

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.06.2026 08:30:37  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Оценочные материалы промежуточной аттестации

### Легкая атлетика с методикой преподавания (2-4 семестры)

|                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| Код, направление подготовки | 49.03.01 Физическая культура |
| Направленность (профиль)    | Спортивная тренировка        |
| Форма обучения              | очная                        |
| Кафедра-разработчик         | Теории физической культуры   |
| Выпускающая Кафедра         | Теории физической культуры   |

#### Типовые контрольные задания:

##### Темы контрольных работ:

1. История развития легкой атлетики в .... (муниципалитете, субъекте федерации, России, за рубежом) - 2 семестр;
2. Разработка регламента соревнований по легкой атлетике в муниципалитете – 3 семестр;
3. Разработка положения и программы муниципальных соревнований по легкой атлетике – 4 семестр.

##### Примерные задания на зачет (3 семестр):

Тема 1. Спортивная ходьба

Демонстрация техники спортивной ходьбы,

Описать в тетради технику и методику обучения спортивной ходьбе.

Тема 2. Бег на спринтерские дистанции

Демонстрация техники бега на спринтерские дистанции,

Описать в тетради технику и методику обучения бегу на спринтерские дистанции.

Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции

Демонстрация техники бега на средние и длинные дистанции,

Описать в тетради технику и методику обучения бегу на средние и длинные дистанции.

Тема 4. Прыжок в длину способом «Согнув ноги»

Демонстрация техники прыжка в длину способом «Согнув ноги»,

Описать в тетради технику и методику обучения прыжку в длину способом «Согнув ноги».

Тема 5. Прыжок в высоту способом «Перешагивание»

Демонстрация техники прыжка в высоту способом «Перешагивание»,

Описать в тетради технику и методику обучения прыжку в высоту способом «Перешагивание».

Тема 6. Метание мяча

Демонстрация техники метания мяча,

Описать в тетради технику и методику обучения метанию мяча.

Тема 7. Метание копья

Демонстрация техники метания копья,

Описать в тетради технику и методику обучения метанию копья.

Тема 8. Прыжок в длину способом "Прогнувшись"

Демонстрация техники прыжка в длину способом «Прогнувшись»,

Описать в тетради технику и методику обучения прыжку в длину способом «Прогнувшись».

Тема 9. Прыжок в длину способом "Ножницы"

Демонстрация техники прыжка в длину способом «Ножницы»,

Описать в тетради технику и методику обучения прыжку в длину способом «Ножницы».

Тема 10. Толкание ядра

Демонстрация техники толкания ядра,

Описать в тетради технику и методику обучения толканию ядра.

Тема 11. Прыжок в высоту способом "Перекидной"

Демонстрация техники прыжка в высоту способом «Перекидной»,

Описать в тетради технику и методику обучения прыжку в высоту способом «Перекидной».

Тема 12. Прыжок в высоту способом "Фосбери-Флоп"

Демонстрация техники прыжка в высоту способом «Фосбери-Флоп»,

Описать в тетради технику и методику обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-Флоп».

Тема 13. Эстафетный бег

Демонстрация техники эстафетного бега,

Описать в тетради технику и методику обучения эстафетному бегу.

Тема 14. Барьерный бег

Демонстрация техники барьерного бега,

Описать в тетради технику и методику обучения барьерному бегу.

Тема 15. Метание диска

Демонстрация техники метания диска,

Описать в тетради технику и методику обучения метанию диска.

Тема 16. Организация, проведение и судейство соревнований по легкой атлетике

Практическое задание:

Организация и проведение соревнований по легкой атлетике (ролевая игра),

Разработка положения, подготовка протоколов соревнований.

Тема 17. Урок легкой атлетики

Практическое задание:

Подготовить план-конспект урока по легкой атлетике,

Проведение урока по легкой атлетике (ролевая игра),

Анализ проведенного урока.

Тема 18. Тренировочный процесс в легкой атлетике

Практическое задание:

Подготовить план-конспект тренировочного занятия по легкой атлетике,

Проведение тренировочного занятия по легкой атлетике (ролевая игра),

Анализ проведенного тренировочного занятия.

### **Примерные вопросы на экзамен (4 семестр):**

1. Особенности занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами
2. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами
3. Урок легкой атлетики, его структура, типы, разновидности, содержание
4. Легкая атлетика в средней школе.
5. Методика обучения практическому выполнению техники легкоатлетических упражнений
6. История возникновения и развития легкой атлетики в России до 1917 года
7. История развития легкой атлетики в России после 1917 года
8. Права и обязанности главного судьи соревнований по легкой атлетике
9. Права и обязанности главного секретаря соревнований по легкой атлетике
10. Обязанности старшего судьи по метаниям
11. Обязанности старшего судьи по прыжкам
12. Обязанности секретарей на виде
13. Обязанности старшего судьи на финише
14. Обязанности старшего хронометриста
15. Обязанности судьи-стартера
16. Основные правила соревнований по горизонтальным прыжкам. Определение победителя в горизонтальных прыжках
17. Основные правила соревнований по вертикальным прыжкам. Определение победителя в вертикальных прыжках.
18. Основные правила соревнований по метаниям. Определение победителя в метаниях.
19. Как определяется победитель в многоборье
20. Основные правила соревнований по гладкому бегу, эстафетному и барьерному бегу.
21. Условия регистрации рекорда (города, области, страны, мира)
22. Основные правила соревнований по спортивной ходьбе
23. Методика развития быстроты легкоатлета
24. Методика развития силы легкоатлета
25. Методика развития выносливости легкоатлета
26. Методика развития легкости и гибкости легкоатлета
27. Методика развития скоростно-силовых качеств легкоатлета
28. Характеристика основных педагогических принципов тренировки
29. Организация и проведение соревнования по легкой атлетике
30. Организация и проведение массовых соревнований по кроссу