

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности  
/Шахов А.А./

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.06.02 Лёгкая атлетика

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Направленность (профиль):** Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка)

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная/очно-заочная

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	2	2	
Семестр/триместр	3,4	5, 6	

Лекции	18	8	
Лабораторные занятия	-	-	
Практические (семинарских) занятия	90	22	
Консультации	2	2	
Формы промежуточной аттестации	Зачёт – 0,2 Экзамен – 0,3	Зачёт – 0,2 Экзамен – 0,3	
Контроль	36	9	
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	249,5	354,5	

**Всего часов: 396**

**Трудоемкость: 11 зачетных единиц.**

Разработчик рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент В.В. Семянникова

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### Цель изучения дисциплины:

1. Формирование у обучающихся профессионального мировоззрения, представлений и интереса к проблемам физической культуры, легкой атлетики.

2. Формирование у обучающихся профессиональной культуры специалиста, его мировоззренческих позиций в отношении социальной значимости и тенденций развития легкой атлетики, стремления к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала с использованием традиционных и современных технологий.

### Задачи изучения дисциплины:

1) обеспечить осознанное и активное усвоение обучающимися фундаментальных знаний в области теории и методики физической культуры, целостного осмысления профессиональной деятельности, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения, навыки и качества по специальности.

2) воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физической культуры.

3) сформировать убеждение в важности и необходимости в высококвалифицированных специалистах для решения государственных задач физического совершенствования населения.

4) сформировать представление о роли, месте, истоках, тенденциях развития физической культуры и легкой атлетики;

5) дать представление о проблемах и перспективах развития легкой атлетики;

6) указать на ключевые моменты становления сферы физической культуры и спорта;

7) способствовать у обучающихся формированию собственных взглядов на место и роль легкой атлетики в системе физической культуры и спорта, в современном обществе и тенденции её развития.

**Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:** реализуется в рамках обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули).

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-2	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- федеральные государственные образовательные стандарты;</li><li>- историю, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем;</li><li>- основы дидактики;</li><li>- современные образовательные технологии, в том числе ИКТ.</li></ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- разрабатывать отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ;</li><li>- использовать ИКТ в разработке образовательных программ;</li><li>- планировать учебные занятия.</li></ul>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- особенности организации и построения занятий по лёгкой атлетике;</li><li>- историю становления и развития отечественной и зарубежной лёгкой атлетики;</li><li>- основы теории обучения двигательным действиям;</li><li>- теоретические основы развития физических качеств и основы формирования технического мастерства занимающихся легкой атлетикой.</li></ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять и показывать физические и технические упражнения</li></ul>

	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемами разработки программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы;</li> <li>- навыками применения современных образовательных технологий в реальной и виртуальной образовательной среде;</li> <li>- ИКТ: на уровне пользователя; на общепедагогическом уровне; на предметно-педагогическом уровне.</li> </ul>	<p>ния, составляющие основу лёгкой атлетики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать задачи, подбирать средства, методы, методические приемы обучения двигательным действиям, развития и совершенствования физических способностей занимающихся, формы организации занятий;</li> <li>- организовывать и проводить спортивные соревнования по лёгкой атлетике;</li> <li>- уметь применять методики обучения двигательным действиям, используемые в лёгкой атлетике, на практике.</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимым набором теоретических знаний и практических умений, необходимых для построения учебного и учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике.</li> </ul>
--	--	---

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛЗ	ПЗ	ЛБ	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Содержание физической и технической подготовки в легкой атлетике</b>	<b>72</b>		<b>72</b>		<b>215,8</b>
<b>2</b>	Тема 1. Методика развития основных физических качеств	<b>165</b>	-	<b>40</b>	-	<b>125</b>
<b>3</b>	Тема 2. Техника видов легкой атлетики	<b>122,8</b>	-	<b>32</b>	-	<b>90,8</b>
<b>4</b>	<b>Форма отчетности</b>					
<b>5</b>	Зачет	<b>0,2</b>				
<b>6</b>	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>288</b>		<b>72</b>		<b>215,8</b>
<b>7</b>	<b>Раздел 2. История становления и развития легкой атлетики</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	-		<b>8</b>
<b>8</b>	Тема 1. Легкая атлетика в дореволюционной России и СССР.	<b>3</b>	<b>1</b>	-		<b>2</b>
<b>9</b>	Тема 2. Тенденции развития лёгкой атлетики в современной России. Выдающиеся отечественные спортсмены.	<b>3</b>	<b>1</b>	-		<b>2</b>
<b>10</b>	Тема 3. История становления лёгкой атлетики в Липецкой области.	<b>3</b>	<b>1</b>	-		<b>2</b>

11	Тема 4. История становления лёгкой атлетики в Ельце.	3	1	-		2
12	<b>Раздел 3. Общие основы теории лёгкой атлетики</b>	28	8	6		14
13	Тема 1. Введение в предмет. Общая характеристика легкой атлетики	3	1	-		2
14	Тема 2. Техника видов лёгкой атлетики.	9	3	2		4
15	Тема 3. Организация и проведение соревнований в лёгкой атлетике. Судейство.	16	4	4		8
16	<b>Раздел 4. Методика обучения базовым элементам техники легкой атлетики</b>	29,7	6	12		11,7
17	Тема 1. Методика обучения метанию различных предметов	9,7	2	4		3,7
18	Тема 2. Методика обучения бегу на разные дистанции	10	2	4		4
19	Тема 3. Методика обучения прыжковой технике.	10	2	4		4
20	Контроль	36				
21	Консультации	2				
22	<b>Форма отчетности</b>					
23	Экзамен	0,3				
24	<b>Итого за 4 семестр</b>	108	18	18		33,7
25	<b>ИТОГО:</b>	396	18	90		249,5

#### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛЗ	ПЗ	ЛБ	
1	<b>Раздел 1. Содержание физической и технической подготовки в легкой атлетике</b>	12		12		275,8
2	Тема 1. Методика развития основных физических качеств	161	-	6	-	155
3	Тема 2. Техника видов легкой атлетики	126,8	-	6	-	120,8
4	<b>Форма отчетности</b>					
5	Зачет	0,2				
6	<b>Итого за 5 триместр</b>	298		12		275,8
7	<b>Раздел 2. История становления и развития легкой атлетики</b>	15	3	-		12
8	Тема 1. Легкая атлетика в дореволюционной России и СССР.	5	1	-		4
9	Тема 2. Тенденции развития лёгкой атлетике в современной России. Выдающиеся отечественные спортсмены.	5	1	-		4
10	Тема 3. История становления лёгкой атлетики в Липецкой области и г. Елец.	5	1	-		4
11	<b>Раздел 3. Общие основы теории лёгкой атлетики</b>	26	2	4		20
12	Тема 1. Техника видов лёгкой атлетики.	11	1	2		8
13	Тема 2. Организация и проведение соревнований в лёгкой атлетике. Судейство.	15	1	2		12
14	<b>Раздел 4. Методика обучения базовым</b>	45,7	3	6		36,7

	<b>элементам техники легкой атлетики</b>					
<b>15</b>	Тема 1. Методика обучения метанию различных предметов	14,7	1	2		11,7
<b>16</b>	Тема 2. Методика обучения бегу на разные дистанции	15	1	2		12
<b>17</b>	Тема 3. Методика обучения прыжковой технике.	16	1	2		13
<b>18</b>	Контроль	<b>9</b>				
<b>19</b>	Консультации	<b>2</b>				
<b>20</b>	<b>Форма отчетности</b>					
<b>21</b>	Экзамен	<b>0,3</b>				
<b>22</b>	<b>Итого за 6 триместр</b>	<b>98</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		<b>78,7</b>
<b>23</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>396</b>	<b>8</b>	<b>22</b>		<b>354,5</b>

### **Заочная форма обучения**

Не реализуется

### **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Оценка освоения обучающимися содержания дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы (письменного тестирования), реферата, выполнения практических нормативов технической и физической подготовленности.

#### **Типовой вариант контрольной работы (тестовые задания)**

##### **1 вариант**

- На какие дистанции проводится бег на короткие дистанции в закрытых помещениях?
  - 40,50,100;
  - 60,100;
  - 50,60,100.
- Что такое горизонтальные прыжки в легкой атлетике по которым проводятся соревнования?
  - Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, прыжки в высоту с места;
  - Прыжки в длину, тройной прыжок.
- Где проводились Олимпийские игры 2000 г и 2004 г.?
  - Монреаль, Афины;
  - Сидней, Афины;
  - Сеул, Сидней.
- Сколько фаз движений в беговом цикле ?
  - 3;
  - 5;
  - 2.
- При постановки ноги на опору сила R направлена:
  - вниз;
  - вверх;
  - назад.
- При беге на короткие дистанции нога ставится:

- a) на всю ступню;
  - b) на пятку;
  - c) на 2/3 с внешней стороны.
7. Между барьерами бегут:
- a) в 3 шага;
  - b) в 5 шагов;
  - c) в 7 шагов.
8. Высота барьера у мужчин в беге на 110 м с/б равна:
- a) 91,4
  - b) 100
  - c) 106,7
9. Высота барьера у женщин в беге на 100 м с/б:
- a) 76,2;
  - b) 91,4;
  - c) 84,0.
10. При низком старте из колодок впереди стоит:
- a) сильнейшая нога;
  - b) слабая нога;
  - c) все равно какая.
10. При команде «внимание» таз нужно поднять:
- a) выше уровня плеч;
  - b) на уровне плеч;
  - c) чуть ниже уровня плеч.
11. При стартовом разгоне нужно:
- a) как можно чаще переставлять ноги;
  - b) мощно выталкиваться;
  - c) сразу бегать широким шагом.
12. Бегать по дистанциям необходимо:
- a) очень часто;
  - b) очень широко;
  - c) часто и широко.
13. Можно ли сбивать барьеры на дистанции и сколько, без нарушения правил:
- a) все;
  - b) 5;
  - c) 2.
14. Как нужно финишировать?
- a) сильно наклонить туловище вперед;
  - b) сохраняя положение которое было при беге;
  - c) слегка наклонить туловище вперед.
15. Двукратный Олимпийский Чемпион в спринтерском беге:
- a) Борзановский В.
  - b) Санив В.
  - c) Борзов В.
16. Первая колодка в низком старте ставится от линии старта на:
- a) 1 стопу;
  - b) 2 стопы;
  - c) произвольно.
17. Бег на средние дистанции это:
- a) мужчины – 400 – 800 м ; женщины – 200 – 400 м
  - b) мужчины – 800 – 1500 м ; женщины – 800 – 1500 м
  - c) мужчины – 1500 – 5000 м ; женщины – 1500 – 3000 м
18. Количество повторения движений при общеразвивающих упражнениях:

- a) 10 – 12 раз;
  - b) 8 – 10 раз;
  - c) 12 – 14 раз;
  - d) все равно.
19. Кто распределяет судей по видам на соревнованиях по легкой атлетике:
- a) главный судья;
  - b) главный секретарь;
  - c) зам. главного по кадрам.
20. Состав судейской бригады в прыжках состоит из:
- a) 3 человека;
  - b) 4 человека;
  - c) 5 человек.
21. На сколько секундомеров фиксируется время первого участника в спринтерском беге:
- a) 3 секундомера;
  - b) 2 секундомера;
  - c) 4 секундомера.
22. Какой флаг поднимает судья при засчитанной попытке в прыжках:
- a) красный;
  - b) белый;
  - c) говорит «есть» и поднимает белый флаг.
23. Ширина беговой дорожки составляет:
- a) 1,22 – 1,25 см;
  - b) 1,30 – 1,35 см;
  - c) 1,18 – 1,20 см.
24. Ширина стартовой линии входит в дистанцию?
- a) Да;
  - b) Нет.

## 2 вариант

1. Длина полного разбега в прыжках в длину составляет:
- a) мужчины – 10 – 12 бег. шагов; женщины – 12 – 14 бег. шагов;
  - b) мужчины – 16 – 18 бег. шагов; женщины – 16 – 18 бег. шагов;
  - c) мужчины – 20 – 22 бег. шагов; женщины – 20 – 22 бег. шагов;
2. С чего начинают обучение в прыжках в длину с разбега:
- a) с отталкивания;
  - b) с разбега;
  - c) в целом;
  - d) все равно с чего.
3. Последние метры разбега нужно бежать:
- a) как можно чаще;
  - b) как можно шире;
  - c) с оптимальной длиной и частотой.
4. Средний разбег составляет:
- a) 10 – 12 бег. шагов;
  - b) 8 – 10 бег. шагов;
  - c) 14 – 16 бег. шагов.
5. Нужно ли обучать рейновой структуре разбега:
- a) да;
  - b) нет;
  - c) нужно бегать как можно быстрее.
6. Это
- a) беговой шаг;
  - b) отталкивание;

с) момент вертикали.

7. Какие способы прыжков в длину мы изучаем на практических занятиях:

а) в группировке;

б) в шаге;

с) согнув ноги;

д) прогнувшись.

8. Ноги в прыжках в длину при приземлении нужно:

а) выбрасывать вперед;

б) опускать под себя;

с) как получится.

9. Развивать выносливость лучше:

а) равномерным методом;

б) методом до отказа;

с) повторным методом;

д) соревновательным;

е) использовать все методы.

10. Частота сердечных сокращений при темповом кроссе:

а) 180 уд/мин;

б) 180 – 200 уд/мин;

с) 160 уд/мин.

11. Изменение угла вылета в сторону увеличения на 1 градус дает прибавку в результате:

а) 30 – 40 см;

б) 50 – 60 см;

с) 70 – 80 см.

12. Какой угол вылета в прыжок желательно достать:

а) 20 – 22 градуса;

б) 18 – 20 градусов;

с) 16 – 18 градусов.

13. Что важнее всего в прыжках:

а) быстрый разбег;

б) мощность выталкивания;

с) удобный угол вылета;

д) все.

14. При обучении техники метания начинают:

а) с финального усилия;

б) с разбега;

с) с разгона снаряда.

15. Бег на средние дистанции это:

а) мужчины – 400 – 800 м ; женщины – 200 – 400 м

б) мужчины – 800 – 1500 м ; женщины – 800 – 1500 м

с) мужчины – 1500 – 5000 м ; женщины – 1500 – 3000 м

16. Количество повторения движений при общеразвивающих упражнениях:

а) 10 – 12 раз;

б) 8 – 10 раз;

с) 12 – 14 раз;

д) все равно.

17. Кто из перечисленных спортсменов является прыгуном в длину:

а) Борзаковский

б) Тер – Овансян

с) Сансев

18. Кто из перечисленных спортсменов является бегуном на средние дистанции:

а) Сансев



- b) Оржанов
  - c) Борзаковский
  - a) оба.
19. Сколько кругов по стадиону составляет бег на 100 м?
- a) 3 круга;
  - b) 2,5 круга;
  - c) 2 круга.
20. Сколько кругов по стадиону составляет бег на 5 000м?
- a) 14 кругов;
  - b) 12 кругов;
  - c) 12,5 круга.
21. Сколько барьеров необходимо преодолеть при беге на 110 м с/б?
- a) 10 барьеров;
  - b) 12 барьеров;
  - c) 8 барьеров.
22. Сколько барьеров надо преодолеть при беге на 400 м с/б?
- a) 10 барьеров;
  - b) 20 барьеров;
  - c) 15 барьеров.
23. Ширина беговой дорожки составляет:
- a) 1,22 – 1,25 см;
  - b) 1,30 – 1,35 см;
  - c) 1,18 – 1,20 см.
24. Ширина стартовой линии входит в дистанцию?
- a) Да;
  - b) Нет.
25. С какого вида начинаются соревнования в многоборье у женщин?
- a) бег 100 м с/б;
  - b) бег 200 м;
  - c) бег 100 м

### **3 вариант**

1. Кто распределяет судей по видам на соревнованиях по легкой атлетике:
- a) главный судья;
  - b) главный секретарь;
  - c) зам. главного по кадрам.
26. Состав судейской бригады в прыжках состоит из:
- a) 3 человека;
  - b) 4 человека;
  - c) 5 человек.
2. На сколько секундомеров фиксируется время первого участника в спринтерском беге:
- a) 3 секундомера;
  - b) 2 секундомера;
  - c) 4 секундомера.
3. Какой флаг поднимает судья при засчитанной попытке в прыжках:
- a) красный;
  - b) белый;
  - c) говорит «есть» и поднимает белый флаг.
4. Ширина беговой дорожки составляет:
- a) 1,22 – 1,25 см;
  - b) 1,30 – 1,35 см;
  - c) 1,18 – 1,20 см.
5. Ширина стартовой линии входит в дистанцию?

- a) Да;
  - b) Нет.
6. Ширина финишной линии входит в дистанцию?
- a) Да;
  - b) Нет.
7. Диаметр круга для толкания ядра:
- a) 2,15;
  - b) 2,20;
  - c) 2,13.
8. Диаметр круга для метания диска:
- a) 2,40;
  - b) 2,50;
  - c) 2,30.
9. С какого вида начинаются соревнования в многоборье у мужчин:
- a) прыжки в длину;
  - b) бег 110 м с/б;
  - c) бег на 100 м.
10. С какого вида начинаются соревнования в многоборье у женщин?
- a) бег 100 м с/б;
  - b) бег 200 м;
  - c) прыжки в высоту.
11. Многоборье у мужчин это:
- a) 7 – барьер;
  - b) 10 – барьер;
  - c) 8 – барьер.
12. Многоборье у женщин это:
- a) 10 –ти борье;
  - b) 7–ми борье;
  - c) 4 –х борье.
13. Начинают обучение в прыжках в высоту со специальных упражнений для:
- a) маховой ноги;
  - b) толчковой ноги;
  - c) все равно с какой.
14. Упражнения для согласования движений толчковой и маховой ногой выполняют:
- a) на месте;
  - b) в движении;
  - c) в движении через 1 – 3 б/м;
  - d) используют все способы.
15. Назовите лучших Российских прыгунов в высоту:
- a) В. Брумелъ
  - b) Г. Веесинг
  - c) Соттомайер
  - d) В. Яценко
  - e) Г. Авдеенко
16. Высоту в прыжках измеряют по:
- a) верхнему краю планки;
  - b) нижнему краю планки;
  - c) по средней части.
17. Назовите правильный способ прыжка в длину:
- a) выгнувшись;
  - b) изогнувшись;
  - c) прогнувшись.

18. У стартера количество помощников:
- Нет;
  - 1;
  - 2.
19. Сколько можно делать фальстартов?
- 1;
  - 2;
  - 3.
20. При обучении двигательным действиям начинают:
- со второстепенных элементов;
  - с главных элементов;
  - все равно с каких.
21. При расположении обучаемых в команду показывать необходимо:
- по фронту;
  - на встречу строя;
  - по диагонали;
  - все равно как.
22. Начинать обучение прыжкам детей младшего возраста нужно:
- с прыжков на двух ногах;
  - поочередно на правой и левой;
  - использовать все способы.
23. Сконцентрировать все внимание в беге на короткие дистанции нужно:
- на выполнении быстрого старта;
  - на очень быстрый бег по дистанции;
  - поочередно на все.
24. На что в первую очередь направлена деятельность тренера – преподавателя?
- на техническую подготовленность;
  - на физическую подготовленность;
  - на взаимосвязь технической и физической подготовленности.
25. На сколько этапов делится обучение физическим упражнениям:
- 2 этапа;
  - 4 этапа;
  - 3 этапа.

### **Примерная тематика рефератов**

1. История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
2. История развития легкой атлетики в регионе, области, городе.
3. Анализ техники легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
4. Сравнительный анализ техники российских легкоатлетов и ведущих зарубежных легкоатлетов по кинограммам (отдельно по каждому виду у мужчин и женщин).
5. Уровень развития быстроты у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
6. Уровень развития выносливости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
7. Уровень развития ловкости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
8. Уровень развития силы у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
9. Уровень развития прыгучести у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.

10. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов занимающихся и не занимающихся спортом.

11. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств учащихся выпускных классов средних школ и студентов 1 курса педагогических вузов.

12. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов 1 и 2 курсов педагогических вузов.

13. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов разных курсов (1-4) ИФКС и БЖ.

14. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов ИФКС и БЖ, занимающихся различными видами спорта.

15. История становления отечественной легкой атлетики.

### **Практическая часть**

**(3 семестр очная форма обучения, 5 триместр очно-заочная форма обучения)**

Виды	Нормативы практических занятий					
	Девушки			Юноши		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м	17.4	16.8	16.4	14.4	14.1	13.1
Бег 30 м	8.3	8.0	7.8	4.8	4.6	4.3
Кросс 1 км	4.10	4.05	4.00	3.25	3.15	3.05

### **Практическая часть**

**(4 семестр очная форма обучения, 6 триместр очно-заочная форма обучения)**

Виды	Нормативы практических занятий					
	Девушки			Юноши		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м	15.4	15.1	14.8	13.4	13.1	12.9
Кросс 2 км	13.10	12.30	10.50	-	-	-

Кросс 3 км	-	-	-	13.30	12.40	12.00
Прыжок в длину с разбега	3.60	3.80	4.00	4.70	5.00	5.20
Прыжок в высоту способом «перешагивания»	105	110	115	130	135	140
Метание гранаты м	23	25	27	40	43	47
Толкание ядра см	680	720	770	760	820	900

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета и экзамена с использованием следующих оценочных материалов: вопросы к зачету и экзамену.

### Перечень вопросов к зачету

#### (3 семестр очная форма обучения, 5 триместр очно-заочная форма обучения)

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. Возникновение и развитие легкой атлетики.
4. Достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх.
5. Характеристика основных принципов, применяемых в процессе обучения легкоатлетическим видам.
6. Характеристика основных методов обучения двигательным действиям.
7. Характеристика специально-подводящих и специально-развивающих упражнений.
8. Основы техники ходьбы и бега
9. Основы техники легкоатлетических прыжков
10. Основы техники метаний
11. Основы техники спортивной ходьбы
12. Анализ техники бега на средние дистанции
13. Анализ техники бега на 100 м.
14. Особенности бега на 200 м.
15. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
16. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
17. Анализ техники метания малого мяча.
18. Анализ техники толкания ядра «со скачка».
19. Методика развития выносливости.
20. Методика развития быстроты.
21. Методика развития силы.
22. Методика развития ловкости.
23. Методика развития гибкости.
24. Характеристика фаз прыжка.
25. Дать характеристику методам обучения прыжкам в длину с разбега.
26. Разбег, особенности разбега в прыжках в длину. Последовательность обучения разбегу.

27. Постановка ноги на отталкивание, отталкивание в прыжках в длину. Последовательность обучения.
28. Техника движений в полете в прыжках в длину различными способами. Последовательность обучения фазе полета.
29. Периоды и фазы движений в течение цикла при беге.
30. Особенности техники бега на короткие, средние, длинные дистанции.
31. Характеристика скорости передвижения, длине и частоте шагов при беге.
32. Характеристика дыхания в беге, способы дыхания.
33. Характеристика отталкивания в беге на различные дистанции.
34. Разновидности стартового положения, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.
35. Характеристика фазы отталкивания при прыжке в длину, высоту и тройном прыжке.
36. Характеристика движений прыгуна в полете при прыжках в длину и высоту.

### **Перечень вопросов к экзамену**

***(4 семестр очная форма обучения, 6 триместр очно-заочная форма обучения)***

1. Периодизация история легкой атлетики.
2. Периоды становления отечественной легкой атлетики.
3. Классификация и характеристика техники видов легкой атлетики.
4. Техника бега на короткие дистанции. Факторы, влияющие на результат.
5. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Факторы, влияющие на результат прыжков в длину.
6. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Факторы, влияющие на результат в прыжках в высоту.
7. Техника метания малого мяча с разбега. Факторы, влияющие на результат в метании.
8. Техника финиширования. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.
9. Техника бега по повороту (виражу). Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.
10. Техника бега на средние и длинные дистанции. Факторы, влияющие на результат.
11. Техника низкого старта. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.
12. Техника спортивной ходьбы. Факторы, влияющие на результат в спортивной ходьбе.
13. Техника эстафетного бега. Факторы, влияющие на результат в эстафетном беге 4x100м.
14. Техника высокого старта. Типичные ошибки и рекомендации по их исправлению.
15. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов.
16. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
17. Беговые виды легкой атлетики и их характеристика.
18. Характеристика легкоатлетических прыжков.
19. Характеристика легкоатлетических метаний.
20. Дать характеру легкоатлетических соревнований.
21. Календарь, программа и положение соревнований.
22. Судейство легкоатлетических соревнований (бег): состав судейской коллегии, обязанности судей.
23. Рассказать о составе и обязанностях судейской бригады по легкоатлетическим прыжкам.
24. Рассказать о составе и обязанностях судейской бригады по легкоатлетическим метаниям.
25. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции. Судейство.

26. Правила соревнований по кроссу.
27. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Судейство.
28. Судейство в прыжках в высоту. Определение победителя.
29. Правила соревнований в прыжках в длину. Судейство.
30. Функции и задачи главного судьи соревнований.
31. Методика развития выносливости.
32. Методика развития быстроты.
33. Методика развития силы.
34. Методика развития ловкости.
35. Методика развития гибкости.
36. Характеристика фаз прыжка.
37. Характеристика фазы отталкивания при прыжке в длину, высоту и тройном прыжке.
38. Характеристика движений прыгуна в полете при прыжках в длину, высоту.
39. Методика обучения прыжкам в длину.
40. Методика обучения прыжкам в высоту способом «перешагивания».
41. Методика обучения прыжкам в высоту способом «перекидной».
42. Методика обучения прыжкам в высоту способом «фосбери-флоп».
43. Фазы прыжка. Частные задачи и способы их решения в каждой фазе.
44. Средства и методы развития силы и быстроты у школьников и спортсменов.
45. Средства и методы развития выносливости, ловкости, гибкости у школьников и спортсменов.
46. Дать характеристику методам обучения прыжкам в длину с разбега.
47. Разбег, особенности разбега в прыжках в длину. Последовательность обучения разбегу.
48. Постановка ноги на отталкивание, отталкивание в прыжках в длину. Последовательность обучения.
49. Техника движений в полете в прыжках в длину различными способами. Последовательность обучения фазе полета.
50. Периоды и фазы движений в течение цикла при беге.
51. Особенности техники бега на короткие, средние, длинные дистанции.
52. Методика обучения бегу на короткие дистанции 60, 100 м.
53. Методика обучения бегу с барьерами.
54. Методика обучения бегу на 200 и 400 м.
55. Методика тренировки бегу на 800 и 1 500 метров.
56. Методика тренировки бегу на 5 000 и 10 000 метров.
57. Характеристики движений бегуна при заднем толчке, в момент вертикали и постановки ноги на опору.
58. Характеристика скорости передвижения, длине и частоте шагов при беге.
59. Характеристика дыхания в беге, способы дыхания.
60. Характеристика отталкивания в беге на различные дистанции.
61. Разновидности стартового положения, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.
62. Методика тренировки бегу на 1000 и 2000 м.
63. Фазы спортивного метания.
64. Частные задачи и способы их решения в каждой фазе спортивного метания.
65. Дать характеристику этапам обучения технике легкоатлетических упражнений. Задачи и средства их разрешения.
66. Средства и методы развития силы и быстроты у школьников и спортсменов.
67. Средства и методы развития выносливости, ловкости, гибкости у школьников и спортсменов.
68. Дать характеристику тренировочному циклу. Преимущественная направленность занятий в цикле.
69. Методика тренировки в эстафетном беге.

70. Особенности передачи эстафетной палочки в беге и методика обучения.
71. Дать характеристику методам обучения прыжкам в длину с разбега.
72. Разбег, особенности разбега в прыжках в длину. Последовательность обучения разбегу.
73. Постановка ноги на отталкивание, отталкивание в прыжках в длину. Последовательность обучения.
74. Техника движений в полете в прыжках в длину различными способами. Последовательность обучения фазе полета.
75. Методика обучения прыжкам в длину в целом.
76. Дать характеристику специальным и подводящим упражнениям барьериста. Последовательность обучения движениям для маховой и толчковой ноги.
77. Последовательность обучения преодоления барьеров через середину.
78. Методы развития выносливости в непрерывном беге, в прерывном беге.
79. Последовательность обучения прыжку в высоту способом «перешагивания».
80. Последовательность обучения прыжку в высоту способом «перекидной».
81. Последовательность обучения метанию гранаты и копья с места.
82. Последовательность обучения скрестным шагом при метании гранаты и копья.
83. Последовательность обучения сочетания разбега и финального усилия при метании гранаты и копья.
84. Последовательность обучения толканию ядра с места.
85. Последовательность обучения толканию ядра со скачка.
86. Последовательность обучения метанию диска с места.
87. Последовательность обучения метанию диска с поворота.
88. Последовательность обучения тройному прыжку с разбега.
89. Методика обучения метания диска, гранаты и копья.
90. Методика обучения толкания ядра.

#### IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Основная литература

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 5-е изд. стер. – Москва : Спорт, 2020. – 200 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596123> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр.: с. 174 - 191.

##### 4.2. Дополнительная литература

1. Якимов, А.М. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых» спортсменов : практическое пособие : [12+] / А.М. Якимов, А.С. Ревзон. – Москва : Спорт, 2019. – 312 с. : схем., табл., ил. – (Библиотечка тренера). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=566986> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр.: с. 301-302. – ISBN 978-5-9500182-5-1. – Текст : электронный.

#### V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы;	Свободный доступ



		каталог экскурсий и обучающих программ.	
--	--	---	--

## **VI.СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук). Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе.

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.