

**Автономная образовательная некоммерческая организация  
Высшего образования  
«Институт Бизнеса и Информационных Систем»  
(АОНО ВО «ИБИС»)**

Факультет Бизнеса и информационных систем  
Кафедра Естественно-научных дисциплин



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
дисциплины

**Б1.В.ДВ.05.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика**

Уровень образования:	<u>Высшее образование – бакалавриат</u>
Направление подготовки:	<u>38.03.01 Экономика</u>
Направленность (профиль):	<u>Бухгалтерский учет, анализ и аудит</u>
Форма обучения:	<u>Очная, заочная и очно-заочная</u>
Составитель:	<u>Оруджев Руслан Сираджаддинович</u>

Воронеж 2023 г.

Разработчик рабочей программы дисциплины: Оруджев Руслан Сираджадинович

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседаниях:  
кафедры «Естественно-научных дисциплин», протокол №2 от «24» апреля 2023 го-  
да.

Ученого совета АОНО «Институт Бизнеса и Информационных Систем», протокол  
№ 3 от «11» мая 2023 года.

## 1. Цели и задачи дисциплины

**Целью изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»** – изучить основы техники легкоатлетических видов спорта, проведение соревнований по легкой атлетике, изучить основы методики обучения легкоатлетических видов.

### **Задачи дисциплины:**

- познакомить с лёгкой атлетикой как видом спорта;
- освоить технику, овладеть методикой обучения технике бега, прыжков и метаний, методикой воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики;
- научиться организации и судейству соревнований по легкой атлетике.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту, спортивные игры. Легкая атлетика» относится к части дисциплин, формируемых участниками образовательных отношений дисциплины по выбору. Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные в рамках освоения общеобразовательной школьной программы, а также знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Задача профессиональной деятельности	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– важнейшие этапы развития лёгкой атлетики как вида спорта, историю развития лёгкой атлетики в мире, стране, регионе;</li><li>– структуру, место и значение лёгкой атлетики в системе физического воспитания;</li><li>– санитарно-гигиенические условия занятий лёгкой атлетикой;</li><li>– основы теории и методики обучения технике легкоатлетических упражнений;</li><li>– факторы и причины травматизма в лёгкой атлетике;</li><li>– организационные основы проведения соревнований по лёгкой атлетике.</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– оценить современные до-</li></ul>

			<p>стижения в совершенствовании техники, методики обучения и тренировки в лёгкой атлетике на основе знания исторического контекста;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать накопленные в области физической культуры и спорта навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма;</li> <li>– осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.</li> </ul> <p><b>Иметь навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать;</li> <li>– методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.</li> </ul>
--	--	--	---

#### 4. Объем и структура дисциплины

Трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Формы обучения															
	Всего часов	Очная					Всего часов	Очно-заочная				Всего часов	Заочная			
		из них в семестре						из них в семестре					из них в семестре			
	II	III	IV	V	VI		I	II	III	IV		I	II	III	IV	
Общая трудоемкость дисциплины	328	70	70	70	64	54	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

Контактная работа обучающихся с преподавателем, всего в том числе:	328	70	70	70	64	54	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Лекции	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Лабораторные работы	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Практические занятия	328	70	70	70	64	54	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Самостоятельная работа	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Промежуточная аттестация (подготовка и сдача)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Курсовая работа/проект	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Контрольная работа	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Промежуточная аттестация: экзамен/зачет/зачет с оценкой	За чет	За- чет	За- чет	За- чет	За- чет	За- чет	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**Содержание тем дисциплины, структурированное по темам с указанием дидактического материала по каждой изучаемой теме**

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание темы
1.	Тема 1. Лёгкая атлетика как вид спорта	Задачи, значение и содержание легкой атлетики. Легкая атлетика как средство физического воспитания. Образовательное, воспитательное и оздоровительное значение занятий легкой атлетикой. Легкая атлетика как вид спорта. Возникновение легкой атлетики. Виды бега, прыжков и метаний на Олимпийских играх в

		Древней Греции. Основные этапы развития легкой атлетики в России. Значение соревнований для развития легкой атлетики. Участие российских легкоатлетов в крупнейших международных соревнованиях. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики: бег, прыжки, метания, многоборья. Основные понятия и терминология.
2.	Тема 2. Спортивная ходьба	Основы техники спортивной ходьбы и бега. Движение ног в сочетании с движением таза. Выполнение имитации работы рук на месте. Имитация работы рук в сочетании работой таза на месте. Выполнение имитационных упражнений в ходьбе. Движение рук и плеч при спортивной ходьбе. Выполнение имитации работы рук и плеч на месте, в ходьбе. Техника спортивной ходьбы в целом. Выполнение техники спортивной ходьбы с различной скоростью, ходьба по пересеченной местности. Совершенствование техники спортивной ходьбы ходьба в равномерном темпе, ходьба в заданном темпе, ходьба с максимальной скоростью, ходьба в затрудненных условиях.
3.	Тема 3. Бег	Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). Механизм отталкивания в ходьбе и беге, возникновение стартовой силы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию. Обучение технике бега по прямой. Ускорении на отрезках 60-80м. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100м., 100-200м. бег на 100-200м с переменной скоростью на задание Обучение технике высокого, низкого старта. Изучение стартовых положений «На старт», «Марш». Выполнение стартов по одному, в группе. Изучение стартового положения «Внимание». Обучение технике стартового разгона. Выполнение по команде «Марш» прыжка в длину с приземлением на две ноги. Выполнение команды «Марш» в парах с сопротивлением. Выполнение низкого старта с пробег под резинкой. Выполнение стартового разгона по меткам. Обучение технике финиширования. Имитация финиширования на месте, в ходьбе, в медленном беге. Выполнение техники финиширования в парах на максимальной скорости. Обучение технике бега по повороту. Бег «Змейкой». Бег по кругу диаметром 20-30м. Бег виража на прямую. Бег с прямой в вираж. Повторный бег по виражу. Совершенствование техники бега Бег до 400м, бег до 400м с ускорением на последних 100м. Бег в затрудненных условиях (ветер, мягкий грунт). Обучить технике бега и стратегии бега на длинные дистанции. Переменный бег от 200м до 2000м. Бег до 2000м с финишированием по команде преподавателя до 100м.

4.	Тема 4. Прыжки	<p>Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ). Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Техника отталкивания. Имитация постановки ноги. Имитация постановки ноги в сочетании с работой рук (на месте, в ходьбе). Поточные прыжки отталкиваясь толчковой ногой через шаг, через три шага (выполняется правой и левой ногой). Техника перехода через планку и приземлению Перешагивание скамейки выполняя технику перехода (в ходьбе, в прыжке). Техника прыжка в высоту с короткого разбега. Выполнение прыжка с одного шага, с трех шагов разбега (по меткам). Техника прыжка с полного разбега. Подбор индивидуального разбега. Выполнение прыжков через резинку, через планку. Совершенствование техники прыжка. Прыжки с увеличенного (на два шага) полного разбега. Прыжки в затрудненных условиях. Прыжки на максимальный результат.</p>
5.	Тема 5. Эстафетный бег	<p>Понятие и виды эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки передача эстафетной палочки из «правой в левую» на месте в парах (по команде учителя, по команде передающего). Передача эстафетной палочки в парах в ходьбе по команде передающего. Передача эстафетной палочки в четверках из «правой в левую», из «левой в правую» (на месте, в ходьбе, в ходьбе с перестроением). Обучение старту бегуна принимающего эстафетную палочку, обучить передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. Выполнение старта с опорой на одну руку. Выполнение старта с опорой на одну руку с эстафетной палочкой (на прямой, на вираже) и с бегом. Обучение передачи эстафетной палочки в 20м зоне. Методика определения расстояние до контрольной метки. Выполнение передачи в 20м зоне многократно отрабатывая расстояние до контрольной метки. 4. Обучение технике эстафетного бега в целом. Передача эстафетной палочки парой партнеров в своих зонах. Эстафетный бег 4х 50м. по кругу с разными партнерами. Эстафетный бег 4х 100м с разными партнерами. Эстафетный бег 4х 400м с разными партнерами. Выбор оптимального состава, бег в полную силу на максимальный результат.</p>
6.	Тема 6. Метание мяча	<p>Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэроди-</p>

	<p>намические свойства, высота выпуска снаряда). Создание и эффективность системы: метатель- снаряд. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Сходство и различия в технике различных видов метаний. Броски мяча правой рукой об пол, броски мяча из правой в левую об пол (на месте, в ходьбе, в беге). Жонглирование мячами. Бросок мяча из положения: стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны (с различной траекторией броска). Выполнение отведения: 1-руки вперед, 2-левая впереди правая в верх, 3- руки в стороны, 4-бросок правой, левая к плечу (имитация с броском). Выполнение отведения: 1-руки вперед, 2-левая впереди правая вниз, 3- руки в стороны, 4-бросок правой, левая к плечу (имитация с броском). Техника бросковых шагов. На 1-шаг левой, на 2-шаг правой скрестно, на 3- шаг левой принять положение финального усилия, на 4-бросок (в ходьбе, в беге). Сочетание бросковых шагов с отведением мяча. На 1-шаг левой, руки вперед на 2-шаг правой скрестно, левая впереди правая в верх, или вниз, на 3- шаг левой принять положение финального усилия, на 4-бросок (в ходьбе, в беге). Имитация предварительных шагов разбега. Выполнение предварительного разбега в полной координации. Сочетание бросковых шагов с предварительным разбегом. Выполнение пяти шагов предварительного разбега с тремя бросковыми шагами (в ходьбе, в беге, с руками и без). Техника метания мяча в целом. Выполнение метания в полной координации – многократно. Подбор индивидуального разбега. Выполнение метания в полной координации с индивидуального разбега. Совершенствование техники метания мяча. Метание облегченных снарядов. Метание утяжеленных снарядов. Метание на точность (показать заданный результат).</p>
--	--

### Тематический план (очная форма обучения)

№ п/п	Наименование тем	Всего часов по учебному плану	Контактная работа с преподавателем:					Самостоятельная работа
			Всего часов	Лекции	Занятия семинарского типа			
					Семинарские занятия	Практические занятия	Другие виды занятий	
2 семестр								
1	Тема 1. Лёгкая атлетика как вид спорта	10	10	–	–	10	–	–
2	Тема 2. Спортивная ходьба	60	60	–	–	60	–	–



Итого за семестр		70	70	–	–	70	–	–
Форма контроля: Зачет		–	–	–	–	–	–	–
3 семестр								
3	Тема 3. Бег	70	70	–	–	70	–	–
Итого за семестр		70	70	–	–	70	–	–
Форма контроля: Зачет		–	–	–	–	–	–	–
4 семестр								
4	Тема 4. Прыжки	70	70	–	–	70	–	–
Итого за семестр		70	70	–	–	70	–	–
Форма контроля: Зачет		–	–	–	–	–	–	–
5 семестр								
5	Тема 5. Эстафетный бег	64	64	–	–	64	–	–
Итого за семестр		64	64	–	–	64	–	–
Форма контроля: Зачет		–	–	–	–	–	–	–
6 семестр								
6	Тема 6. Метание мяча	54	54	–	–	54	–	–
Итого за семестр		54	54	–	–	54	–	–
Форма контроля: Зачет		–	–	–	–	–	–	–

**6. Самостоятельная работа обучающихся в ходе освоения дисциплины**

Не предусмотрено.

**7. Фонд оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации по дисциплине**

**Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации**

Код контролируемого индикатора освоения компетенции	Наименование оценочного средства для проведения текущей аттестации	Наименование оценочного средства для проведения промежуточной аттестации
УК-7.1, УК-7.2.	Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, рефераты, задания для контрольной работы.	Зачет

**Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания**

Код контролируемой компетенции	Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	Не зачтено		Зачтено	
УК-7. Способен поддерживать	Отсутствие или фрагментарная	Неполная способность под-	Сформированная, но содер-	Сформированная си-

должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	жающая отдельные пробелы способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	стематическая способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	---	--	--	---

## 8. Ресурсное обеспечение учебной дисциплины

### Основная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807> (дата обращения: 29.10.2021). – Режим доступа: по подписке.

2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> (дата обращения: 04.11.2021). – Режим доступа: по подписке.

### Дополнительная литература:

1. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007> (дата обращения: 29.10.2021). – Режим доступа: по подписке.

2. Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/443255> (дата обращения: 29.10.2021). – Режим доступа: по подписке.

3. Цибулькинова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибулькинова, Е. А. Леванова ; под общ. ред. д-ра пед. наук. проф. Е. А. Левановой. - Москва : МПГУ 2017. - 148 с. - ISBN 978-5-4263-0490-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1316696> (дата обращения: 04.11.2021). – Режим доступа: по подписке.

4. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-012250-2. - Текст : электрон-

ный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1247150> (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: по подписке.

### **Электронные ресурсы:**

1. Клуб любителей плавания [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://swimming.hut/ru>.
2. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.
3. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://sportliferus.narod.ru>.
4. Физкультура в школе [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.fizkulturavshkole.ru/>.

## **9. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Спортивный зал: гимнастические скамейки; маты гимнастические, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, штанга.	394026, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дружинников, д.8 Спортивный зал (1 этаж № 28,48,49)
---	--

## **10. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **10.1 Материалы для текущего контроля освоения дисциплины**

#### **Вопросы для контроля знаний**

1. Движущие силы в спортивной ходьбе.
2. Один цикл в спортивной ходьбе.
3. Реакция опоры, её величина, направление. Реакция опоры и скорость движения.
4. Работа таза, плечевого пояса в спортивной ходьбе.
5. Один цикл в беге.
6. Изменение скорости бега в одном цикле.
7. Амортизация в беге. Внешнее и внутреннее проявление амортизации.
8. Шаг в беге на короткие и длинные дистанции.
9. Движущие силы в беге.
10. Влияние реакции опоры на скорость бега.
11. Факторы, влияющие на дальность полёта прыгуна.
12. Факторы, влияющие на начальную скорость вылета прыгуна.
13. Распределение нагрузки в отталкивании.
14. Амортизация в отталкивании в прыжках.
15. Характеристика маховых движений и инерционные силы во время маха.

16. Угловые характеристики прыжков.
17. Приземление в прыжках – задачи и техника выполнения.
18. Характеристика движений в полёте в легкоатлетических прыжках.
19. Факторы, влияющие на дальность полёта снаряда.
20. Угловые характеристики метаний, оптимальные углы вылета, угол местности.
21. Способы метаний легкоатлетических снарядов.
22. Последовательность включения в работу мышечных групп в метаниях.
23. Анализ техники бега на короткие дистанции.
24. Анализ техники эстафетного бега.
25. Анализ техники барьерного бега.
26. Анализ техники низкого старта.
27. Анализ техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».
28. Анализ техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп».
29. Анализ техники прыжка в длину способом «Согнув ноги».
30. Анализ техники прыжка в длину способом «Ножницы».
31. Анализ техники прыжка в длину способом «Прогнувшись».
32. Анализ техники метания мяча.
33. Анализ техники метания диска.
34. Анализ техники метания копья.
35. Анализ техники толкания ядра.
36. Анализ техники спортивной ходьбы.
37. Анализ техники тройного прыжка.
38. Методика обучения бегу на короткие дистанции.
39. Методика обучения эстафетному бегу.
40. Методика обучения барьерному бегу.
41. Методика обучения спортивной ходьбе.
42. Методика обучения технике бега.
43. Методика обучения технике прыжка в длину способом «Согнув ноги»
44. Методика обучения технике прыжка в длину способом «Ножницы».
45. Методика обучения технике прыжка в длину способом «Прогнувшись».
46. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «Перешагивание»
47. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп».
48. Методика обучения отталкиванию в прыжках (высота, длина, тройной).
49. Методика обучения технике метания мяча.
50. Методика обучения технике метания копья.
51. Методика обучения технике метания диска.
52. Методика обучения технике толкания ядра.
53. Положение о соревнованиях по лёгкой атлетике.
54. Заявка на участие в соревнованиях и карточка участника.
55. Права и обязанности представителя команды.
56. Обязанности и права участников соревнований.
57. Место и оборудование соревнований по бегу (старт, финиш).
58. Место и оборудование соревнований по барьерному бегу.
59. Место и оборудование соревнований по прыжкам в длину и тройным.
60. Место и оборудование соревнований по прыжкам в высоту.
61. Место и оборудование соревнований по метанию копья (мяча, гранаты).
62. Место и оборудование соревнований по толканию ядра.
63. Место и оборудование соревнований по метанию диска.
64. Принципы составления расписания двух-, трёхдневных соревнований по лёгкой атлетике.
65. Порядок проведения соревнований в несколько кругов.
66. Состав судей по бегу.

67. Стартёры и их помощники.
68. Бригады судей на финише.
69. Судейская бригада по метаниям.
70. Судейская бригада по прыжкам.
71. Бригада судей на дистанции.
72. Правила проведения соревнований по бегу (старт).
73. Правила проведения соревнований по бегу (бег по дистанции, финиш).
74. Правила проведения соревнований в барьерном беге.
75. Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
76. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным.
77. Требования к месту соревнований по прыжкам в длину и тройным.
78. Правила проведения соревнований по метаниям.
79. Состав и порядок проведения многоборий.
80. Очерёдность попыток в метаниях и прыжках, правила измерения результата в этих видах.
81. Бригада хронометристов. Правила измерения, округления и записи в протокол результата в беге.
82. Разметка беговой дорожки.

### Тестовые задания:

- 1. Что такое «легкая атлетика»?**
  - а) вид спорта;
  - б) научно-педагогическая дисциплина;
  - в) учебная дисциплина;
  - г) все перечисленное.
- 2. Что из перечисленного не является разделом легкой атлетики?**
  - а) бег;
  - б) прыжки;
  - в) ходьба;
  - г) decatлон.
- 3. По какому признаку подразделяются на группы легкоатлетические метания?**
  - а) по степени нервно-мышечных напряжений;
  - б) по дальности метания;
  - в) по форме и весу снарядов;
  - г) по способу выполнения метания.
- 4. Скорость передвижения при ходьбе или беге зависит от...**
  - а) антропометрических показателей;
  - б) длины и частоты шагов;
  - в) уровня развития физических качеств;
  - г) пунктов а) и в) вместе взятых
- 5. Бег – это...**
  - а) часть видов спорта;
  - б) естественный способ передвижения;
  - в) легкоатлетические соревнования;
  - г) передвижение с высокой скоростью.
- 6. Зарождение легкой атлетики в России произошло в...**
  - а) 1890 г.; б) 1896 г.; в) 1888 г.; г) 1880 г.

- 7. Советские легкоатлеты впервые участвовали в Олимпийских играх в...**  
 а) 1936 году; б) 1972 году; в) 1952 году; г) 1956 году.
- 8. Что из перечисленного является фазой движения в спортивной ходьбе?**  
 а) двойной шаг;  
 б) отрыв ноги от опоры;  
 в) одиночная опора;  
 г) переход опоры.
- 9. Какой из перечисленных показателей является важнейшим для спринтера-барьериста?**  
 а) рост;  
 б) частота шагов;  
 в) 30;  
 г) чувство ритма;  
 д) уровень физической подготовленности.
- 10. Основной фазой в спринтерском беге на 100 м является...**  
 а) старт; б) бег по дистанции;  
 в) финиширование; г) стартовый разгон.
- 11. Каково количество препятствий в беге на 110 м с барьерами?**  
 а) 8; б) 10; в) 9; г) по решению судей.
- 12. Главной отличительной особенностью прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» является...**  
 а) преодоление планки спиной к ней;  
 б) дугообразный разбег;  
 в) приземление на спину;  
 г) возможность показать более высокий результат.
- 13. В чем заключается подготовка к отталкиванию в прыжках в длину?**  
 а) в укорачивании последнего шага перед отталкиванием;  
 б) в активном увеличении скорости на последних шагах разбега;  
 в) в подседании на последнем шаге перед отталкиванием;  
 г) в максимальном мышечном напряжении.
- 14. Какой из перечисленных видов легкой атлетики не является «сложным техническим»?**  
 а) барьерный бег;  
 б) прыжок в длину;  
 в) метание диска;  
 г) прыжок с шестом.
- 15. В каком из перечисленных метаний не учитывается фаза вылета и полета снаряда?**  
 а) в метании копья;  
 б) в метании диска;  
 в) в метании молота;  
 г) во всех перечисленных.
- 16. Какова последовательность фаз двигательного действия в тройном прыжке?**  
 а) шаг, скачок, прыжок;  
 б) скачок, шаг, приземление;  
 в) скачок, прыжок, приземление;  
 г) скачок, шаг, прыжок.
- 17. Зона передачи в эстафетном беге составляет...**  
 а) 10 м; б) 20 м; в) 15 м; г) 25 м.
- 18. Высота барьера на дистанции 100 м с/б (у взрослых) составляет...**  
 а) 91,4 см; б) 82 см; в) 76 см; г) 84 см.

**19. Разрешается носить пояс для предотвращения травмы спины на соревнованиях...**

- а) в метании молота; б) в толкании ядра;
- в) в метании копья; г) в любых метаниях.

**20. Какой минимальный интервал между окончанием одного вида и началом следующего предусмотрен правилами соревнований в многоборьях?**

- а) 1 час;
- б) 45 минут;
- в) 1,5 часа;
- г) 30 минут.

**21. Специально-беговые упражнения служат для...**

- а) разминки;
- б) совершенствования техники бега;
- в) специальной физической подготовки;
- г) всего перечисленного.

**22. Освоение техники легкоатлетических видов начинается с...**

- а) подводящих упражнений;
- б) начального разучивания;
- в) попытки выполнения двигательного действия;
- г) создания представления о двигательном действии.

**23. Какой из приведенных методов обучения является «методом непосредственного обучения»?**

- а) целостный; б) проблемный; в) словесный; г) позный.

**24. В какой последовательности обучают различным способам прыжка в длину: 1) «прогнувшись»; 2) «согнув ноги»; 3) «ножницы»?**

- а) 1, 3, 2; б) 3, 1, 2; в) 2, 1, 3; г) не имеет значения.

**25. Наиболее часто в занятиях по легкой атлетике используется...**

- а) ходьба;
- б) бег;
- в) прыжки;
- г) метания.

**26. После создания представления о технике толкания ядра обучают:**

- а) финальному усилию;
- б) скачкообразному разбегу;
- в) держанию и выталкиванию ядра;
- г) подводящим упражнениям.

**27. Какой тип ошибок в двигательных действиях наблюдается чаще всего?**

- а) существенные;
- б) прямые;
- в) комплексные;
- г) косвенные.

**28. Главным отличием занятий легкой атлетикой в ВУЗе и спортивной школе является...**

- а) продолжительность учебно-тренировочных занятий;
- б) цель занятий;
- в) объем и интенсивность нагрузки;
- г) отличные возможности для физического совершенствования.

**29. Что из перечисленного не является средствами тренировки в легкой атлетике?**

- а) идеомоторные упражнения;
- б) горные условия;

- в) места занятий;
- г) все являются средствами.

**30. В каком разделе спортивной подготовки наиболее ярко проявляется специфика тренировки в многоборьях?**

- а) ОФП;
- б) СФП;
- в) техническая подготовка;
- г) все перечисленное.

#### **Вопросы для самопроверки:**

1. Место легкой атлетики в системе физического воспитания.
2. Классификация видов легкой атлетики, их происхождение.
3. История развития легкой атлетики.
4. Появление и развитие легкой атлетики в России.
5. Основные понятия в легкой атлетике. Спортивная техника, ее качественные и количественные показатели.
6. Общая характеристика техники ходьбы.
7. Общая характеристика техники бега.
8. Общая характеристика техники прыжков.
9. Общая характеристика техники метаний.
10. Анализ техники спортивной ходьбы.
11. Анализ техники бега на короткие дистанции.
12. Техника эстафетного бега.
13. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».
14. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись».
15. Техника прыжка в длину способом «ножницы».
16. Анализ техники тройного прыжка.
17. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
18. Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
19. Анализ техники прыжка с шестом.
20. Техника толкания ядра.
21. Анализ техники метания копья. Метание гранаты.
22. Техника метания диска.
23. Техника метания молота.
24. Техника барьерного бега на 100 и 110 метров.
25. Техника бега на 400 метров с барьерами.
26. Общая характеристика семиборья.
27. Общая характеристика десятиборья.
28. Организация соревнований по легкой атлетике.
29. Состав судейских бригад на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Права и обязанности судей и участников.
30. Правила соревнований по ходьбе и бегу.
31. Правила соревнований по прыжкам.
32. Правила соревнований по метаниям.
33. Правила соревнований в многоборьях, их особенности.

#### **Нормативы для оценки физической подготовленности по легкой атлетике**

#### **ЖЕНЩИНЫ**



Бег на 100 м (сек)	17,0	17,9	18,7	16,0	17,0	17,9	15,7	16,0	17,0
Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», (кол-во раз)	40	30	20	50	40	30	60	50	40
Бег 2000 м (мин., сек)									
вес до 70 кг	11,20	11,50	12,15	10,50	11,20	11,50	10,15	10,50	11,20
вес более 70 кг	11,55	12,40	13,15	11,20	11,55	12,40	10,35	11,20	11,55
<b>Общая выносливость</b>									
Бег на 500 м (мин., сек)	2,25	2,30	2,40	2,20	2,25	2,30	2,10	2,20	2,25
Бег на 1000 м (мин., сек)									
вес до 70 кг	4,25	4,40	5,10	4,05	4,25	4,55	3,50	4,05	4,40
вес более 70 кг	4,45	5,05	5,40	4,20	4,45	5,20	4,00	4,20	5,00
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	135	130	120	140	135	130	145	140	135
Подтягивание в висе лёжа (кол-во раз)	10	6	4	16	10	6	20	16	10
Комплексное упражнение (кол-во раз)	43	40	36	46	43	40	48	46	43
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)									
вес до 70 кг	8	6	4	10	8	6	12	10	8
вес более 70 кг	6	4	2	8	6	4	10	8	6
Приседание (кол-во раз)									
вес до 70 кг	34	32	30	42	34	32	47	42	34
вес более 70 кг	32	30	28	38	32	30	42	38	32
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	8	6	4	15	8	6	20	15	8
<b>Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)</b>									
Бег на 30 м (сек)	5,3	5,4	5,5	5,2	5,3	5,4	5,1	5,2	5,3
Бег на 60 м (сек)	9,8	10,2	10,8	9,6	10,0	10,4	9,4	9,6	10,2
Прыжки в длину с места (см)	170	160	150	180	170	160	190	180	170
<b>Координация, точность движений и мышечных усилий</b>									
Метание теннисного мяча в цель (10 бросков)	3	2	1	4	3	2	6	4	3
Комплексное упражнение с баскетбольным мя-	12	13	14	11	12	13	10	11	12

чом (сек)									
Челночный бег 3х10 м (сек)	8,0	8,3	8,6	7,6	8,0	8,3	7,2	7,6	8,0
Челночный бег 10х5 м (сек)	18,4	19,8	22,0	17,5	18,4	19,8	17,0	17,5	18,4
Челночный бег 10х10м (сек.)	34.0	35.0	36.0	32.0	34.0	35.0	31.0	32.0	34.0
Комплексное си- ловое упражнение (кол-во раз)	28	26	24	30	28	26	34	30	28
Прогибание туло- вища назад (кол-во раз)	20	15	12	25	20	15	30	25	20

### МУЖЧИНЫ

Тесты	1 курс			2 курс			3 курс		
	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.
<b>Общая выносливость</b>									
Бег на 5000 м (мин., сек) вес до 85 кг вес более 85 кг	23.30	24.50	25.40	22.30	23.30	24.50	21.30	22.30	23.30
	24.20	25.50	26.50	23.10	24.20	25.50	22.05	23.10	24.20
Бег на 1000 м (мин., сек) вес до 85 кг вес более 85 кг	3.40	3.55	4.05	3.30	3.40	3.55	3.20	3.30	3.40
	4.05	4.25	4.40	3.50	4.05	4.25	3.35	3.50	4.05
6-минутный бег (м)	1350	1250	1150	1450	1350	1250	1550	1450	1350
<b>Скоростная выносливость</b>									
Бег на 400 м (мин, сек)	1.15	1.17	1.19	1.11	1.15	1.17	1.08	1.11	1.15
Челночный бег 4х100 м (мин, сек)	1,21	1,24	1,27	1,17	1,21	1,24	1,14	1,17	1,21
<b>Сила и силовая выносливость</b>									
Комплексное упражнение (кол-во раз)	48	44	40	50	46	42	52	48	44
Приседание на одной ноге (кол- во раз на каждой) вес до 85 кг вес более 85 кг	7	5	3	9	7	5	11	9	7
	6	4	2	7	5	3	9	7	5
Сгибание и разги- бание рук в упоре на брусьях (кол- во раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	9	7	5	12	9	7	15	12	9
	7	5	3	9	7	5	12	10	7
Вис на согнутых руках (сек)	80	65	50	95	80	65	110	95	80

вес до 85 кг вес более 85 кг	60	45	30	75	60	45	90	75	60
В висе поднима- ние ног до каса- ния перекладины (кол-во раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	5 4	3 2	2 1	7 5	5 4	3 2	10 7	7 5	5 4
Сгибание и разги- бание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	35	30	25	40	35	30	45	40	35
<b>Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)</b>									
Бег на 30 м (сек)	4.4	4.5	4.6	4.3	4.4	4.5	4.2	4.3	4.4
Бег на 60 м (сек)	9,6	10,0	10,2	9,4	9,6	10,0	9,2	9,4	9,6
Прыжки в длину с места (см)	230	223	215	240	230	223	250	240	230
Статическое сило- вое упражнение (мин, сек)	2.10	1.40	1.20	2.40	2.10	1.40	3.00	2.40	2.10
<b>Координация, точность движений и мышечных усилий</b>									
Метание теннис- ного мяча в цель (10 бросков)	4	3	2	5	4	3	7	5	4
Комплексное упражнение с баскетбольным мячом (сек)	12,0	13,0	14,0	11,0	12,0	13,0	10,0	11,0	12,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	7.7	8.0	8.3	7.4	7.7	8.0	7.1	7.4	7.7
Челночный бег 10x5 м (сек)	16,4	17,6	19,2	15,7	16,4	17,6	15,2	15,7	16,4
Прыжок в длину спиной вперёд (м)	1.21	1.12	1.03	1.30	1.21	1.12	1.36	1.30	1.21
<b>Тесты профессионально-прикладной физической подготовки</b>									
Челночный бег 10x10м (сек.)	28.0	28.5	29.0	27.5	28.0	28.5	27.0	27.5	28.0
Комплексное си- ловое упражнение (кол-во раз)	48	44	40	52	48	44	54	52	48

### Содержание контрольных упражнений-тестов и требования к их выполнению

**Упражнение-тест. Женщины:** Бег на 500 м, 1000 м., 2000 м. **Мужчины:** Бег на 1000 м., 3000 м., 5000 м, 6-минутный бег. Бег проводится на любой местности с высокого общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте. На дистанции возможен переход на ходьбу. Тестируемое физическое качество – общая выносливость.

**Упражнение-тест. Женщины:** Прыжки через скакалку. Упражнение выполняется с вращением скакалки вперёд; учитывается количество прыжков за 1 мин. При задевании

скакалки ногами и вынужденной остановке прыжки и подсчёт продолжаются. Тестируемое физическое качество – общая выносливость.

**Упражнение-тест. Женщины:** Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа на спине. Выполняется в течение 1 мин. Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей и лопатками пола в одной попытке. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц живота и туловища.

**Упражнение-тест. Женщины:** Приседание. Из положения стоя, ноги врозь, руки за голову, сгибая ноги присесть до упора, разгибая ноги принять исходное положение. Выполняется в течение 1 мин без отдыха. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц ног.

**Упражнение-тест. Мужчины:** Подтягивание на перекладине. Исходное положение: вис хватом сверху на прямых руках; сгибая руки, подтянуться, чтобы подбородок был выше грифа перекладины. Положение вися фиксируется. Разгибая руки опуститься в вис. Запрещается выполнение хлестовых движений ногами. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса.

**Упражнение-тест. Женщины и мужчины:** Бег на 30 - 60 - 100 м. Выполняется с высокого или низкого старта по беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием. Тестируемое физическое качество – быстрота.

**Упражнение-тест. Мужчины:** Бег на 400 м или челночный бег 4x100 м. Выполняется на беговой дорожке с высокого старта группами по 4-6 человек. Челночный бег выполняется по прямым дорожкам с размеченными дорожками, линией старта и поворота. Для каждого стартующего посередине дорожки на расстоянии 2,5 м от линии старта и поворота устанавливаются два флажка высотой 0,5-0,75 м. Каждый участник стартует справа от своего флажка. Флажки оббегаются против часовой стрелки. Всего пробежать 4 отрезка. Тестируемое физическое качество – скоростная выносливость.

**Упражнение-тест. Женщины и мужчины:** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Выполняется в течение 1 мин. И. п. – упор лёжа, голова-туловище-колени составляют прямую линию. Разгибание рук выполняется до полного выпрямления в локтевых суставах, не нарушая прямой линии тела, а сгибание рук до касания грудью пола, при сохранении прямой линии – голова-туловище-колени. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса.

**Упражнение-тест. Женщины и мужчины:** Комплексное упражнение. Выполняется в течение 1 мин: первые 30 сек – максимальное количество приседаний из исходного положения – ноги на ширине плеч, руки за голову; вторые 30 сек – максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа (тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола). Результат определяется по сумме выполненных движений. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц ног, рук и плечевого пояса.

**Упражнение-тест. Мужчины:** Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Выполняется из и.п. упор на брусьях, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки выйти в упор. Положение упора фиксируется; при опускании руки сгибаются полностью. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц рук.

**Упражнение-тест. Женщины и мужчины:** Приседание на одной ноге. Женщины выполняют упражнение с опорой о стенку, мужчины – без опоры. Упражнение начинается с приседания на любой ноге, смена ног для продолжения упражнения производится без остановки и отдыха. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц ног.

**Упражнение-тест. Женщины:** Подтягивание в висе лёжа. Выполняется из положения вися хватом сверху (высота перекладины 90 см); сгибая руки подтянуться; разгибая – опуститься в вис на выпрямленные руки и зафиксировать положение вися. При подтяги-

вании подбородок должен быть выше перекладины. Тестируемое физическое качество – сила мышц рук и плечевого пояса.

**Упражнение-тест. Мужчины:** Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху; поднять ноги к перекладине (касание ногами грифа перекладины обязательно) и опустить их вниз. Положение вися фиксируется. Тестируемое физическое качество – сила мышц живота, плечевого пояса и спины.

**Упражнение-тест. Мужчины:** Комбинированное силовое упражнение на перекладине. Из и.п. вися хватом сверху выполнить в любой последовательности подтягивание и поднимание ног к перекладине; во второй и последующих сериях сохранять начатую очередность выполнения упражнений. Положение вися фиксируется; при подтягивании подбородок выше перекладины; при поднимании ног касание грифа снаряда обязательно. Разрешается сгибание и разведение ног, отклонение тела от неподвижного положения, выполнение движений махом и рывком. Оценка производится по количеству серий выполнения упражнения. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц рук и туловища.

**Упражнение-тест. Женщины и мужчины:** Прыжок в длину с места (выполняется двумя ногами от стартовой линии). Длина прыжка (лучшая из трёх попыток) измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Тестируемые физические качества – скоростно-силовые.

**Упражнение-тест. Мужчины:** Вис на согнутых руках. Исходное положение: вис на перекладине хватом сверху на прямых руках; сгибая руки, подтянуться, чтобы подбородок был выше грифа перекладины и зафиксировать положение вися на согнутых руках. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации до опускания подбородка ниже грифа перекладины. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц рук.

**Упражнение-тест. Мужчины:** Статическое силовое упражнение. Упражнение включает в себя два статических положения, выполняемых одно за другим с интервалом в 1 мин: первое – сед на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены и закреплены в районе голени, руки за голову, локти в стороны, принять горизонтальное положение тела и удерживать его максимальное время; второе – лежа бедрами на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены и закреплены в районе голени, руки за голову, локти в стороны; приподнять туловище и удерживать его в горизонтальном положении максимальное время. Время выполнения каждого положения определяется с момента фиксации до прекращения удержания горизонтального положения. Время, затраченное на выполнение обоих положений, суммируется. Тестируемое физическое качество – статическая выносливость мышц туловища и ног.

**Упражнение-тест. Женщины:** Прогибание туловища назад. Из и.п. лежа на животе, руки за головой, выполнить прогибание туловища назад на количество раз. Тестируемое физическое качество – статическая выносливость мышц спины и ног.

**Упражнение-тест. Женщины и мужчины:**

1. Челночный бег 3x10 м. Выполняется между двумя параллельными линиями на расстоянии 10 м друг от друга. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. Описание: по команде «На старт» испытуемый принимает положение высокого старта перед одной из линий (стартовой), не наступая на неё. По команде «Марш» пробегает 10 м до противоположной линии, переступив её одной ногой и, повернувшись кругом, бежит в обратном направлении до линии старта. Таким же образом осуществляется поворот и на стартовой линии перед последними 10 м. Выполняются две попытки, в зачёт идёт лучший результат. Тестируются координационные способности в циклических двигательных действиях.

2. Челночный бег 10x10 м. Выполняется между двумя параллельными линиями на расстоянии 10 м друг от друга. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью

тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, ещё девять отрезков по 10 м. Запрещается использование в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки. Тестируемые физические качества – скоростно-силовые.

**3. Челночный бег 10x5 м.** Выполняется между двумя параллельными линиями на расстоянии 5 м друг от друга. По команде «Марш» пробежать 5 м до противоположной линии, коснуться земли за линией поворота одной ногой и, повернувшись кругом, возвратиться к линии старта. Необходимо выполнить максимально быстро 5 таких замкнутых циклов, поворачиваясь, всё время в одну и ту же сторону (туда и обратно – 1 цикл). Во время движения не допускаются остановки, движение приставными шагами или прыжками, повороты в разные стороны. Время засекается с точностью до 0,1 сек. Тестируются быстрота и координационные способности в циклических двигательных действиях.

**Упражнение-тест. Мужчины:** Прыжок в длину с места спиной вперёд. Описание: прыжок спиной вперёд выполняется толчком двух ног от стартовой линии, не наступая на неё. Измеряется расстояние от стартовой линии до ближайшей точки опоры приземления (носки, рука, колени и др.). Выполняются три попытки, в зачёт идёт лучший результат. Тестируются координационные способности в ациклических двигательных действиях.

**Упражнение-тест. Женщины и мужчины:** Метание теннисного мяча в цель. Метание производится с расстояния 3 м в цель диаметром 15 см. Количество попаданий из 10 попыток. Тестируются координационные способности в баллистических (метательных) двигательных действиях с установкой на меткость.

**Упражнение-тест. Женщины и мужчины:** Комплексное силовое упражнение. Выполняется в течение 1 мин: первые 30 сек – максимальное количество наклонов вперед до касания локтями (руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях и закреплёны) коленей ног и лопатками пола; вторые бег паузы 30 сек – максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (женщины могут выполнять с колен), тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц рук и туловища.

### Темы рефератов:

1. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
2. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
3. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
4. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
5. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.
6. Легкая атлетика в Тульской области.
7. Легкая атлетика. Тульские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
8. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
9. История развития легкой атлетики
10. Пятиборье (пентатлон). Виды и правила. История и особенности
11. Метание гранаты. Виды и техника метания. Особенности
12. Бег трусцой. Техника бега и экипировка. Плюсы и минусы. Особенности
13. Быстрый бег. Техника бега и особенности. Начинающим
14. Средний бег. Техника бега и особенности. Плюсы и минусы
15. Шоссейный бег. Плюсы и минусы. Отличия от трейлового. Особенности
16. Гладкий бег. Виды и особенности. Польза и противопоказания
17. Челночный бег. Виды и техника бега. Плюсы и минусы. Особенности
18. Трейлраннинг. Экипировка и снаряжение. Особенности
19. Спортивное ориентирование. Виды и правила. Особенности

20. Полиатлон. Виды и преимущества. Особенности и история
21. Морское многоборье. Виды и особенности Правила и соревнования

**Задания для контрольной работы:**

**Контрольная работа (вариант №1).**

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Гибкость и методика ее развития.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений)

**Контрольная работа (вариант № 2).**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Ловкость и методика ее развития.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

**Контрольная работа (вариант № 3).**

1. Физическая культура в структуре профессионального образования
2. Сила и методика ее развития.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

**Контрольная работа (вариант № 4).**

1. Краткая характеристика функциональных систем организма (костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорной).
2. Быстрота и методика ее развития.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

**Контрольная работа (вариант № 5).**

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
2. Выносливость и методика ее развития.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

**Контрольная работа (вариант № 6).**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
2. Гибкость и методика ее развития.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

**Контрольная работа (вариант № 7).**

1. Принципы физического воспитания (сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
2. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

**Контрольная работа (вариант № 8).**

1. Средства физического воспитания.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

**Контрольная работа (вариант № 9).**

1. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.

2. Гимнастика, виды, цели, задачи.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

**Контрольная работа (вариант № 10).**

1. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

**Контрольная работа (вариант № 11).**

1. Историческая справка об избранном виде спорта (системе физических упражнений).
2. Пульсовой режим нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений (ЧСС).
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

**Контрольная работа (вариант № 12).**

1. Утомление при физической и умственной работе. Работоспособность и средства ее восстановления.
2. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

**Контрольная работа (вариант № 13).**

1. Производственная физическая культура, ее цели, задачи.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

**Контрольная работа (вариант № 14).**

1. Определение понятия профессионально-прикладная физическая культура (ППФК), ее цели и задачи.
2. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

## **10.2 Критерии оценки результатов текущего контроля освоения дисциплины**

Обучающиеся, выполнившие учебную программу в каждом семестре, сдают контрольные требования и зачетные нормативы. Для успешной сдачи контрольных требований и зачетных нормативов обучающемуся рекомендуется дополнительно заниматься самостоятельно. На контрольные занятия могут быть допущены обучающиеся, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются обучающиеся, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по методико-практическому разделу в виде тестовых заданий и реферата. Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения проходят курс теоретической подготовки, контролируемой преподавателем. Итогом теоретической подготовки является написание доклада и контрольные вопросы.

Качество освоения дисциплины оценивается по степени успешности ответов на контрольные вопросы, качества выполнения практических заданий, результатов прохож-



дения тестирования, заданий для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения). Прохождение всех средств текущего контроля позволяет обеспечить качественное освоение всех общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных для данной дисциплины.

### Критерии оценки ответов на контрольные вопросы

Оценка	Критерии
«отлично»	выставляется обучающемуся, если он четко выражает свою точку зрения по рассматриваемым вопросам, приводя соответствующие примеры
«хорошо»	выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе
«удовлетворительно»	выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях основного учебно-программного материала
«неудовлетворительно»	выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины

### Критерии оценки тестов

Ступени уровней освоения компетенций	Отличительные признаки	Показатель оценки сформированной компетенции
Пороговый (удовлетворительно)	Выполнение требований по развитию физических качеств. Знание теоретического материала	Не менее 55 % баллов за задания теста.
Продвинутый (хорошо)	Выполнение требований по развитию физических качеств. Знание теоретического материала.	Не менее 75 % баллов за задания теста.
Высокий (отлично)	Выполнение требований по развитию физических качеств. Знание теоретического материала.	Не менее 90 % баллов за задания теста.
Компетенция не сформирована	–	Менее 55 % баллов за задания теста.

### Критерии оценки реферата

Оценка	Критерии
«отлично»	выставляется обучающемуся, если он четко излагает в докладе и выражает свою точку зрения по рассматриваемым вопросам, приводя соответствующие примеры
«хорошо»	выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности по теме доклада
«удовлетворительно»	выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях основного материала по теме доклада
«неудовлетворительно»	выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений по теме реферата, а также в случае отсутствия реферата

### Критерии оценки решения практических заданий

Оценка	Критерии
Зачтено	Выполнение требований по развитию физических качеств согласно тестам уровня физической подготовки. Знание теоретического материала
Незачтено	Не выполнение требований по развитию физических качеств согласно тестам уровня физической подготовки. Незнание теоретического материала.

### 10.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

#### Вопросы для проведения зачета

1. Задачи, значение и содержание легкой атлетики.
2. Легкая атлетика как средство физического воспитания.
3. Возникновение легкой атлетики.
4. Виды бега, прыжков и метаний на Олимпийских играх в Древней Греции.
5. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
6. Значение соревнований для развития легкой атлетики.
7. Участие российских легкоатлетов в крупнейших международных соревнованиях.
8. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики: бег, прыжки, метания, многоборья.
9. Место легкой атлетики в системе физического воспитания.
10. Классификация видов легкой атлетики, их происхождение.
11. История развития легкой атлетики.
12. Появление и развитие легкой атлетики в России.
13. Основные понятия в легкой атлетике. Спортивная техника, ее качественные и количественные показатели.
14. Общая характеристика техники ходьбы.
15. Общая характеристика техники бега.
16. Общая характеристика техники прыжков.
17. Общая характеристика техники метаний.
18. Анализ техники спортивной ходьбы.
19. Анализ техники бега на короткие дистанции.
20. Техника эстафетного бега.
21. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».
22. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись».
23. Техника прыжка в длину способом «ножницы».
24. Анализ техники тройного прыжка.
25. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
26. Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
27. Анализ техники прыжка с шестом.
28. Техника толкания ядра.
29. Анализ техники метания копья. Метание гранаты.
30. Техника метания диска.
31. Техника метания молота.
32. Техника барьерного бега на 100 и 110 метров.
33. Техника бега на 400 метров с барьерами.
34. Общая характеристика семиборья.
35. Общая характеристика десятиборья.

36. Организация соревнований по легкой атлетике.
37. Состав судейских бригад на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Права и обязанности судей и участников.
38. Правила соревнований по ходьбе и бегу.
39. Правила соревнований по прыжкам.
40. Правила соревнований по метаниям.
41. Правила соревнований в многоборьях, их особенности.
42. Характеристика методов обучения технике легкоатлетических видов.
43. Роль физической подготовки в освоении техники.
44. Типовая схема обучения технике легкоатлетических видов.
45. Способы устранения ошибок и меры предупреждения травм при обучении технике.
46. Роль преподавателя при обучении.
47. Понятие «тактика», тактический план соревнований.
48. Организация занятий по легкой атлетике в школе и спортивной секции.
49. Структура урока по легкой атлетике и его разновидности.
50. Тренировочные занятия по легкой атлетике и их разновидности.
51. Особенности обучения женщин технике отдельных видов легкой атлетики.
52. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
53. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
54. Особенности методики обучения технике бега на различные спринтерские дистанции.
55. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции, его особенности.
56. Методика обучения технике барьерного бега.
57. Составление схем обучения технике прыжков с учетом особенностей различных видов.
58. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».
59. Методика обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись».
60. Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы».
61. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
62. Обучение технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
63. Обучение технике прыжка с шестом.
64. Обучение технике толкания ядра.
65. Методика обучения технике метания диска.
66. Методика обучения технике метания копья.
67. Обучение технике метания гранаты.
68. Особенности технической подготовки в многоборьях.
69. Характеристика системы спортивной подготовки.
70. Особенности тренировочного процесса в легкой атлетике.
71. Средства и методы подготовки легкоатлетов, их общая характеристика.
72. Содержание спортивной подготовки.
73. Основные принципы спортивной подготовки в легкой атлетике.
74. Характеристика разделов физической подготовки (ОФП и СФП).
75. Развитие силы и быстроты. Скоростно-силовые двигательные качества.
76. Развитие выносливости (общая и специальная).
77. Развитие гибкости и ловкости.
78. Динамика развития физических качеств и их взаимосвязь.
79. Структура учебно-тренировочного занятия.
80. Построение микроциклов, их разновидности и содержание.
81. Построение средних этапов тренировки (макроциклов).
82. Годичный цикл тренировки, его варианты и содержание.
83. Характеристика этапов многолетней тренировки легкоатлета.

84. Управление тренировочным процессом легкоатлета.
85. Подготовка юных легкоатлетов в спортивных школах.
86. Тренировка в беге на 100 и 200 метров.
87. Тренировка в беге на 400 метров.
88. Тренировка в беге на выносливость.
89. Тренировка в беге на 100 и 110 метров с барьерами.
90. Тренировка в прыжках в длину.
91. Тренировка в прыжках в высоту.
92. Тренировка в прыжках с шестом.
93. Тренировка в толкании ядра.
94. Тренировка в метании диска.
95. Тренировка в метании копья.
96. Спортивная подготовка в метании молота.
97. Основные положения тренировки в многоборье, ее особенности.
98. Физическая подготовка многоборцев, ее содержание.
99. Программа спортивного отбора и ее реализация.
100. Факторы, определяющие эффективность отбора.

#### **10.4 Показатели, критерии и шкала оценивания ответов на зачете**

Знания, умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются: «зачтено», «не зачтено». Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой. Оценивание студента на зачете по дисциплине:

Оценка	Требования
«Зачтено» (компетенции освоены)	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«Не зачтено» (компетенции не освоены)	Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.