

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Легкая атлетика и методика преподавания рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности		
Учебный план	44.03.05_2023_1113.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Физкультурно-оздоровительная деятельность и Безопасность жизнедеятельности		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		

Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 8
аудиторные занятия	50	зачеты с оценкой 9
самостоятельная работа	75	
часов на контроль	17,7	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		9 (5.1)		Итого	
	9		6 4/6			
Неделя	9		6 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10	20	20
Практические	14	14	16	16	30	30
Консультации (для студента)	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15	0,3	0,3
Итого ауд.	24	24	26	26	50	50
Контактная работа	24,65	24,65	26,65	26,65	51,3	51,3
Сам. работа	38,5	38,5	36,5	36,5	75	75
Часы на контроль	8,85	8,85	8,85	8,85	17,7	17,7
Итого	72	72	72	72	144	144

Программу составил(и):

старший преподаватель, Увачев Дмитрий Анатольевич



Рабочая программа дисциплины

Легкая атлетика и методика преподавания

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

утвержденного учёным советом вуза от 26.12.2022 протокол № 12.

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 _____ 2024 г. № ____
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:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Спортивные игры и методика преподавания
2.1.2	Методика преподавания плавания
2.1.3	Лыжный спорт и методика преподавания
2.1.4	Гимнастика и методика преподавания
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Практика по получению профессиональных умений и навыков
2.2.2	Педагогическая практика
2.2.3	Физкультурные и спортивные сооружения

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОПК-7: Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	
ИД-1.ОПК-7: Умеет обоснованно выбирать и реализовывать формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ; - дидактические закономерности развития в легкой атлетике, как части спортивной науки; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ; - использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе занятий лёгкой атлетикой; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами и организацией комплексного (внешнего и индивидуального) контроля при занятиях легкой атлетикой, особенностями изменений происходящих в организме под воздействием нагрузок и способами оказания доврачебной помощи при экстремальных случаях. 	
ИД-2.ОПК-7: Владеет формами, методами и средствами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений; - особенности влияния возрастно-половых особенностей на развитие физических качеств средствами легкоатлетических упражнений и формирования двигательных навыков в освоении видов легкой атлетики; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ; - осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения легкоатлетических занятий с использованием инструментальных методик; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формами, методами и средствами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ; - знаниями в области физической культуры и спорта, медицины и здоровьесберегающих технологий и применять их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 	
ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	

ИД-2.ОПК-8: Осуществляет педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
знать:
- технику легкоатлетических видов (в том числе новых) и методику их обучения;
уметь:
- методически грамотно осуществлять педагогическую деятельность в области легкой атлетики;
владеть:
- знаниями в области легкой атлетики и применять их на практике на основе специальных научных знаний.
ИД-3.ОПК-8: Обладает базовыми предметными знаниями и умениями для осуществления педагогической деятельности
знать:
- базовые предметные знания и умения в области теории и методики легкой атлетики;
уметь:
- методически грамотно осуществлять педагогическую деятельность в области теории и методики легкой атлетики;
владеть:
- знаниями и умениями в области теории и методики легкой атлетики и здоровьесберегающих технологий.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе						
1.1	Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе /Лек/	8	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе /Ср/	8	3	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 2. Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики.						
2.1	Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Лек/	9	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
2.2	Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Лек/	8	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	

2.3	Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Ср/	8	13,5	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
2.4	Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Пр/	8	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 3. Основы техники спортивной ходьбы и бега.							
3.1	Основы техники спортивной ходьбы и бега. /Лек/	8	1	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
3.2	Основы техники спортивной ходьбы и бега. /Лек/	9	4	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
3.3	Основы техники спортивной ходьбы и бега. /Ср/	8	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
3.4	Основы техники спортивной ходьбы и бега. /Пр/	9	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 4. Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний.							
4.1	Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Лек/	8	1	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
4.2	Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Лек/	9	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
4.3	Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Ср/	8	1,5	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
4.4	Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Пр/	8	6	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	

4.5	Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Ср/	9	11,5	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 5. Последовательность изучения легкоатлетических видов							
5.1	Последовательность изучения легкоатлетических видов /Лек/	8	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
5.2	Последовательность изучения легкоатлетических видов /Лек/	9	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
5.3	Последовательность изучения легкоатлетических видов /Ср/	8	16,5	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
5.4	Последовательность изучения легкоатлетических видов /Пр/	9	10	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 6. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений.							
6.1	Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Лек/	8	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
6.2	Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Ср/	8	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
6.3	Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Пр/	8	6	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
6.4	Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Пр/	9	4	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
6.5	Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Ср/	9	25	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	

	Раздел 7. Промежуточная аттестация (зачёт)						
7.1	Подготовка к зачёту /ЗачётСОц/	9	8,85	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
7.2	Контактная работа /КСРАТт/	9	0,15	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 8. Консультации						
8.1	Консультация по дисциплине /Конс/	9	0,5	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 9. Консультации						
9.1	Консультация по дисциплине /Конс/	8	0,5	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 10. Промежуточная аттестация (зачёт)						
10.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	8	8,85	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
10.2	Контактная работа /КСРАТт/	8	0,15	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2	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 «Легкая атлетика и методика преподавания»

Фонд оценочных средств включает: Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине Легкая атлетика, примерный перечень оценочных средств, комплект тестовых заданий, вопросов к зачету (с оценкой), заканчивается дисциплина в 8 семестре зачетом, в 9 семестре зачетом с оценкой.

Структура и содержание заданий разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания»

Проверка и оценка результатов выполнения задания.

Оценка «зачтено» ставится в случае успешного освоения обучающимися учебного материала, учитывая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знания теоретического раздела программы и выполнение зачетных требований. Оценка «не зачтено» ставится в случае не освоения обучающимися учебного материала, учитывая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знания теоретического раздела программы и невыполнение зачетных требований.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Оценочное средство «Тест»

1 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. Пульсометрию.
- 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

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 п.)

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 для итогового занятия в форме зачета с оценкой

Теоретические вопросы:

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, копьё, 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. Отчего 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.

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.

Оценочное средство для итогового занятия:

2 вариант

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.

- 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-внутри, 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.

- 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 атакой 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.

36. Какой оптимальный угол толчковой ноги при отталкивании?

А) около 70° .

Б) $40-45^\circ$.

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.

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 жеребьевки.
 - 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. Жеребьевкой.
 - Б. Главным секретарём, по своему усмотрению.
 - В. Дорожки распределяются согласно очередности поступления заявок.
 - Г. Дорожки распределяют судья 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. Стартер или помощник стартера 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 четвертого 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. Засчитывают 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. Засчитают 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%)

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	Морозов А.И.	Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие	Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016	http://www.iprbookshop.ru/70477.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Кравчук В.И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура" (раздел "Легкая атлетика")	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013	http://www.iprbookshop.ru/56428.html
Л2.2	Акилов В.С., Андреева Л.А., Никитин В.И.	Легкая атлетика. Первый чемпионат мира: учебное пособие	Екатеринбург: УрГПУ, 2016	https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/5381/read.php

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	NVDA			
6.3.1.6	LibreOffice			

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Электронно-библиотечная система IPRbooks			
6.3.2.2	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»			

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	тестирование	
--	--------------	--

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
-----------------	------------	--------------------

318 A1	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
207 A4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)
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 прессы, упор для отжима, тренажер восемь перекладин
212 A2	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)

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Специальная медицинская группа «А»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии

здоровья на основании соответствующих рекомендации медицинских учреждений. Студенты обучающиеся в специальной медицинской группе «А» выполняют практические задания в форме которая доступна по состоянию здоровья. Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в специальной группе. Специальная медицинская группа «Б»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании соответствующих рекомендации медицинских учреждений. Критерием успешности освоения учебного материала на очной форме обучения является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знания теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется.

Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские

цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.