

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

## Теория и методика обучения базовым видам: легкая атлетика

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>
Учебный план	49.03.01_2022_1143-3Ф.plx 49.03.01 Физическая культура Физкультурное образование
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>
Общая трудоемкость	<b>6 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	216	Виды контроля на курсах:
в том числе:		экзамены 3
аудиторные занятия	30	зачеты 2
самостоятельная работа	171,8	
часов на контроль	11,6	

#### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		3		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Вид занятий						
Лекции	4	4	8	8	12	12
Практические	8	8	10	10	18	18
Консультации (для студента)	0,4	0,4	0,8	0,8	1,2	1,2
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,25	0,25	0,4	0,4
Консультации перед экзаменом			1	1	1	1
В том числе инт.	10	10	2	2	12	12
Итого ауд.	12	12	18	18	30	30
Контактная работа	12,55	12,55	20,05	20,05	32,6	32,6
Сам. работа	55,6	55,6	116,2	116,2	171,8	171,8
Часы на контроль	3,85	3,85	7,75	7,75	11,6	11,6
Итого	72	72	144	144	216	216

Программу составил(и):

*Старший преподаватель, Увачев Д.А.*

Рабочая программа дисциплины

**Теория и методика обучения базовым видам: легкая атлетика**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 09.03.2023 протокол № 3.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 09.03.2023 протокол № 7

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 11.04.2024 г. № 8  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	<i>Цели:</i> формирование систематизированных знаний в области теории и методики легкой атлетики
1.2	<i>Задачи:</i> - формирование у студентов специальных знаний в области лёгкой атлетики, обучения новым видам движений, совершенствование функций организма; - развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками; - формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Теория и методика обучения базовым видам: гимнастика
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Теория и методика обучения базовым видам: лыжный спорт
2.2.2	Теория и методика обучения базовым видам: туризм
2.2.3	Тренерская практика

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке**

**ИД-1.ОПК-3: Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования**

умеет:

- профессионально осуществлять физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.

владеет:

- технологиями двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки;  
- организацией и осуществлением контроля и оценки физкультурно-спортивных достижений обучающихся.

**ИД-2.ОПК-3: Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности**

знает:

- принципы, средства и методы обучения и начальной тренировки в легкой атлетике;  
- нормы и правила безопасной организации и проведения с различными категориями населения;  
- методику обучения легкой атлетики;

умеет:

- анализировать технику двигательных действий, тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся;  
- определять причины ошибок при выполнении двигательных действий, применять средства, методы и методические приемы по их устранению;  
- организовывать и проводить соревнования, индивидуальные и коллективные занятия с различными категориями населения;

владеет:

- навыками организации и проведения урока по легкой атлетике.

**ИД-3.ОПК-3: Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся**

знает:

- историю возникновения и развития легкой атлетики в России;

умеет:

- формулировать конкретные задачи преподавания спортивных игр в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;  
- организовать и осуществлять контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе</b>						
1.1	Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе /Лек/	2	2	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	2	
1.2	Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе /Ср/	2	28	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
1.3	История возникновения легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Стадион для проведения занятий по легкой атлетике. Чемпионаты по легкой атлетике. /Ср/	3	116,2	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	<b>Раздел 2. Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики.</b>						
2.1	Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Лек/	3	2	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
2.2	Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Ср/	2	19	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	<b>Раздел 3. Основы техники спортивной ходьбы и бега.</b>						
3.1	Основы техники спортивной ходьбы и бега. /Ср/	2	2	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
3.2	Основы техники спортивной ходьбы и бега. /Пр/	2	8	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	8	
	<b>Раздел 4. Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний.</b>						
4.1	Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Лек/	3	4	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	

4.2	Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Ср/	2	2	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
4.3	Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Пр/	3	10	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	2	
	<b>Раздел 5. Последовательность изучения легкоатлетических видов</b>						
5.1	Последовательность изучения легкоатлетических видов /Лек/	2	2	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
5.2	Последовательность изучения легкоатлетических видов /Ср/	2	2,6	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	<b>Раздел 6. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений.</b>						
6.1	Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Ср/	2	2	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
6.2	Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Лек/	3	2	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	<b>Раздел 7. Консультации</b>						
7.1	Консультация по дисциплине /Конс/	3	0,8	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3		0	
	<b>Раздел 8. Промежуточная аттестация (экзамен)</b>						
8.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	3	7,75	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3		0	
8.2	Контроль СР /КСРАтт/	3	0,25	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3		0	
8.3	Контактная работа /КонсЭк/	3	1	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3		0	
	<b>Раздел 9. Консультации</b>						
9.1	Консультация по дисциплине /Конс/	2	0,4	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3		0	

	<b>Раздел 10. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>						
10.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	2	3,85	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3		0	
10.2	Контактная работа /КСРАтт/	2	0,15	ИД-1.ОПК-3 ИД-2.ОПК-3 ИД-3.ОПК-3		0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Пояснительная записка

Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам : легкая атлетика»

Фонд оценочных средств включает: Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам : легкая атлетика», примерный перечень оценочных средств, комплект тестовых заданий, заканчивается дисциплина на 2 курсе зачетом, на 3 курсе экзаменом.

Структура и содержание заданий разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам : легкая атлетика»

### 5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Оценочное средство «Тест»

I вариант для входного, текущего контроля:

1. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

2. Отличительными признаками двигательного умения являются:

- А. Слитность, автоматизированность, экономичность.
- Б. Нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты.
- В. Системность в движениях, автоматизированность, вариативность.
- Г. Стабильность, экономичность, вариативность.

3. Выберите вид физической культуры, в процессе которого раскрываются возможности человека на предельном уровне.

- А. Физическая рекреация.
- Б. Спорт.
- В. Физическое воспитание.
- Г. Физическая реабилитация.

4. Выберите вариант, который нельзя отнести к внешним силам, действующим на тело во время движения.

- А. Сила тяжести собственного тела.
- Б. Сила реакции опоры.
- В. Реактивные силы.
- Г. Силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха, снега).

5. Совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта – это...

- А. Специально-подготовительные упражнения.
- Б. Соревновательные упражнения.
- В. Собственно тренировочные упражнения.
- Г. Общеподготовительные упражнения.

6. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

7. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

8. Один из способов прыжка в высоту называется:

- а) перешагивание;
- б) перекачивание;
- в) переступание;
- г) перемахивание.

9. Обувь для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

10. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической?

- а) 100 м;
- б) 200 м;
- в) 500 м;
- г) 400 м.

11. Физическая нагрузка – это...

- А. Изменение форм и функций организма.
- Б. Установление общественно значимых результатов.
- В. Мера воздействия физического упражнения на организм занимающихся.
- Г. Совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

12. Систему физического образования П.Ф. Лесгафт представил в труде всей своей жизни:

- А. Великая дидактика.
- Б. Мир чувственных вещей в картинках.
- В. Об искусстве гимнастики.
- Г. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста.

13. Сколько видов проводится в женских дисциплинах по легкой атлетике на Олимпийских Играх?

- а) 18;
- б) 24;
- в) 23;
- г) 12.

14. Первой спортсменкой преодолевшей высоту 5 метров в прыжках с шестом стала

- а) Стейси Драгила;
- б) Светлана Феофанова;
- в) Дженнифер Стучински;
- г) Елена Исинбаева.

15. Женские соревнования по легкой атлетике были включены в программу Олимпийских Игр в .....

- а) 1916;
- б) 1928;
- в) 1924;
- г) 1932.

16. До I современных Олимпийских игр такой дисциплины не существовало.

- а) прыжок в длину;
- б) метание копья;
- в) марафон;
- г) метание диска.

17. Устройство для выполнения низкого старта называется...

- а) стартовая подставка;
- б) стартёр;
- в) стартовая колодка.

18. Лёгкую атлетику спортсмены часто называют...

- а) Принцессой стадиона;



- б) королевой спорта;
- в) царицей спортзала.

19. По какой части тела замеряется длина прыжка?

- а) По руке и ноге;
- б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- в) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;
- г) По любой части тела.

20. Длина дистанции марафонского бега равна...

- а) 32 км 180 м;
- б) 40 км 190 м;
- в) 42 км 195 м.

21. Какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

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

- а) снимается с соревнований;
- б) предупреждается;
- в) ставится на 1 м позади всех стартующих.

23. Что такое кросс?

- а) бег с препятствиями;
- б) полоса препятствий;
- в) бег по пересечённой местности.

24. Махи, наклоны, повороты за счет собственных мышечных усилий развивают:

- А. Взрывную силу.
- Б. Чувство ритма.
- В. Активную гибкость.
- Г. Пассивную гибкость.

25. На начальном этапе обучение движениям необходимо осуществлять:

- А. В подготовительной части занятия.
- Б. В начале основной части занятия.
- В. В конце основной части занятия.
- Г. В заключительной части занятия.

26. Невозможно выполнить метание без...

- а) разбега;
- б) замаха;
- в) торможения.

27. Если при метании метатель переходит контрольную линию, то ему...

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет

28. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

29. В рамках 1 тренировочного занятия проявляется тренировочный эффект:

- А. Срочный.
- Б. Следовой.
- В. Кумулятивный.
- Г. Суммарный.

30. Увеличение количества и размеров миофибрилл в рабочих мышцах и повышение концентрации саркоплазматических белков в них наблюдается при...

- А. Гипотрофии мышц.
- Б. Рабочей гипертрофии мышц.
- В. Изометрическом режиме работы.

## Г. Регуляции мышечных напряжений со стороны ЦНС.

31. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

32. Отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени – это...

- А. Темп движения.
- Б. Ритм движения.
- В. Ускорение движения.
- Г. Скорость движения.

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

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

34. Стартовыми являются следующие команды:

- а) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- б) «Приготовились!», «Начали!»;
- в) «Внимание!», «Пошёл!».

35. Спортсмена бегающего длинные дистанции называют...

- а) Стайер
- б) спринтер
- в) марафонец

36. бегуна на короткие дистанции называют...

- а) Стайер
- б) спринтер
- в) марафонец

37. Серия микроциклов разного или одного типа составляет...

- А. Годичный макроцикл тренировки.
- Б. Мезоцикл.
- В. Мегацикл.
- Г. Квадроцикл.

38. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке, называется...

- а) Легкоатлетический молот
- б) Ядро
- в) Граната

39. В рамках одного тренировочного занятия педагог осуществляет контроль:

- А. Оперативный.
- Б. Текущий.
- В. Итоговый.
- Г. Ближайший.

40. Для выяснения реакции сердечно-сосудистой системы занимающегося на нагрузку чаще всего применяют:

- А. Хронометрирование.
- Б. Наблюдение.
- В. Пульсомерию.
- В. Электрокардиографию.

Ключ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20

А Б Б В Б Г В А Г В В Г В

Г Б В В Б Б В

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33

34 35 36 37 38 39 40

В А В Г Б Б В Г А Б В Г В

А А Б Б А А В

Оценочное средство для итогового занятия:

1. Какие дистанции считаются спринтерскими?

- А) 100,200,300,400,1500 м.
- Б) 30,50,60,800,3000 м.
- В) 100,200,400 м.

2. Какие дистанции считаются средними?

- А) 600,1500,5000 м.
- Б) 800,1500,2000 м.
- В) 100, 400, 600 м.

3. Какие дистанции считаются длинными?

- А) от 3000 до 10 000 м.
- Б) от 400 до 2000 м.
- В) от 800 до 1500 м.

4. На какие фазы подразделяется бег на короткие, средние и длинные дистанции?

- А) разбег, отталкивание, фаза полета, приземление.
- Б) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.
- В) подготовка, разбег, финальное усилие, перескок.

5. Какой старт применяется в беге на короткие дистанции?

- А) низкий.
- Б) средний.
- В) высокий.

6. Какой старт применяется в беге на средние и длинные дистанции?

- А) низкий.
- Б) средний.
- В) высокий.

7. Какие существуют способы низкого старта?

- А) простой, сложный, растянутый.
- Б) обычный, растянутый, сближенный.
- В) обычный, расставленный, широкий.

8. Какие команды подаются при выполнении низкого старта?

- А) «На старт!», «Внимание!», «Марш!».
- Б) «На старт!», «Марш!».

9. Какие команды подаются при выполнении высокого старта?

- А) «На старт!», «Внимание!», «Марш!».
- Б) «На старт!», «Марш!».
- В) «Внимание!», «Марш!».

10. От чего зависит скорость бега в стартовом разгоне?

- А) от выполнения скачкообразных шагов и положения туловища.
- Б) от мышечной массы.
- В) от длины и частоты шагов.

11. Как выполняется бег по дистанции?

- А) быстро, легко, свободно.
- Б) активно работая руками, прыжковыми шагами.
- В) скачкообразно с широкой амплитудой работы рук.

12. Какие способы финиширования являются правильными?

- А) бросок грудью, заход левым - правым боком, пробеганием.
- Б) прыжком с дальнейшим приземлением на две ноги.
- В) резким скачком, с отведением рук и головы назад.

13. Как устанавливаются стартовые колодки на вираже?

- А) как можно ближе к линии старта.
- Б) по центру дорожки.
- В) ближе к внешнему краю дорожки.

14. Назовите особенности бега по повороту?

- А) туловище прямое, руки работают интенсивно.

Б) небольшой наклон туловища вперед, руки работают в ритм шагов.

В) наклон туловища влево-внутрь, работа правой руки больше направлена внутрь, а левой – несколько наружу.

15. Определите правильный порядок задач обучения технике бега на короткие дистанции.

А) ознакомить с техникой, научить технике бега по прямой, научить бегу по повороту, научить технике низкого старта и стартовому ускорению, научить технике финиширования, совершенствование техники бега.

Б) ознакомить с техникой, научить старту и стартовому разбегу, научить бегу по повороту, научить бегу по прямой, научить технике финиширования, научить технике бега в целом.

В) научить высокому старту, научить низкому старту, научить бегу по дистанции, научить финишированию, совершенствование техники.

16. Определите правильный порядок задач обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

А) ознакомить с техникой, научит технике бега по прямой, научить бегу по повороту, научить технике высокого старта и стартовому ускорению, научить технике финиширования, совершенствование техники.

Б) ознакомить с техникой, научить старту и стартовому разбегу, научить бегу по повороту, научить бегу по прямой, научить технике финиширования, научить технике бега в целом.

В) научить высокому старту, научить низкому старту, научить бегу по дистанции, научить финишированию, совершенствование техники.

17. Сколько этапов в эстафетном беге 4x100 м.

А) 5 этапов.

Б) 4 этапа.

В) 3 этапа.

18. В какой руке бегуны на различных этапах несут эстафетную палочку.

А) 1,3 - в правой, 2,4 – в левой.

Б) все в левой руке.

В) все в правой руке.

19. Можно ли перекладывать эстафетную палочку из одной руки в другую в беге 4x100 м.

А) можно, если все участники команды высокого роста.

Б) нельзя.

В) допускается, если команда занимает не призовое место.

Г) можно

20. Чему равно расстояние между передающим и принимающим эстафету.

А) 2-2,5 м.

Б) 1-1,5 м.

В) 1 м.

21. Как бегут по дорожке бегуны на этапах?

А) все по центру дорожки.

Б) все по правому краю дорожки.

В) все по левому краю дорожки.

Г) 1,3 – по левому краю, 1,4 – по правому краю.

22. Можно ли оглядываться при приеме эстафетной палочки в беге 4x100 м.

А) можно, но осторожно.

Б) нельзя.

В) можно, под плечом принимающей руки.

Г) можно

23. Определите правильную расстановку задач при обучении технике эстафетного бега.

А) ознакомить с техникой, научить технике передачи эстафеты, научить технике старта на этапах эстафетного бега, научить технике передачи эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи, совершенствование техники.

Б) ознакомить с техникой, научить технике старта на этапах, научить технике передачи эстафеты, совершенствование техники.

В) научить технике старта на этапах, научить технике передачи эстафеты, совершенствование техники.

24. Какова длина зоны передачи эстафетной палочки?

А) 10 м.

Б) 20 м.

В) 30 м.

25. Из каких фаз состоит техника барьерного бега.

А) старт и стартовый разгон с атаккой первого барьера, бег между барьерами, преодоление барьера, финиширование.

Б) старт, стартовый разбег, преодоление препятствий, финиширование.

В) старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

26. Назовите основное отличие стартового разгона в барьерном беге.  
А) спортсмен выпрямляется как можно быстрее на первых метрах разгона.  
Б) спортсмен выполняет стартовый разгон в наклоне.  
В) спортсмен полностью выпрямляется только в середине стартового разгона.
27. Сколько беговых шагов делает барьерист до первого барьера?  
А) 7-8.  
Б) 4-5.  
В) 10.
28. На какие фазы условно подразделяется преодоление барьера?  
А) атака барьера, положение над барьером, сход с барьера.  
Б) подготовка к атаке барьера, атака барьера, сход с барьера.
29. Сколько беговых шагов выполняет спортсмен между барьерами.  
А) 3.  
Б) 4-5.  
В) произвольное количество.
30. Когда начинается фаза финиширования?  
А) сразу после схода с последнего барьера.  
Б) после схода с барьера через 4-5 беговых шагов.  
В) в финишном створе.
31. Определите правильную расстановку задач при обучении технике барьерного бега.  
А) ознакомить с техникой, научить технике преодоления барьера, научить ритму и технике бега между барьерами, научить технике старта и стартового разбега с преодолением барьеров, совершенствование техники.  
Б) ознакомить с техникой, научить технике старта и стартового разбега с преодолением барьеров, научить технике бега между барьерами, совершенствование техники.  
В) научить технике старта и стартового разбега, научить технике преодоления барьеров, научить технике бега между барьерами, индивидуализация техники.
32. В каком случае судьи дисквалифицируют участника в барьерном беге?  
А) участник во время бега перенес стопу или ногу над барьером, стоящим на соседней дорожке.  
Б) участник пробежал 110м с/б босиком.  
В) участник во время бега перенес стопу вне барьера.
33. Назовите способы прыжка в длину с разбега?  
А) согнув ноги, прогнувшись, ножницы.  
Б) перекидной, перешагивание, прогнувшись.  
В) волна, согнув ноги, перешагивание.
34. Назовите фазы техники прыжка в длину с разбега?  
А) разбег, отталкивание, полет, приземление.  
Б) подготовительная часть разбега, заключительная часть разбега, отталкивание, фаза финального усилия, приземление.  
В) разгон, подготовка к отталкиванию, приземление.
35. Назовите способы начала разбега?  
А) с места, с подхода.  
Б) из положения полуприседа с упором на руки.  
В) с прыжкообразного подхода.
36. Какой оптимальный угол толчковой ноги при отталкивании?  
А) около 70°.  
Б) 40-45°.  
В) 90°.
37. Назовите основную задачу разбега в прыжках.  
А) создать оптимальную горизонтальную скорость движения.  
Б) быстро достичь максимальной длины и частоты шагов.  
В) приобрести правильный ритм шагов.
38. Какой способ прыжка в длину с разбега используется на начальном этапе обучения?  
А) согнув ноги.  
Б) прогнувшись.  
В) ножницы.

39. Как выполняется приземление в прыжках в длину с разбега?

- А) на стопы.
- Б) на нижнюю часть спины.
- В) на колени.

40. Какова правильная последовательность обучения технике прыжка в длину с разбега?

- А) подготовка к выполнению упражнения, разбег, бег по дистанции, приземление.
- Б) ознакомить с техникой, научить технике отталкивания, научить технике разбега в сочетании с отталкиванием, научить технике приземления, научить технике фазы полета, совершенствование техники.
- В) ознакомить с техникой, разбег, фаза полета, приземление, совершенствование техники.

Ключ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20

В Б А Б А В Б А Б В А В Б

В Б Б Б А Г Б

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33

34 35 36 37 38 39 40

А Г А Б А А А Б А В А

А А А А А Б

3 вариант

1. Назовите способы толкания ядра?

- А) скачком, поворотом.
- Б) перешагиванием, бегом.

2. Из каких фаз состоит техника толкания ядра?

- А) держание снаряда, подготовка к разбегу, разбег, фаза финального усилия, сохранение равновесия.
- Б) держание снаряда, стартовое ускорение, отталкивание, финальное усилие, приземление.

3. Определите правильное держание ядра.

- А) ядро кладется на средние фаланги пальцев кисти руки, четыре пальца соединены вместе, большой палец придерживает ядро сбоку.
- Б) ядро кладется на середину кисти, плотно обхватывая его всеми пальцами.

4. Как удерживается ядро в подготовительной части выполнения упражнения?

- А) ядро прижимается к шее над ключицей.
- Б) ядро прижимается к задней части шеи.
- В) ядро прижимается к плечу.

5. На какой ноге находится толкатель (толкающий правой рукой) перед началом скачка?

- А) на правой.
- Б) на левой.

6. В какое положение должен прийти толкатель после выполнения скачка?

- А) на одну ногу (опорную), туловище при этом полностью выпрямлено.
- Б) на обе ноги, туловище наклонено в противоположную сторону толкания, вес тела перемещен на правую согнутую ногу.

7. С чего начинается финальное усилие.

- А) с нижних звеньев тела (стопы, ноги, таз, туловище, плечи), как бы наслаиваясь друг на друга.
- Б) с поворота плеч и дальнейшего поворота и выпрямления ног.

8. Нужна ли фаза сохранения равновесия?

- А) не нужна.
- Б) по необходимости, чтобы не нарушить правила соревнований.

9. Определите правильную расстановку задач при обучении технике толкания ядра?

- А) подготовка к выполнению упражнения, разбег, бег по дистанции, финальное усилие, приземление.
- Б) ознакомить с техникой, разбег, фаза финального усилия, приземление, совершенствование техники.
- В) ознакомить с техникой, научить держанию и выталкиванию снаряда, научить технике толкания снаряда с места, научить технике скачкообразного разбега, научить технике толкания снаряда со скачка, совершенствование техники.

10. Назовите способы держания гранаты.

- А) четыре пальца захватывают нижний край ручки, мизинец сгибается и упирается в ее основание.
- Б) все пальцы захватывают ручку гранаты посередине.
- В) все пальцы захватывают стаканчик гранаты.

11. Назовите части разбега в метании гранаты.  
А) подготовительная, заключительная.  
Б) предварительная, основная, завершающая.
12. Назовите правильные способы отведения гранаты.  
А) от плеча назад.  
Б) вперед-вниз-назад.  
В) через сторону назад.
13. Сколько бросковых шагов выполняется в заключительной части разбега при метании гранаты.  
А) 2.  
Б) 4.  
В) 6.
14. Как выполняется скрестный шаг?  
А) широкими беговыми шагами.  
Б) активный мах бедром правой ноги вперед-вверх и мощное отталкивание левой ногой.
15. Определите правильную последовательность выполнения фазы финального усилия.  
А) захват снаряда на себя, положение «натянутого лука», бросок снаряда.  
Б) поворот правой ноги и метание гранаты через сторону.
16. Определите правильную расстановку задач при обучении технике прыжка в высоту с разбега.  
А) подготовка к выполнению упражнения, разбег, бег по дистанции, отталкивание, финальное усилие, приземление.  
Б) ознакомить с техникой, научить держанию и выбрасыванию снаряда, научить метанию снаряда с места, научить метанию снаряда с бросковых шагов, научить технике выполнения разбега и отведения снаряда, научить технике метания гранаты с разбега, совершенствование техники.  
В) ознакомить с техникой, научить держанию и выталкиванию снаряда, научить технике толкания снаряда с места, научить технике разбега, научить технике толкания снаряда со скачка, совершенствование техники.
17. Назовите способы прыжка в высоту с разбега?  
А) согнув ноги, перекидной, ножницы.  
Б) перекидной, перешагивание, фосбюри-флоп.  
В) волна, согнув ноги, перешагивание.
18. Назовите фазы техники прыжка в высоту с разбега?  
А) разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.  
Б) подготовительная часть разбега, заключительная часть разбега, отталкивание, фаза финального усилия, перескок.
19. Отличаются ли между собой различные способы прыжков в высоту?  
А) да.  
Б) нет.
20. В чем основное отличие различных способов прыжков в высоту?  
А) разбег, переход через планку, приземление.  
Б) начало разбега, отталкивание, приземление.
21. Определите правильную расстановку задач при обучении технике прыжка в высоту с разбега?  
А) подготовка к выполнению упражнения, разбег, бег по дистанции, приземление.  
Б) ознакомить с техникой, разбег, фаза финального усилия, приземление, совершенствование техники.  
В) ознакомить с техникой, научить технике отталкивания, научить технике разбега в сочетании с отталкиванием, научить технике перехода через планку и приземлению, совершенствование техники.
22. От чего зависит результативность прыжка?  
А) от техники движений спортсмена в полетной фазе.  
Б) от начальной скорости и угла вылета тела прыгуна.  
В) от высоты подъема ОЦТ тела перед взлетом.
23. От чего зависит угол вылета в прыжках?  
А) от силы и быстроты маховых движений в момент отталкивания.  
Б) от угла отталкивания.  
В) от соотношения длины предпоследнего и последнего шагов.
24. Как выполняется разбег в прыжке в высоту способом «фосбюри-флоп»?  
А) по прямой.  
Б) по прямой и дальнейшим забеганием по дуге.  
В) зигзагообразно.

25. Какова ширина беговой дорожки на стадионе?

- А. 1 м
- Б. 1 м 10 см.
- В. 1 м 22 см.
- Г. 1 м 32 см.
- Д. 1 м 40 см.

26. От чего зависит количество участников в забегах при беге на короткие дистанции?

- А. От числа имеющихся дорожек.
- Б. От количества заявленных участников.
- В. От жеребьёвки.
- Г. От квалификации спортсменов.

27. Каково максимальное количество участников в одном забеге при беге по отдельным дорожкам?

- А. 6 участников.
- Б. 8 участников.
- В. 10 участников.
- Г. 12 участников.

28. Как распределены дорожки между участниками в беге на короткие дистанции?

- А. Жеребьёвкой.
- Б. Главным секретарём, по своему усмотрению.
- В. Дорожки распределяются согласно очередности поступления заявок.
- Г. Дорожки распределяют судия при участниках.
- Д. Помощник стартера или стартер по своему усмотрению распределяет дорожки между участниками соревнований.

29. Разрешается ли участникам соревнований меняться между собой дорожками?

- А. Да.
- Б. Нет.
- В. Да, но только на соревнованиях не выше городского масштаба.
- Г. Да, если разная квалификация участников забега.

30. Как должны располагаться стартующие участники по дорожкам в случае неявки одного или нескольких участников на старт в беге по отдельным дорожкам?

- А. Стартующие участники занимают дорожки в соответствии со стартовым протоколом.
- Б. Стартующие участники смещаются в ту сторону, где оказываются свободные дорожки.
- В. Между стартующими участниками проводится розыгрыш дорожек.
- Г. Стартёр или помощник стартёра по своему усмотрению расставляет участников по дорожкам.

31. После, какого количества нарушений на старте (фальстартов) бегун лишается права участия в соревнованиях?

- А. После первого фальстарта.
- Б. После второго фальстарта.
- В. После третьего фальстарта.
- Г. После четвёртого фальстарта.

32. Какое решение должен принять стартёр, если участник на старте долго задерживается с принятием неподвижных стартовых позиций?

- А. Подать команду «Отставить!» и сделать замечание участнику.
- Б. Дождаться, когда участник займёт неподвижное стартовое положение и затем дать сигнал к началу бега.
- В. Сделать замечание участнику и поторопить его, чтобы он принял неподвижную стартовую позицию.
- Г. Не ждать принятия окончательного неподвижного стартового положения, а дать сигнал к началу бега.

33. Какова главная обязанность дополнительного стартёра?

- А. Следить, чтобы участники не тратили времени больше положенного на подготовку места старта.
- Б. Следить за правильностью положения участников на старте.
- В. Дать повторный сигнал для остановки и возвращения Участников в случае нарушения ими правил старта.
- Г. Проводить жеребьёвку среди участников забегов для распределения участников или мест на старте (если она не проводилась заранее).
- Д. Проверять явку участников очередного забега (сверять фамилию, номер, организацию).
- Е. Дать участникам сигнал к началу бега, если произошла осечка выстрела у основного стартёра.

34. В каком случае участник не нарушит правил низкого старта?

- А. По команде «На старт!» колено слегка касается внутренней стороны стартовой линии.
- Б. При использовании стартовых колодок участник не касается носками ног поверхности дорожки по команде «На старт!» или «Внимание!».
- В. Пальцы рук участник расположил, вывел за линию старта.
- Г. Голову и плечи участник вывел вперёд за линию старта.



35. В какой момент стартового выстрела включаются секундомеры?

- А. В момент появления огня или дыма при выстреле.  
Б. В момент появления звука от выстрела.

36. Во время бега на 100 м участник, бегущий последним, перешёл со своей дорожки на другую и финишировал по ней. Какое решение примут судьи?

- А. Дисквалифицируют участника.  
Б. Зачитывают показанный участником результат.  
В. Заставят участника пробежать ещё раз дистанцию.

37. Сколько судей-хронометристов фиксируют время участника, пришедшего к финишу первым?

- А. Один судья (старший судья-хронометрист).  
Б. Два судьи (заместитель главного судьи по бегу и старший судья-хронометрист).  
В. Три судьи.  
Г. Четыре судьи (заместитель главного судьи по бегу, старший судья-хронометрист и два судьи-хронометриста).

38. Во время бега на 400 м участник, с большим преимуществом выигрывающий забег, при беге по второму повороту перешёл со своей дорожки на соседнюю, справа от себя, затем при выходе из поворота снова перешёл на свою дорожку и финишировал по ней. Какое решение примут судьи?

- А. Дисквалифицируют участника.  
Б. Зачитают участнику показанный им результат.  
В. Заставят участника ещё раз пробежать дистанцию.

39. Укажите, в какой момент финиша судьи-хронометристы останавливают секундомеры?

- А. В момент касания туловищем (грудью) воображаемой плоскости финиша.  
Б. В момент пересечения ногой воображаемой плоскости финиша.  
В. В момент пересечения рукой или руками финишного створа.  
Г. В момент пересечения головой воображаемой плоскости финиша.  
Д. В момент пересечения спортсменом финишного створа любой частью тела.

40. Время участника, финишированного первым, судьи определили по двум секундомерам. При этом в показаниях секундомеров наблюдались расхождения: 1-й секундомер - 10,4 сек; 2-й секундомер - 10,8 сек. Какое время дадут участнику?

- А. Лучшее время - 10,4 сек.  
Б. Худшее время - 10,8 сек.  
В. Среднее арифметическое, т.е. 10,6 сек (суммируется время двух секундомеров и делится на два).

Ключ

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

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33  
34 35 36 37 38 39 40

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студентам, которые ответили правильно на все вопросы теста, или допустили не более 1-2 ошибок (95-100%)
- оценка «хорошо» выставляется студентам, допустившим не более 3-4 ошибок (90-94%)
- оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим 5-9 ошибок (82- 89%)
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, допустившим более 9 ошибок (менее 81%)

### 5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Оценочное средство к зачету реферат:

Цель: приобретение навыков анализа научной литературы по определенной теме.

1. История развития легкоатлетических видов.
2. История развития легкой атлетики в России.
3. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях.
4. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
5. Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний.
6. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.

- 7.Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.
- 8.Методика обучения технике легкоатлетических прыжков и метаний.
- 9.Формы организации занятий легкой атлетикой в школе.
- 10.Особенности занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности.
- 11.Техника безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях легкой атлетикой.
- 12.Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.
- 13.Средства, методы, и динамика развития физических качеств.
- 14.Планирование тренировочного процесса.
- 15.Спортивный отбор и прогнозирование результатов по легкой атлетике.
- 16.Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике.

Требования к оформлению рефератов:

Введение: актуальность проблемы, обоснование темы. Постановка цели и задач. Объем: 0,5 стр. (0,2-0,5 ч).

Основная часть: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению. Самостоятельной работой студента является подбор и составление полного списка литературы (кроме указанных преподавателем) для освещения и обобщения новейших достижений науки по теме реферата. Выявление дискуссионных, выдвигающих спорные вопросы и проблемы ученых. Объем: 5-10 стр. (1,5- 3ч.).

Заключение: должно включать обобщение анализа литературы и выводы. Объем: 1 стр. (0,3-0,5ч).

Список использованной литературы: не менее 5-7 источников

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется, если требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

#### **5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

Оценочное средство вопросы к зачету для итогового занятия:

1. Классификация легкоатлетических упражнений?
2. Значение и место легкой атлетики в системе физвоспитания?
3. Характеристика основных видов лёгкой атлетики.
4. Тренажеры и тренажерные устройства, их назначение, устройство и значимость в системе подготовки легкоатлетов. Тренажеры для развития физических качеств, для технической подготовки.
5. Спортивно – технические требования правил соревнований к легкоатлетическим сооружениям
6. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Понятие эффективности техники при выполнении прыжков различными способами для достижения максимального результата.
7. Виды легкоатлетических спортивных метаний. Классификация снарядов для метаний (мяч, граната, копье, ядро, диск, молот)..
8. Обучение технике легкоатлетических видов как основная часть процесса академического урока и тренировочного занятия.
9. Методы обучения. Методы и средства создания представления об изучаемой технике.
10. Практическое овладение правильными движениями и действиями, оценка выполнения, определение ошибок и их исправление.
11. Упражнения из других видов: футбол, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, подвижные игры в тренировочном процессе легкоатлетов.
12. Когда зародилась легкой атлетика в России.
13. Когда советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх? Каковы были их успехи.
14. Что является источником движущих сил при спортивной ходьбе?.
15. Каковы особенности техники работы ног и таза в спортивной ходьбе.
16. Какова техника старта в беге на короткие дистанции.
17. Отчего зависит правильное построение первых шагов со старта.
18. На какие фазы условно подразделяется техника бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции.
19. Каковы особенности техники бега по дистанции в беге на средние и длинные дистанции.
20. Отчего зависит спортивный результат в прыжках в длину с разбега.
21. Каковы основные элементы разбега в прыжках в длину.
22. Анализ техники отталкивания в прыжках в длину.
23. ОРУ как метод развития физических качеств.

24. Возможные ошибки при выполнении прыжка способом "прогнувшись", способы их устранения.
25. На какие фазы условно подразделяется техника толкания ядра.
26. Анализ техники толкателя при выполнении финального усилия.
27. Ошибки техники при выполнении скачка в толкании ядра. Способы их устранения.
28. Какова последовательность обучения технике бега на короткие дистанции.
29. Назовите ошибки, возникающие при обучении технике работы ног в спортивной ходьбе, пути их исправления.
30. Назовите основные средства при обучении бега по повороту в спринте.
31. Какие средства используются при обучении технике высокого старта и стартового ускорения в беге на средние и длинные дистанции.
32. От чего зависит количество участников в забегах при беге по отдельным дорожкам.
33. Что является фальстартом? После какого количества нарушений на старте бегун лишается права участия в соревнованиях.
34. Количество участников забега в беге на различные дистанции? Порядок жеребьевки.
35. Сколько времени отводится участнику на выполнение одной попытки в прыжках в длину.
36. В каком случае участник нарушил правила соревнований по прыжкам в длину.
37. Определение победителя в соревнованиях по прыжкам в длину.
38. В каком случае попытка в прыжках в высоту будет зафиксирована как неудачная.
39. Характеристики инвентаря и сектора в прыжках в высоту.
40. Характеристики инвентаря и сектора в толкании ядра.
41. Количество участников финальных соревнований в прыжках в длину, в высоту, толкании ядра.

Критерии оценки ответа на зачете:

«зачтено» - студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи в области методики преподавания плавания повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу.

«незачтено», уровень не сформирован - при ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильный ответ на вопрос зачёта.

Оценочное средство итоговое занятие в форме экзамена (проводится по билетам):

1. От чего зависит спортивный результат в прыжках в длину с разбега.
2. Каковы основные элементы разбега в прыжках в длину.
3. Анализ техники отталкивания в прыжках в длину.
4. ОРУ как метод развития физических качеств.
5. Возможные ошибки при выполнении прыжка способом "прогнувшись", способы их устранения.
6. На какие фазы условно подразделяется техника толкания ядра.
7. Анализ техники толкателя при выполнении финального усилия.
8. Ошибки техники при выполнении скачка в толкании ядра. Способы их устранения.
9. Какова последовательность обучения технике бега на короткие дистанции.
10. Назовите ошибки, возникающие при обучении технике работы ног в спортивной ходьбе, пути их исправления.
11. Назовите основные средства при обучении бега по повороту в спринте.
12. Какие средства используются при обучении технике высокого старта и стартового ускорения в беге на средние и длинные дистанции.
13. От чего зависит количество участников в забегах при беге по отдельным дорожкам.
14. Что является фальстартом? После какого количества нарушений на старте бегун лишается права участия в соревнованиях.
15. Количество участников забега в беге на различные дистанции? Порядок жеребьевки.
16. Сколько времени отводится участнику на выполнение одной попытки в прыжках в длину.
17. В каком случае участник нарушил правила соревнований по прыжкам в длину.
18. Определение победителя в соревнованиях по прыжкам в длину.
19. В каком случае попытка в прыжках в высоту будет зафиксирована как неудачная.
20. Характеристики инвентаря и сектора в прыжках в высоту.
21. Характеристики инвентаря и сектора в толкании ядра.
22. Количество участников финальных соревнований в прыжках в длину, в высоту, толкании ядра.

Пример билета:

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
от 09.03.2023 г.

Горно-Алтайский государственный университет

Протокол № 7  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
подпись

Дисциплина: Безопасность жизнедеятельности

Кафедра: Физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Факультет: Психолого-педагогический

## Экзаменационный билет № 1

1. Методика обучения поворотам в плавании на груди.
2. Раскройте роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов.

Подпись экзаменатора \_\_\_\_\_

Критерии оценки:

- оценка «отлично» (повышенный уровень):

1) Студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу. Студент знает и свободно излагает теоретические сведения, что подразумевает следующие компоненты: а) дать точное определение; б) при наличии разновидностей рассматриваемого понятия необходимости представить классификацию; в) привести соответствующие примеры; д) теоретически обосновать и продемонстрировать на конкретных примерах.

2) Подтверждает примерами теоретический материал.

3) Если ответил на два вопроса и без подсказки

- оценка «хорошо» (пороговый уровень):

Студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе. В ответе студент допускает неточности фактического и теоретического плана, однако может исправить их при уточнении преподавателем.

– оценка «удовлетворительно»:

Студент показал знание основных положений учебной дисциплины, умение получить с помощью преподавателя правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой, знакомство с рекомендованной справочной литературой. В ответе на теоретические вопросы студент допускает ошибки, ответ неполный.

- оценка «неудовлетворительно» (уровень не сформирован):

При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях студента основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины. Студент не владеет теоретическими сведениями по указанным вопросам, затрудняется в приведении примеров, студент затрудняется в исправлении ошибок.

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Кравчук В.И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура" (раздел "Легкая атлетика")	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56428.html">http://www.iprbookshop.ru/56428.html</a>
Л1.2	Быченков С.В., Крыжановский С.Ю.	Легкая атлетика: учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/85500.html">http://www.iprbookshop.ru/85500.html</a>

**6.1.2. Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Ермакова С.Г., Початкова О.Н.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/85817.html">http://www.iprbookshop.ru/85817.html</a>

**6.3.1 Перечень программного обеспечения**

6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ			
6.3.1.2	MS Office			
6.3.1.3	MS WINDOWS			
6.3.1.4	Яндекс.Браузер			
6.3.1.5	LibreOffice			
6.3.1.6	NVDA			

**6.3.2 Перечень информационных справочных систем**

6.3.2.1	Межвузовская электронная библиотека			
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks			

6.3.2.3	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
---------	---

### 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

тестирование
--------------

### 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
Спортивная площадка	Спортивная площадка	Информационный щит, турник разноуровневый, шведская стенка, снаряд для прыжков в длину с места, рукоход, скамья для измерения уровня гибкости, скамья для пресса, упор для отжима, тренажер восемь перекладин
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)
212 А2	Лаборатория методики обучения физической культуре. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Ноутбук, проектор, экран, стенд «Методические рекомендации по практической подготовке для студентов»

### 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Приступая к изучению дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания», студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий ведите конспектирование учебного материала, обращайтесь на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность тех или иных теоретических процессов. Задавайте преподавателю уточняющие вопросы с целью выяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к лабораторным изучите основную литературу, ознакомьтесь с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учитывайте рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывайте свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой.

В ходе лабораторного занятия внимательно слушайте своих однокурсников. При необходимости задавайте им уточняющие вопросы. Принимайте активное участие в выполнении техники передвижения на лыжах и в целом физической подготовке.

С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавайте преподавателю вопросы. После подведения итогов практического занятия, устраните недостатки, отмеченные преподавателем.

При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы.

При подготовке к экзамену повторите пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносимых на экзамен. Используйте конспект лекции и литературу, рекомендованную преподавателем. Особое внимание обратите на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

При подготовке к лабораторным занятиям обратите внимание на форму одежды: она должна соответствовать погодным

условиям, о которых преподаватель рассказывает на первых занятиях.

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.

Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить таблицу, подготовить доклад, грамотно составить конспект).

Студент при самостоятельном изучении истории физической культуры и спорта главное внимание должен уделять реферированию и конспектированию литературных источников и выполнению письменной работы по одному из разделов учебной программы. Информационная база факультета обеспечивает студентам доступ к информационным ресурсам методического кабинета. Студент должен понимать роль истории физической культуры в развитии цивилизации и связанные с ней современные социальные и этические проблемы. Иметь представление об истории в системе гуманитарного знания, владеть основами исторического мышления. Знания, полученные при самостоятельном изучении истории физической культуры и спорта позволят студентам выразить и обосновывать свою позицию и отношения к историческому прошлому.

При составлении библиографического списка воспользуйтесь ГОСТ 7.0.5-2008.

При подготовке реферата следует воспользоваться методическими рекомендациями.