 и 30 часов соответственно.

2.Содержание программы

№	Тема модуля	Содержание модуля	Результаты
1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения. Комплексы ОРУ. Воздействие ОРУ на организм. Физические качества. Дозировка физических упражнений. Самоконтроль. ОФП.	<i>Знать:</i> принципы составления ОРУ, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц рук, упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц туловища, принципы дозирования физических упражнений, последовательность выполнения ОРУ, о воздействии конкретного упражнения, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие быстроты, наиболее эффективное средство для развития общей выносливости. <i>Уметь:</i> подбирать упражнения для заданной группы мышц, составлять комплексы ОРУ. <i>Владеть:</i> применением принципов дозирования при выполнении физических упражнений, принципами дозирования при составлении комплекса ОРУ, ведением систематического наблюдения за своей физической подготовкой и физическим развитием, ведением дневника самоконтроля.
2	Специальна	Изометрические	<i>Знать:</i> Что такое специальная физическая

	я физическая подготовка	упражнения. Специальные физические упражнения. Специальные беговые упражнения. Что такое специальная физическая подготовка и специальные беговые упражнения.	подготовка и специальные беговые упражнения. <i>Уметь:</i> применять упражнения с внешним сопротивлением, подбирать упражнения СФП и СБУ в зависимости от задач конкретной тренировки. <i>Владеть:</i> упражнениями с преодолением веса собственного тела, изометрических упражнений, техникой специальных беговых упражнений.
3	Техническая подготовка	Техника гладкого бега. Техника кроссового бега. Бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Техника стартового разгона. Финишного усилия на короткие дистанции. Техника высокого старта. Техника старта с опорой на одну руку. Финиширование в беге на длинные дистанции. Техника бега по виражу.	<i>Знать:</i> Понятие "техника физического упражнения". <i>Уметь:</i> бегать на различные дистанции <i>Владеть:</i> техникой гладкого бега, техникой кроссового бега, бега на короткие дистанции, техникой низкого старта, стартового разгона, финишного усилия на короткие дистанции, техникой высокого старта, техникой старта с опорой на одну руку, финишированием в беге на длинные дистанции, техникой бега по виражу.
4	Тактическая подготовка	Тактика бега на короткие дистанции. Тактика бега на средние дистанции. Тактика бега на длинные дистанции. Тактика кроссового бега.	<i>Знать:</i> что такое тактика бега; основные тактические действия в беге на 100 м; основные тактические действия в беге на 400 м; основные тактические действия в беге на 1000 м; основные тактические действия в беге на 800 м; основные тактические действия в беге на 1 км; основные тактические действия в беге на 100 м; основные тактические действия в

			беге на 3 км. <i>Уметь:</i> применять тактические действия в беге на различные дистанции.. <i>Владеть:</i> основными тактическими действиями в беге на средние дистанции, основными тактическими действиями в беге на длинные дистанции, основными тактическими действиями в кроссовом беге.
5	Интегральная подготовка.	Правила бега на короткие и длинные дистанции по стадиону. Правила кроссового бега. Правила судейства. Легкоатлетическая терминология. Правила проведения соревнований по бегу на различные дистанции. Техника безопасности в беге на различные дистанции. Экипировка бегуна. Тренировочный процесс. Режим дня. Регулирование физической нагрузки. Этапы тренировки. Принципы правильного питания. Сон и его значение. Гигиена спортсмена.	<i>Знать:</i> правила бега на короткие и длинные дистанции по стадиону, правила кроссового бега, правила судейства, легкоатлетическую терминологию, правила проведения соревнований по бегу на различные дистанции, технику безопасности в беге на различные дистанции. <i>Уметь:</i> организовать соревнования по бегу со сверстниками, подобрать форму одежды для занятий бегом по погоде. <i>Владеть:</i> легкоатлетической терминологией

3. Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства; планшет магнитный.

- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся легкоатлетов России и мира; плакаты.

- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

- беговая дорожка;
- утяжелители;
- эспандеры ;
- стартовые колодки;
- секундомеры;
- трасса для кроссового бега;

4. Список литературы:

1. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. Под общ. редакцией В. Г. Алабина и М. П. Кривоносова. М. "Физкультура и спорт", 1976.
2. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований, походов. Методическое пособие. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. М. Из-во НЦ ЭНАС, 2003
3. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, Примерная программа для системы дополнительного образования детей. В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков и др. М. Советский спорт, 2003.
4. Подготовка бегуна на средние дистанции. Селуянов В.Н. - М. ТВТ Дивизион. 2007.
5. <https://gto.ru/>

Интернет-ресурсы.

1. <http://rusathletics.info/>
2. <https://gto.ru/>
3. СБУ для бега - <https://www.youtube.com/watch?v=nEIt7ZRc2Fo>
4. СБУ от Юрия Клима - <https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU>
5. Бег на короткие дистанции правила техники - <https://www.youtube.com/watch?v=zpl2Bflzj9g>
6. 4 блока упражнений для беговой подготовки - <https://www.youtube.com/watch?v=SWAYKHkVR4I>
7. низкий старт - <https://www.youtube.com/watch?v=dMOSPpJ0jm8>
8. ОФП для бегуна () - <https://www.youtube.com/watch?v=nEIt7ZRc2Fo>
9. школа бега - <https://www.youtube.com/watch?v=BpqryvZqXA8>
10. беговые для бега по пересеченной местности - https://www.youtube.com/watch?v=pvPZhiyvv_I

Приложения

Приложение 1.

Примеры заданий и критерии оценивания образовательных результатов.

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль № 1. Общая физическая подготовка.		
Текущий контроль по модулю – 20 баллов.		
<i>Тема 1. Общеразвивающие упражнения.</i>		
1.	1.1. Общеразвивающие упражнения — это специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма. Они способствуют формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы. С их помощью развиваются и укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног, подвижность суставов; нормализуются процессы напряжения и расслабления; они содействуют развитию также психофизических качеств. По какому принципу составляется комплекс ОРУ? Почему именно так?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся называет один принцип – 1 балла; Учащийся называет более одного принципа - 1 балл Учащийся ранжирует названные принципы по степени значимости - 1 балл Учащийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл;
<i>Тема 2. Комплексы ОРУ.</i>		
1.	1.1. Составь комплекс ОРУ на 10 упражнений. 1.2. Перед выполнением следующего	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся составляет любой комплекс ОРУ на 10 упражнений – 1

	задания, нам нужно хорошенько размять и подготовить мышцы ног. Составь комплекс ОРУ для мышц ног.	балла; Учащийся составляет комплекс ОРУ для мышц ног -2 балл.
<i>Тема 3. Воздействие ОРУ на организм.</i>		
1.	1.1. Всем нам интересно как воздействует физическая нагрузка на наш организм. Как по твоему изменится ЧСС после выполнения комплекса ОРУ из 10 приседаний, 10 сгибаний-разгибаний рук в упоре лёжа, 10 выпрыгиваний из упора присев? 1.2. В подтверждение своего ответа, проведи эксперимент с выполнением предложенного комплекса ОРУ и измерением ЧСС.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся отвечает на вопрос верно – 1 балл; Учащийся аргументирует свой ответ - 2 балл. Учащийся подтверждает свой ответ практическим выполнением теста с измерением ЧСС - 3 балла.
<i>Тема 4. Физические качества.</i>		
1.	1.1. Какие физические качества тебе известны? 1.2. Расскажи про каждое из них.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся перечисляет физические качества верно – 1 балл; Учащийся характеризует каждое физическое качество -1 балл.
<i>Тема 5. Дозировка физических упражнений.</i>		
1.	1.1. Правильная дозировка физических упражнений имеет особо важное значение, так как от ее величины зависит ответная реакция организма. Какие принципы дозирования ты знаешь? 1.2. Составь такой комплекс ОРУ, чтобы хорошо размять все группы мышц, но при этом должны остаться силы для основного упражнения – прыжки в длину с места.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся приводит принципы дозирования – 1 балл; Учащийся составляет комплекс ОРУ для конкретного упражнения в определённых условиях -1 балл.
<i>Тема 6. Самоконтроль.</i>		
1.	1.1. Измерь свою ЧСС. 1.2. Фиксируй свою ЧСС в течении тренировки, проанализируй и сделай выводы.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся измеряет ЧСС верно – 1 балл; Учащийся строит график изменения

		ЧСС в течении тренировки -2 балла.
Тема 7. ОФП.		
1.	1.1. Учащийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на количество. 1.2. Учащийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет челночный бег 3x10 м. 1.3. Учащийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет бег на 60 м. 1.4. Учащийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет бег на 100 м. 1.5. Учащийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет бег на 2000 м. 1.6. Учащийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине. 1.7. Учащийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). 1.8. Учащийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет наклон вперед из положения стоя.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет комплекс ОРУ правильно и последовательно – 1 балла; Учащийся выполняет норматив на бронзу – 1 балла; Учащийся выполняет норматив на серебро – 2 балла; Учащийся выполняет норматив на золото – 3 балл;
Модуль № 2.Специальная физическая подготовка.		
Текущий контроль по модулю – 20 баллов.		
Тема 1. Тренировочный процесс.		
1.	1.1. Ты записался в группу "хочешь быть успешным - бегай" с какой-то определенной целью. Постарайся сформулировать эту цель. 1.2. Занятия в нашей группе состоят из тренировок. Идя на Чем ты будешь руководствоваться, при постановки цели на конкретную тренировку?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся рассказывает чем будет руководствоваться при постановке цели – 1 балла; Учащийся формулирует цель тренировки для подготовленного человека – 1 балла; Учащийся формулирует цель первой

	1.3. Сформулируй цель тренировки для хорошо подготовленного физически человека, если через несколько дней предстоит сдача испытания ГТО сгибание-разгибание рук. 1.4. Сформулируй цель первой тренировки для человека, который практически не уделял время физической культуре в своей жизни.	тренировки для неподготовленного человека -2 балл.
<i>Тема 2. Режим дня.</i>		
1.	1.1. Режим дня очень важен, как ты думаешь, почему? 1.2. Какие основные принципы при составлении режима дня ты знаешь? Выдели самые важные. 1.3. Составь режим дня, который будет способствовать хорошему самочувствию.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся объясняет, почему важно соблюдать режим дня – 1 балла; Учащийся перечисляет известные ему принципы составления режима дня, выделяя основные – 1 балла; Учащийся составляет режим дня, руководствуясь основными принципами -2 балл;
<i>Тема 3. Регулирование физической нагрузки.</i>		
1.	1.1. Самостоятельные занятия это неотъемлемая часть подготовки. Как ты думаешь, почему? 1.2. В каких случаях самостоятельные занятия необходимы? Перечисли примеры ситуаций. 1.3. Составь график самостоятельных занятий для себя, цель которых – поддержание своей физической формы в тонусе. 1.4. Составь график самостоятельных занятий для своего товарища, с учётом того, что через две недели ему предстоит сдача норматива по бегу на короткие дистанции.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся объясняет, для чего нужны самостоятельные задания – 1 балла; Учащийся перечисляет ситуации, в которых самоподготовка необходима – 1 балла; Учащийся составляет график самостоятельных занятий для себя – 1 балла; Учащийся составляет график самостоятельных занятий для другого человека в определённых условиях – 2 балл.
<i>Тема 4. Этапы тренировки.</i>		
1.	1.1. Родители дома поинтересовались, как проходят твои тренировки. Какие этапы тренировочного занятия тебе известны? 1.2. Расскажи о каждом из этапов	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся перечисляет этапы тренировочного занятия – 1 балла; Учащийся рассказывает о содержании каждого из этапов – 1

	тренировочного занятия. Что на каждом из этапов происходит? 1.3. Раскрой значение и суть каждого из этапов. Какова их задача?	балла; Учащийся раскрывает задачи каждого из этапов тренировочного занятия -2 балл.
<i>Тема 5. Принципы правильного питания.</i>		
1.	1.1. Питание – неотъемлемая часть подготовки. Этому следует уделять достаточно большое внимание. Как ты считаешь, почему? 1.2. Что такое калорийность продуктов? 1.3. Как определить калорийность продуктов? 1.4. Определи калорийность завтрака, состоящего из стакана молока, двух варёных яиц, куска хлеба 10 гр., сливочного масла 15 гр.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся объясняет, почему уделяется большое количество внимания питанию – 1 балл; Учащийся объясняет, что такое калорийность продуктов – 1балл; Учащийся приводит алгоритм определения калорийности продукта – 1 балл; Учащийся вычисляет калорийность конкретных продуктов – 1 балл.
<i>Тема 6. Сон и его значение.</i>		
1.	1.1.Мы знаем, что для всех живых существ нужно спать. Состояние сна необходимо и для человека. Расскажи, почему так важен сон для человека? 1.2. Какой сон будет называться «здоровым»?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся аргументирует важность сна для человека – 1 балла; Учащийся перечисляет принципы «здорового» сна – 2 балла;
<i>Тема 7. Гигиена спортсмена.</i>		
1.	1.1. Твой младший брат спросил тебя что означает слово "гигиена". Что ты ему ответишь? 1.2. Какие гигиенические процедуры ты посоветуешь ему проводить утром? 1.3.Ты провел довольно интенсивную тренировку. После тренировки необходимо восстановиться. Какие гигиенические процедуры ты будешь проводить после тренировки?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся приводит значение термина «Гигиена» – 1 балла; Учащийся перечисляет утренние гигиенические процедуры верно – 2 балла; Учащийся перечисляет гигиенические процедуры, проводимые после тренировки верно – 1 балл; Учащийся аргументирует выбор гигиенических процедур после тренировки - 2 балла.
<i>Тема 8. Отдых после тренировки.</i>		
1.	1.1. Сегодня вы участвовали в очень	<u>Текущий контроль:</u>

	сложных и важных соревнованиях. Завтра в школе у вас назначена контрольная работа. Вам нужно подготовить свой организм к этому дню. Напишите, какие виды пассивного и активного отдыха ты сможешь применить для восстановления своего организма перед ответственной контрольной работой. Объясни свой ответ.	Учащийся приводит три варианта отдыха – 1 балла; Учащийся аргументирует ответ по одному варианту-2балл;
<i>Тема 9. Самомассаж.</i>		
1.	1.1. Для восстановления сил вам надо выполнить самомассаж. Для получения нужного результата, его необходимо проводить в определённой последовательности. Пронумеруй, предложенные приемы массажа и самомассажа в правильной последовательности.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся составляет последовательность проведения массажа или самомассажа – 1 балл.
<i>Тема 10. СФП.</i>		
1.	1.1. Учащийся выполняет бросок набивного мяча весом 1 кг на дальность. 1.2. Учащийся выполняет бросок малого мяча на точность. 1.3. Учащийся выполняет наклон вперед с прямыми ногами.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет бросок набивного мяча на «3» – 1 балла; Учащийся выполняет бросок набивного мяча на «4» – 2 балла; Учащийся выполняет бросок набивного мяча на «5» – 3 балла;
<i>Тема 13. СБУ.</i>		
1.	1.1 Как расшифровывается СБУ? 1.2. Объясни своему младшему брату для чего нужно делать СБУ. 1.3. Мы с вами учили различные специальные упражнения для освоения правильной техники бега. Настало время проверить насколько вы освоили эти упражнения. Продемонстрируй, пожалуйста, технику 3х специально-беговых упражнений по своему выбору.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся правильно отвечает на вопрос - 1 балл; Учащийся дает короткое объяснение - 1 балл; Учащийся дает развернутое, аргументированное объяснение - 2 балла; Учащийся демонстрирует технику на «3» (основные принципы присутствуют) –1 балла; Учащийся демонстрирует технику на «4» (близко к правильному выполнению) – 2 балла;

		Учащийся демонстрирует технику на «5» (правильное выполнение) – 3 балла;
Модуль № 3. Техническая подготовка.		
Текущий контроль по модулю – 20 баллов.		
<i>Тема 1. Техника гладкого бега</i>		
1.	1.1 Твой младший товарищ услышал словосочетание "гладкий бег" и просит тебя объяснить, что оно означает. Что ты ему ответишь? 1.1. Твой младший товарищ услышал словосочетание "гладкий бег" и просит тебя продемонстрировать технику этого бега.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся дает правильный ответ - 1 балл; Учащийся демонстрирует технику на «3» (основные принципы присутствуют) – 1 балла; Учащийся демонстрирует технику на «4» (близко к правильному выполнению) – 2 балла; Учащийся демонстрирует технику на «5» (правильное выполнение) – 3 балл;
<i>Тема 2. Техника кроссового бега.</i>		
1.	1.1 Твой младший товарищ услышал словосочетание "кроссовый бег" и просит тебя объяснить, что оно означает. Что ты ему ответишь? 1.1. Твой младший товарищ услышал словосочетание "кроссовый бег" и просит тебя продемонстрировать технику этого бега.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся дает правильный ответ - 1 балл; Учащийся демонстрирует технику на «3» (основные принципы присутствуют) – 1 балла; Учащийся демонстрирует технику на «4» (близко к правильному выполнению) – 2 балла; Учащийся демонстрирует технику на «5» (правильное выполнение) – 3 балл;
<i>Тема 3. Бега на короткие дистанции.</i>		
1.	1.1 Твой младший товарищ услышал словосочетание " бег на короткие дистанции" и просит тебя объяснить, что оно означает. Что ты ему ответишь? 1.1. Твой младший товарищ услышал словосочетание "бег на короткие дистанции " и просит тебя продемонстрировать технику этого	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся дает правильный ответ - 1 балл; Учащийся демонстрирует технику на «3» (основные принципы присутствуют) – 1 балла; Учащийся демонстрирует технику на «4» (близко к правильному выполнению) – 2 балла;

	бега.	Учащийся демонстрирует технику на «5» (правильное выполнение) – 3 балл;
<i>Тема 4. Техника стартового разгона.</i>		
1.	1.1 Твой младший товарищ услышал словосочетание "стартовый разгон" и просит тебя объяснить, что оно означает. Что ты ему ответишь? 1.1. Твой младший товарищ услышал словосочетание "стартовый разгон" и просит тебя продемонстрировать технику этого бега.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся дает правильный ответ - 1 балл; Учащийся демонстрирует технику на «3» (основные принципы присутствуют) – 1 балла; Учащийся демонстрирует технику на «4» (близко к правильному выполнению) – 2 балла; Учащийся демонстрирует технику на «5» (правильное выполнение) – 3 балл;
<i>Тема 5 Техника финишного усилия.</i>		
1.	1.1 Твой младший товарищ услышал словосочетание "финишное усилия" и просит тебя объяснить, что оно означает. Что ты ему ответишь? 1.1. Твой младший товарищ услышал словосочетание "финишное усилия" и просит тебя продемонстрировать технику этого бега.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся дает односложный ответ - 1 балл; Учащийся дает развернутый ответ - 1 балл; Учащийся демонстрирует технику на «3» (основные принципы присутствуют) – 1 балла; Учащийся демонстрирует технику на «4» (близко к правильному выполнению) – 2 балла; Учащийся демонстрирует технику на «5» (правильное выполнение) – 3 балл;
<i>Тема 6. Техника высокого старта</i>		
1.	1.1 Твой младший товарищ услышал словосочетание "высокий старт" и просит тебя объяснить, что оно означает. Что ты ему ответишь? 1.1. Твой младший товарищ услышал словосочетание "высокий старт" и просит тебя продемонстрировать технику этого бега.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся дает односложный ответ - 1 балл; Учащийся дает развернутый ответ - 1 балл; Учащийся демонстрирует технику на «3» (основные принципы присутствуют) – 1 балла; Учащийся демонстрирует технику на

		«4» (близко к правильному выполнению) – 2 балла; Учащийся демонстрирует технику на «5» (правильное выполнение) – 3 балл;
Тема 7. Техника старта с опорой на одну руку.		
1.	. 1.1 Твой младший товарищ услышал словосочетание " старт с опорой на одну руку " и просит тебя объяснить, что оно означает. Что ты ему ответишь? 1.1. Твой младший товарищ услышал словосочетание " старт с опорой на одну руку " и просит тебя продемонстрировать технику этого бега.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся дает односложный ответ - 1 балл; Учащийся дает развернутый ответ - 1 балл; Учащийся демонстрирует технику на «3» (основные принципы присутствуют) – 1 балла; Учащийся демонстрирует технику на «4» (близко к правильному выполнению) – 2 балла; Учащийся демонстрирует технику на «5» (правильное выполнение) – 3 балл;
Тема 8. Техника бега по виражу.		
1.	. 1.1 Твой младший товарищ услышал словосочетание " бег по виражу " и просит тебя объяснить, что оно означает. Что ты ему ответишь? 1.1. Твой младший товарищ услышал словосочетание " бег по виражу " и просит тебя продемонстрировать технику этого бега.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся дает правильный ответ - 1 балл; Учащийся демонстрирует технику на «3» (основные принципы присутствуют) – 1 балла; Учащийся демонстрирует технику на «4» (близко к правильному выполнению) – 2 балла; Учащийся демонстрирует технику на «5» (правильное выполнение) – 3 балл;
Модуль № 4. Тактическая подготовка.		
Текущий контроль по модулю – 15 баллов.		
Тема 1. Тактика бега на средние дистанции.		
1.	1.1. Твой одноклассник, зная что ты занимаешься в группе"хочешь быть успешным- бегай" поинтересовался у тебя, что такое тактика бега. Что ты ему ответишь?	<u>Групповая работа:</u> Учащийся дает короткий ответ - 1 балл; Учащийся дает развернутый ответ - 2 балла;

	1.2. Ты участвуешь в соревнованиях по бегу на 400 м. Какие тактические действия на дистанции ты возможно применишь? 1.3. Во время проведения зачета по бегу на 400 м, для получения лучшего результата ты применял тактические действия. Объясни тактику, которую ты применил.	Учащийся анализирует свои тактические действия и делает выводы об их успешности - 3 балла.
<i>Тема 2. Тактика бега на длинные дистанции.</i>		
1.	1.1. Твой одноклассник, зная что ты занимаешься в группе "хочешь быть успешным- бегай" поинтересовался у тебя, что такое тактика бега. Что ты ему ответишь? 1.2. Ты участвуешь в соревнованиях по бегу на 1000 м. Какие тактические действия на дистанции ты возможно применишь? 1.3. Во время проведения зачета по бегу на 1000 м, для получения лучшего результата ты применял тактические действия. Объясни тактику, которую ты применил.	<u>Групповая работа:</u> Учащийся дает короткий ответ - 1 балл; Учащийся дает развернутый ответ - 2 балла; Учащийся анализирует свои тактические действия и делает выводы об их успешности - 3 балла.
<i>Тема 3. Тактика кроссового бега.</i>		
1.	1.1. Твой одноклассник, зная что ты занимаешься в группе "хочешь быть успешным- бегай" поинтересовался у тебя, что такое тактика бега. Что ты ему ответишь? 1.2. Ты участвуешь в соревнованиях по бегу на 2 км. Какие тактические действия на дистанции ты возможно применишь? 1.3. Во время проведения зачета по бегу на 2 км, для получения лучшего результата ты применял тактические действия. Объясни тактику, которую ты применил.	<u>Групповая работа:</u> Учащийся дает короткий ответ - 1 балл; Учащийся дает развернутый ответ - 2 балла; Учащийся анализирует свои тактические действия и делает выводы об их успешности - 3 балла.
<i>Тема 4. . Тактика бега на короткие дистанции.</i>		
1.	1.1. Твой одноклассник, зная что ты занимаешься в группе "хочешь быть успешным- бегай" поинтересовался у	<u>Групповая работа:</u> Учащийся дает короткий ответ - 1 балл;

	тебя, что такое тактика бега. Что ты ему ответишь? 1.2. Ты участвуешь в соревнованиях по бегу на 100 м. Какие тактические действия на дистанции ты возможно применишь? 1.3. Во время проведения зачета по бегу на 100 м, для получения лучшего результата ты применял тактические действия. Объясни тактику, которую ты применил.	Учащийся дает развернутый ответ - 2 балла; Учащийся анализирует свои тактические действия и делает выводы об их успешности - 3 балла.
Модуль № 5. Интегральная подготовка.		
Текущий контроль по модулю – 15 баллов.		
<i>Тема 1. Правила бега на короткие и длинные дистанции по стадиону.</i>		
1.	1.1. Учащийся выполняет тест на знание правил бега на короткие дистанции по стадиону. 1.2. Учащийся выполняет тест на знание правил бега на длинные дистанции по стадиону. 1.3. На тренировке проводятся контрольные забеги. Какими правилами ты будешь руководствоваться?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет тест на «3» - 1 балла; Учащийся выполняет тест на «4» - 2 балла; Учащийся выполняет тест на «5» - 3 балла; Учащийся руководствуется правилами во время контрольной тренировки - 1 балл;
<i>Тема 2. Правила кроссового бега.</i>		
1.	1.1. Учащийся выполняет тест на знание правил кроссового бега. 1.2. На тренировке проводятся контрольные старты. Какими правилами ты будешь руководствоваться?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет тест на «3» - 1 балла; Учащийся выполняет тест на «4» - 2 балла; Учащийся выполняет тест на «5» - 3 балла; Учащийся руководствуется правилами во время контрольной тренировки - 1 балл;
<i>Тема 3 Легкоатлетическая терминология.</i>		
1.	1.1. Тестирование по легкоатлетической терминологии. 1.2. Во время тренировок для того, чтобы быть понятым какие термины ты будешь использовать?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет тест на «3» - 1 балла; Учащийся выполняет тест на «4» - 2 балла; Учащийся выполняет тест на «5» - 3

		балла; Учащийся верно использует терминологию во время тренировок - 1 балл;
Тема 4 Правила проведения соревнований по бегу на различные дистанции		
1.	1.1.Учащиеся организуют и проводят учебные соревнования в своей группе на короткие дистанции. 1.2.Учащиеся организуют и проводят учебные соревнования в своей группе на длинные дистанции. 1.3.Учащиеся организуют и проводят учебные соревнования в своей группе на средние дистанции. 1.4.Учащиеся организуют и проводят учебные соревнования в своей группе по кроссу.	<u>Групповая работа:</u> Учащиеся организовали соревнования с незначительными ошибками – 1 балла; Учащиеся организовали соревнования без ошибок –2 балл; Учащийся выполняет свои ролевые обязанности при организации без ошибок - 1 балла.
Тема 5 Техника безопасности в беге на различные дистанции		
1.	1.1. Для того чтобы занятие было безопасным, необходимо знать требования по технике безопасности. Выберите из предложенного списка те требования по ТБ, которые актуальны для занятий беговыми дисциплинами.	Учащийся перечисляет общее количество требований по ТБ – 1 балл; Учащийся выбирает из предложенного списка актуальные требования по ТБ -1балл; Учащийся проводит анализ высказывания -1балл; Приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл; Учащийся формулирует принцип по каждому из предложенных высказываний – 1балл: <u>Групповая работа:</u> Учащийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл. Учащийся ранжирует сформулированные принципы по степени важности -1 балл.
2.	2.1. Во избежание травм во время занятий бегом, вам необходимо соблюдать меры безопасности. Выберите из предложенных рисунков, те которые отражают	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выбирает из предложенных рисунков адекватные объекты -1 балл; Учащийся обосновал свои действия -

	тематику ТБ при занятиях бегом.	1 балл. Учащийся перечисляет возможные травмы при несоблюдении ТБ – 1балл. <u>Групповая работа:</u> Учащийся подбирает и составляет список травм по всем дисциплинам – 1 балл; Учащийся, после обсуждения в группе предлагает вариант классификации списка , составленного другими участниками группы – 1 балл.
<i>Тема 6Экипировка бегуна.</i>		
1.	1.1. Твой товарищи хочет заняться бегом. Посоветуй ему, как правильно одеваться для занятий бегом. 1.2. Тебе предлагаются несколько вариантов экипировки спортсмена (на карточках). Выбери правильный вариант для бегуна.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся дает односложный ответ - 1 балла Учащийся аргументирует свои рекомендации - 1 балл Учащийся выбирает правильный ответ - 1 балл;

Приложение 2.

Зачем нужно бегать:

"Бег влияет на гормональную систему, благодаря чему вырабатывается повышенное количество дофамина и других внутренних «гормонов счастья». В среде спортсменов и бегунов-любителей известно такое понятие как «эйфория бегуна». Это особое состояние легкости, радости и гармонии, когда есть ощущение, что тебе все по плечу. Такое состояние наблюдается после длительных пробежек и может сохраняться от нескольких часов до нескольких суток. Повышенное количество эндорфинов блокирует болевые рецепторы и повышает выносливость. Так же можно отметить улучшение иммунитета и ускорение восстановления человека после перенесенных физических и психических травм. Регулярные пробежки тренируют силу воли и помогают справиться с пагубными привычками. Ежедневно пробегая свои километры, вы становитесь дисциплинированнее и целеустремленнее. Все эти качества очень нужны в жизни, вы можете выработать их за деньги на дорогих тренингах или получить совершенно бесплатно на беговой дорожке."

Приложение 3.

Тестирование по теме «Легкая атлетика (теоретический курс)»

Данное тестирование может применяться в качестве контроля за усвоением учащимися теоретических знаний по теме «Легкая атлетика». Тестирование состоит из групп вопросов трех уровней, а также заданий повышенной сложности. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в один балл.

Система оценивания:

«5» - 7 баллов (правильный ответ на 10 вопрос обязателен!)

«4» - 6 баллов

«3» - 5 баллов

1 уровень

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А) «царица полей» В) «королева спорта»
Б) «царица наук» Г) «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А) эстафетный бег В) фристайл
Б) метание копья Г) марафонский бег

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А) только один В) не больше трех
Б) не больше двух Г) не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А) одна Б) две В) три Г) четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

- А) бег Б) прыжки в длину В) прыжки в высоту Г) метание молота

6. СПРИНТ – это...?

- А) судья на старте
- Б) бег на короткие дистанции
- В) бег на длинные дистанции
- Г) метание мяча

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

- А) лечь отдохнуть
- Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания
- В) выпить как можно больше воды
- Г) плотно поесть

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- А) разбег, отталкивание, полет, приземление
- Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- В) разбег, подпрыгивание, приземление
- Г) разбег, толчок, приземление

9) Назовите фазы прыжка в высоту:

- А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
- Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление
- В) пробегка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
- Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
- В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
- Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2 уровень

12. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?

- А) 1912г., Стокгольм
- Б) 1956г., Мельбурн
- В) 1980г., Москва
- Г) 2014г., Сочи

13. Что такое ФАЛЬСТАРТ?

- А) толчок соперника в спину
- Б) резкий старт
- В) преждевременный старт
- Г) задержка старта

14. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

- А) ни одного
- Б) один
- В) два
- Г) за это не дисквалифицируют

15. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...

- А) способы финиширования в спринте

- Б) способы финиширования в беге на средние дистанции
- В) способы финиширования в беге на длинные дистанции
- Г) способы финиширования в беге на любые дистанции

16. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

- А) передающий
- Б) принимающий
- В) главный тренер команды
- Г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

17. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

- А) обычный
- Б) сближенный
- В) растянутый
- Г) отталкивающийся

3 уровень

18. На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширование?

- А) каждый спортсмен определяет это по своим физическим способностям
- Б) 30 метров
- В) 100 метров
- Г) 500 метров

19. Какие способности развивает челночный бег?

- А) силовые
- Б) скоростно-силовые
- В) скоростные
- Г) координационные

20. Какие из перечисленных терминов являются названиями видов прыжков в длину с разбега:

«согнув ноги», «перешагивание», «прогнувшись», «ножницы», «перекидной», «фосбери-флоп»?

21*. В левом столбике перечислены имена советских и российских легкоатлетов, в различные годы прославивших свою страну на мировых аренах, а в правом – интересные факты из их жизни. Соотнесите имена и факты, записав ответ в таблицу (в качестве образца смотри вопрос 11 теста):

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. Куц Владимир | А) первая в истории Олимпийских игр чемпионка в беге на 3000м с |
| 2. Брумель Валерий | препятствиями (2008г) |
| 3. Борзов Валерий | Б) обладатель Премии Принца |
| Астурийского (1991г) | |
| 4. Мельник Фаина | В) трехкратная олимпийская чемпионка |
| (бег на 800 и 1500 метров) | |
| 5. Бубка Сергей | Г) двукратная олимпийская чемпионка |
| (прыжки с шестом) | |
| 6. Казанкина Татьяна | Д) первый олимпийский чемпион среди |
| советских легкоатлетов | |

7. Исинбаева Елена

(Мельбурн, 1956г.)

8. Самитова-Галкина Гульнара
спорта: приза Хелмса и

Е) обладатель высших наград мирового

Золотой каравеллы Колумба

Ж) в 2010г. в Армении была выпущена

почтовая марка,

посвященная этой спортсменке

З) в 1990-1997г.г. являлся министром

спорта Украины

Куц В.	Брумелъ В.	Борзов В.	Мельник Ф.	Бубка С.	Казанкина Т.	Исинбаева Е.	Самитова- Галкина Г.
-----------	---------------	--------------	---------------	-------------	-----------------	-----------------	-------------------------

Ответы

1 – В

2 – В

3 - А

4 - В

5 - А

6 – Б

7 – Б

8 – А

9 – Б

10 – Б

11* – 2 – Е, 3 – Б, 4 – В, 5 – Г, 6 – А

12 – А

13 – В

14 – Б

15 - А

16 – А

17 – Г

18 - В

19 – Г

20 – согнув ноги, прогнувшись, ножницы

21* 1 – Д, 2 – Е, 3 – З, 4 – Ж, 5 – Б, 6 – В, 7 – Г, 8 - А

Приложение 9.

Тема: «Здоровый образ жизни»

Тест состоит из 20 вопросов, на каждый из которых приходится по 4 варианта ответа. Выберите один правильный ответ.

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

а) двигательный режим;

б) рациональное питание;

в) личная и общественная гигиена;

г) закаливание организма.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:

- а) 25 – 30 мин;
- б) 40 – 45 мин;
- в) 55 – 60 мин;
- г) 70 – 75 мин.

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:

- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности;

3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.

- а) 1, 2, 3, 4;
- б) 2, 4, 1, 3;
- в) 4, 3, 2, 1;
- г) 3, 1, 4, 2.

5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:

- а) в целом на весь организм;
- б) преимущественно на суставы;
- в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;
- г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

6. Абу-Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:

- а) режим сна;
- б) режим питания;
- в) спортивный режим;
- г) двигательный режим.

7. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:

- а) 1, 2, 3, 4, 5.
- б) 4, 3, 5, 2, 1.

в) 2, 3, 4, 4, 1.

г) 5, 4, 2, 1, 3.

8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:

а) 60 – 80 уд./мин.;

б) 72 – 80 уд./мин.;

в) 80 – 85 уд./мин.;

г) 85 – 90 уд./мин.

9. Признаки наркотического отравления:

а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;

б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;

в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

а) основную, подготовительную, специальную;

б) слабую, среднюю, сильную;

в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;

г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;

б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;

в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;

г) все перечисленные.

12. С какой целью планируют режим дня:

а) с целью организации рационального режима питания;

б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;

в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;

г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

13. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью:

а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;

б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;

в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;

г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

14. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности:

- а) 2, 4, 5;
- б) 1, 2, 4;
- в) 3, 4, 5;
- г) 1, 3, 5.

16. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:

- а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;
- б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;
- в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;
- г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.

17. К основным типам телосложения относятся:

- а) недостаточный, достаточный, большой;
- б) легкий, средний, тяжелый;
- в) астенический, нормастенический, гиперстенический;
- г) астенический, суперстенический, мегастенический.

18. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

19. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- в) укрепление здоровья;
- г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

20. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования:

- а) распоряжением директора школы;
- б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) -СанПИН;
- в) инструкцией учителя физической культуры (тренера);
- г) учебной программой.

Шкала правильных ответов теста №1 по теме «Здоровый образ жизни»

№ вопроса

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Ключ правильных ответов

А
А
Б
В
А
Г
Б
Б
А
А
Г
Г
А
А
Г
В
В
А
Г
Б

Тестовая работа №1

1. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- 1) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- 2) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- 3) регулярно заниматься физическими упражнениями
- 4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

2. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- 1) 5-10 мин.
- 2) 30-45 мин
- 3) 1-2 часа
- 4) 3-4 часа

3. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

- 1) Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
- 2) Метание, лазание по канту.
- 3) Бег, прыжки
- 4) Прыжки в высоту

4. Сколько фаз в прыжках?

- 1) Четыре
- 2) Одна
- 3) Шесть
- 4) Две

5. Какая страна считается родиной футбола?

- 1) Америка
- 2) Россия
- 3) Финляндия
- 4) Англия

6. В каком году и где будет проходить Олимпиада в России?

- 1) 2011 в Москве
- 2) 2014 в Сочи
- 3) 2012 в Саратове

4) 2013 в Санкт-Петербурге

7. Когда и где зародились Олимпийские игры?

1) 673г. до н.э. в России

2) 776г. до н.э. в Древней Греции

3) 367г. до н.э. в Америке

4) 700г. до н.э. в Англии

8. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

1) «Быстрее! Выше! Сильнее!»

2) «Самый сильный и выносливый»

3) «Быстрее! Сильнее! Выше!»

4) «Я - победитель»

9. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

1) Пьер де Кубертен

2) Николай Панин

3) Эдита Пьеха

4) Виктор Цой

10. Сколько существуют основных двигательных способностей?

1) 6, 2) 5 3) 7 4) 8

11. С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?

1) слева

2) справа

3) сверху

4) снизу

12. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

1) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол

2) футбол

3) прыжки в высоту

4) баскетбол, волейбол

13. Гиподинамия – это следствие:

а) понижения двигательной активности человека;

б) повышения двигательной активности человека;

в) нехватки витаминов в организме;

г) чрезмерного питания.

14. Недостаток витаминов в организме человека называется:

1) авитаминоз;

2) гиповитаминоз;

3) гипервитаминоз;

4) бактериоз.

15. Пионербол – подводящая игра:

1) к баскетболу;

2) к волейболу;

- 3) к настольному теннису;
- 4) к футболу.

Приложение 11.

Тестовая работа №2

1. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

- а) 25-30,
- б) 40-45.
- в) 55-60,
- г) 70-75.

2. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям преподавателя.
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

3. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

4. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

5. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий.
- г) любой.

6. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в длину?

- а) две попытки,

б) три попытки.

в) одна попытка

г) четыре попытки.

7. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

а) головой,

б) ногой,

в) рукой.

г) туловищем.

8. В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в Древней Греции.

б) в Риме,

в) в Олимпии,

г) во Франции.

9. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

а) охладить ушибленное место.

б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

10. Во время этой игры принимают участие две команды, каждая из которых состоит не более чем из 11 игроков:

а) футбол.

б) волейбол,

в) хоккей,

г) баскетбол.

11. Осанкой называется:

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении.

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

12. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

а) техникой бега,

б) скоростью бега,

в) местом проведения занятий.

г) работой рук.

13. Гибкость не зависит от:

а) анатомического строения суставов,

б) ростовых показателей.

в) эластичности мышц и связок,

г) температуры тела.

14. Сколько существуют основных двигательных способностей?

а) 6, б) 5 в) 7 г) 8

15. Какая страна считается родиной футбола?

а) Америка

- б) Россия
- в) Финляндия
- г) Англия