**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики легкой атлетики**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.п.н. А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «15» июня 2021 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  проректор по учебной работе  к.п.н., профессор А.Н Таланцев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «15» июня 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и методика спортивной тренировки в ИВС (легкая атлетика)»**

**Б1.О.35**

**Направление подготовки:**

49.03.04 Спорт

***ОПОП:***

«Спортивная подготовка по виду спорта,

тренерско-преподавательская деятельность в образовании».

**Квалификация выпускника**

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**

*очная/заочная*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан тренерского факультета  очной формы обучения,  к.п.н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина | СОГЛАСОВАНО  Декан факультета  заочной формы обучения, к.п.н., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х Шнайдер | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №8, «26» мая 2021 г.)  Заведующий кафедрой, к.п.н., профессор Н.Л. Семиколенных  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка 2021**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 25 сентября 2019 г., № 886 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г., регистрационный номер № 56284), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 681 от 25 мая 2020 г.

**Составители рабочей программы:**

Краус Т.А., к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Маркина И.С., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Некрасов В.М., преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Литвиненко Л.В., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Биндусов Е.Н., к.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дунаев К.С., д.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.04):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **01 Образование и наука** | | | |
| 01.001 | "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н *(с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.)* | П |
| 01.003 | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н | **ПДО** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |
| 05.010 | «Специалист по антидопинговому обеспечению» | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 февраля 2016 г. N 73н | **СА** |

1. Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОПК-1 - Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-2 - Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-3 - Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-4 - Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-5 - Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.

ОПК-6 - Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения.

ОПК-7 - Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

ОПК-8 - Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности.

ОПК-9 - Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.

ОПК-10 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.

ОПК-11 - Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.

ОПК-12 - Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов. в том числе с использованием методик измерения и оценки.

ОПК-13 - Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

ОПК-14 - Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики.

ОПК-15 - Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-16 - Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования.

ОПК-17 - Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований.

ОПК-18 - Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-19 - Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий.

Результаты обучения по дисциплине:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируе-  мые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
| ОПК-1 | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | **ОПК-1.1.** **Знает** историю и современное состояние легкой атлетики его место и значение в физическом воспитании, науке и образовании; положения теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки; виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий по легкой атлетике; систему оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся легкой атлетикой; содержание и технику комплексного контроля и учета в спортивной подготовке легкоатлетов; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации.  **ОПК-1.2.** **Умеет** планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося; подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся; планировать занятия физической культурой и спортом в рамках сферы образования.  **ОПК-1.3.** **Имеет опыт** планирования тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки; планирования занятий физической культурой и спортом в рамках образования; составления индивидуального календаря спортивных соревнований по легкой атлетике; периодического и текущего контроля результатов исполнения индивидуальных планов спортивной подготовки легкоатлетов; анализа показателей самоконтроля легкоатлетов; анализа результатов выступлений легкоатлетов в спортивных соревнованиях, учета динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях. |
| ОПК-2 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.    **F/02.6** Организация отбора и подготовки спортсменов спортивной команды.  **ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. | **ОПК-2.1.** **Знает** методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; понятия: спортивный отбор, спортивная ориентация, одаренность, задатки, способности, связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки; значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность «спортивной ориентации»; методы выявления задатков и способностей, оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств, психических особенностей занимающихся с учетом спортивной ориентации; порядок составления отчетной документации по отбору занимающихся на различных этапах тренировочного процесса; требования для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике в соответствии с всероссийской спортивной классификацией; порядок отбора занимающихся в спортивную команду; теоретические и методические основы спортивного отбора и спортивной ориентации в легкой атлетике (для преподавания по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта).  **ОПК-2.2.** **Умеет** выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; реализовывать систему отбора в легкой атлетике; выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок; использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий легкой атлетикой; использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в легкоатлетических дисциплинах по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; набирать и комплектовать группы обучающихся с учетом специфики реализуемых дополнительных общеобразовательных программ (их направленности и (или) осваиваемой области деятельности), индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся (для преподавания по дополнительным общеразвивающим программам).  **ОПК-2.3**. **Имеет опыт** проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; проведения тестирования подготовленности занимающихся; выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; организации процесса отбора в основной и резервный составы спортивной команды по легкой атлетике; набора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе. |
| ОПК-3 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | **ОПК-3.1.** **Знает** средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения тренировочных занятий с легкоатлетами; технику выполнения специальных упражнений, а также методику обучения; технологии профессионального спортивного совершенствования в легкой атлетике; приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов по специальной подготовке; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения специальных упражнений; средства спортивной тренировки легкоатлетов и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы техники упражнений базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; принципы, средства и методы спортивной тренировки в различных легкоатлетических дисциплинах; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».  **ОПК-3.2.** **Умеет** подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения тренировочных занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений; подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; объяснять технику выполнения легкоатлетических упражнений; демонстрировать приемы и способы рациональной техники при выполнении комплексов по специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением; организовывать занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения специальных упражнений; использовать средства, методы и методические приемы обучения технике выполнения упражнений базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; использовать современное спортивное оборудование и инвентарь, технические устройства и тренажеры для обеспечения спортивного результата в легкой атлетике.  **ОПК-3.3.** **Имеет опыт** проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; применения методики обучения и совершенствования техники выполнения специальных и соревновательных упражнений; проведения тренировочных занятий с легкоатлетами, обеспечение теоретической подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование технической и тактической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей легкоатлетов, стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности легкоатлетов; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, занимающихся с учетом особенностей легкоатлетических дисциплин; подбора методов тренировки с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий легкоатлетов; определения режима тренировочного процесса спортсменов спортивной команды; формирования мотивации к обучению. |
| ОПК-4 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | **ОПК-4.1. Знает** средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; комплексы упражнений по общей физической подготовке (упражнения для развития силы мышц; общей выносливости; быстроты движений; ловкости в разнообразных действиях; умения координировать простые и сложные движения; увеличения подвижности в суставах); различные формы проведения тренировочных занятий по общей и специальной физической подготовке, освоению техники легкоатлетических упражнений спортсменов и обучающихся; методики оценки уровня развития физических качеств и функциональных возможностей легкоатлетов; методики контроля физического, функционального и психического состояния занимающихся при проведении тренировок с легкоатлетами спортивной команды и занятий по физической культуре, типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; методы стимулирования для формирования устойчивой спортивной мотивации занимающихся.  **ОПК-4.2. Умеет** подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой легкоатлетических дисциплин; разрабатывать комплексы по общей физической подготовке легкоатлетов; прогнозировать развитие общих и специальных спортивных способностей; осуществлять контроль и анализ функциональных возможностей спортсменов и обучающихся; контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов и обучающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся; формировать у занимающихся состояние готовности к соревнованиям, самонастройку, сосредоточение внимания и мобилизации; осваивать и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности.  **ОПК-4.3. Имеет опыт** подбораметодик на развитие физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта «легкая атлетика»; выполнения с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения); проведения тренировочных занятий по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, спортсменов и обучающихся; оценки развития физических качеств и функциональных возможностей легкоатлетов; контроля развития физических качеств при проведении тренировок со спортсменами спортивной команды; контроля физического, функционального и психического состояния спортсменов и обучающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностики типичных симптомов перетренированности и перенапряжения; использования системы методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся; формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации; формирования мотивации к обучению. |
| ОПК-5 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.  **А/02.6** Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы. | **ОПК–5.1. Знает** особенности проведения тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки в легкой атлетике; технику выполнения специальных упражнений и соревновательных упражнений, а также методику обучения; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных упражнений в легкой атлетике; цель, задачи и содержание программы спортивной подготовки по легкой атлетике; специфику деятельности тренера по легкой атлетике в различных сферах физической культуры и спорта; характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности занимающихся при освоении дополнительных и общеобразовательных программ соответствующей направленности; средства и методы технической и тактической подготовки в легкой атлетике; технологии спортивной тренировки в легкой атлетике; принципы, средства и методы спортивной тренировки со спортсменами спортивной команды по легкой атлетике; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения специальных упражнений; положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по легкой атлетике; содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по легкой атлетике, и физкультурных мероприятий; структуру индивидуального календаря спортивных соревнований; основные направления физкультурной деятельности, особенности организации и проведения физкультурных мероприятий.  **ОПК–5.2. Умеет** составлять программы тренировочных занятий различной направленности в легкой атлетике со спортсменами различной квалификации; подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики; анализировать ход и результаты проведенных занятий для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать основные двигательные действия легкой атлетики, специальные и подводящие упражнения; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по легкой атлетике; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений; контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении упражнений, определять их причины, индивидуализировать процесс обучения и воспитания; оценивать качество выполнения упражнений и определять ошибки в технике; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности спортсменов и обучающихся; применять технические средства, спортивное оборудование для проведения тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды по легкой атлетике; контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях; применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям и физкультурным мероприятиям; планировать и организовывать подготовку физкультурных мероприятий.  **ОПК–5.3. Имеет опыт** организации и проведения тренировочных занятий различной направленности в легкой атлетике со спортсменами различной квалификации; выполнения и демонстрации основных легкоатлетических упражнений; проведения тренировочных занятий с легкоатлетами, обеспечение интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, интегральное совершенствование технической, физической и тактической подготовленности в легкоатлетической специализации, стимулирование адаптационных процессов; проведения занятий по разносторонней физической подготовке спортсменов и обучающихся, овладению техникой подготовительных и специально-подготовительных упражнений; определения режима тренировочного процесса спортсменов спортивной команды по легкой атлетике; проведения тренировочных занятий по обучению технике выполнения легкоатлетических упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности занимающегося; контроля прохождения процедур занимающимся для участия в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, в том числе процедур допинг-контроля; планирования и организации подготовки физкультурных мероприятий. |
| ОПК-6 | **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | **ОПК-6.1. Знает** основы общей педагогики и психологии, факторы формирования личностных качеств у занимающихся; ценностные основы взаимодействия и общения, ценности физической культуры и спорта, этики (в т.ч., спортивной этики, концепции Олимпизма); основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики; основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий.  **ОПК-6.2. Умеет** решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения; воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.  **ОПК-6.3. Имеет опыт** воспитания у спортсменов личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения во время занятий физической культурой и спортом; анализа педагогических ситуаций, определения причин их возникновения и способы их решения; определения интересов и потребностей занимающихся, показывать роль и значение изучаемого материала, выполняемой деятельности в реализации личных планов; регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; формирования толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде. |
| ОПК-7 | **ПДО**  **А/02.6**  Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы. | **ОПК-7.1. Знает** роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни; теоретические основы организации физкультурно-спортивной деятельности; методики проведения физкультурно-спортивных мероприятий; передовой опыт физкультурно-спортивной деятельности; основные направления физкультурно-спортивной деятельности, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий; методы и формы организации деятельности и общения, техники и приемы вовлечения обучающихся в деятельность и общение при организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий; способы и методы пропаганды здорового образа жизни.  **ОПК-7.2. Умеет** проводить мероприятия по формированию у занимающихся осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни; планировать проведение физкультурно-спортивных мероприятий; разрабатывать программу физкультурно-спортивных мероприятий; собирать и анализировать информацию в области физкультурно-спортивной деятельности; изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности; использовать при проведении физкультурно-спортивных мероприятий педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей; осуществлять анализ организации физкультурно-спортивной деятельности, подготовки и проведения физкультурно-спортивных мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий; пропагандировать среди населения различные формы занятий как фактора здорового образа жизни и активного отдыха.  **ОПК-7.3. Имеет опыт** формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни; составления программы проведения физкультурно-спортивного мероприятия с учетом его целей и задач; проведения самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-спортивных мероприятий; изучения и обобщения передового спортивного опыта физкультурно-спортивной деятельности; оценки результатов физкультурно-спортивной деятельности; нормирования нагрузки с учетом возраста и пола занимающихся при организации и проведении занятий с целью рекреации и формирования навыков здорового образа жизни; пропаганды здорового образа жизни и активного отдыха. |
| ОПК-8 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | **ОПК-8.1.** **Знает** содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в легкой атлетике; антидопинговые правила; методы организации допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований; программу спортивной подготовки по легкой атлетике; особенности построения соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров); положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по легкой атлетике; правила вида спорта; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по легкой атлетике; требования для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике в соответствии с всероссийской спортивной классификацией; принципы и методы организации психологической поддержки спортсменов спортивной команды в соревновательный период.  **ОПК-8.2.** **Умеет** определять содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в легкой атлетике; координировать действия занимающегося при выступлении на соревнованиях, использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт; проводить психологическую подготовку занимающихся к соревнованиям; определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры; контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях; организовывать психологическую поддержку спортсменов спортивной команды в соревновательный период.  **ОПК-8.3. Имеет опыт** информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в легкой атлетике; формирования мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, психологической поддержки занимающегося в период соревнований; контроля прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедуру допинг-контроля; контроля справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур; организации психологической поддержки спортсменов спортивной команды в соревновательный период. |
| ОПК-9 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | **ОПК-9.1. Знает** особенности соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы; уровень достижений и рекордных результатов в отдельных легкоатлетических дисциплинах спортсменов сборной команды РФ и мирового уровня; технологии профессионального спортивного совершенствования в легкой атлетике; адаптацию и закономерности ее формирования у спортсменов и обучающихся при различных нагрузках; программу спортивной подготовки по легкой атлетике; минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах многолетней спортивной подготовки в легкой атлетике; модельные характеристики различных сторон подготовленности спортсменов в отдельных легкоатлетических дисциплинах и индивидуальные характеристики спортсменов высокой квалификации; индивидуальные факторы максимальной тренированности занимающегося, зону поддержания высших спортивных результатов занимающегося; показатели многолетней динамики соревновательной деятельности занимающегося; приемы и методы восстановления спортсменов и обучающихся после физических нагрузок; содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по легкой атлетике; особенности формирования индивидуального календаря выступления в спортивных соревнованиях по легкой атлетике; требования для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике в соответствии с всероссийской спортивной классификацией.  **ОПК-9.2.** **Умеет** вносить коррекцию в процесс подготовки легкоатлетов на основе анализа соревновательной деятельности; определять цели и задачи занимающегося для роста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающегося; проводить обоснованный выбор тактического варианта выступления занимающегося на соревновании; формировать структуру действий занимающегося в зависимости от уровня соревнований; использовать средства и методы подготовки к соревнованиям, обеспечивающие стабильность выступления занимающегося в официальных спортивных соревнованиях различного уровня; мотивировать занимающихся на рост спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ, на включение в состав спортивных сборных команд РФ по легкой атлетике; использовать соревновательную практику, оптимально строить индивидуальную систему соревнований для подведения занимающегося к главным спортивным мероприятиям сезона и четырехлетия; оценивать и координировать навыки планирования и реализации тактики ведения соревновательной деятельности занимающегося; вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния спортсмена и обучающегося при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях; выявлять сильные и слабые стороны подготовленности занимающегося, управлять индивидуальными факторами тренированности, сохранять ее на максимальном уровне, поддерживать общую тренированность занимающегося; оценивать уровень спортивных достижений спортсменов спортивной команды, результативность выступления спортивной команды на спортивном соревновании; производить анализ результатов выступления спортивной команды, выявлять негативные тенденции в системе подготовки спортивной команды к выступлениям на спортивном соревновании.  **ОПК-9.3. Имеет опыт** анализа соревновательной деятельности для корректировки процесса подготовки в легкой атлетике; моделирования соревновательной деятельности занимающегося с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности; проектирования системы целей, фазовой структуры соревновательной деятельности занимающегося (предстартовая, собственно соревнование, фаза последействия) и действий занимающегося; определения общей стратегии подготовки занимающегося к соревнованиям; выбора тактического варианта выступления занимающегося в соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников; формирования мотивации у занимающегося на достижение спортивного результата, психологической поддержки занимающегося в ходе соревнований; анализа с занимающимся его соревновательной практики и действий соперников; анализа эффективности выступления спортивной команды на спортивных соревнованиях, разработка предложений по предупреждению негативных сценариев соревновательной деятельности спортивной команды. |
| ОПК-10 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.  **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | **ОПК-10.1. Знает** правила техники безопасности, профилактики травматизма; предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; основные разделы гигиенической науки и их содержания; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физической культурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по легкой атлетике; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся; факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности; правила техники безопасности при их выполнении; методики обучения технике упражнений в легкой атлетике, правила техники безопасности при их выполнении; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике; причины травматизма на занятиях по легкой атлетике и меры предупреждения травматизма; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.  **ОПК-10.2. Умеет** обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок; распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; обеспечивать безопасность занимающихся на тренировочных занятиях и соревнованиях по легкой атлетике; выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.  **ОПК-10.3. Имеет опыт** обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по легкой атлетике; измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; использования специальной аппаратуры и инвентаря; проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; составления плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; обеспечения безопасности при проведении тренировочного занятия по легкой атлетике; обеспечения безопасности при проведении учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; обеспечения безопасности при проведении массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря; регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды. |
| ОПК-11 | **СА**  **В/01.6** Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению.  **В/02.6** Планирование и проведение информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с использованием разработанных рекомендаций, инструкций и пособий.  **Т**  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. | **ОПК-11.1. Знает** нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий; содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; международные антидопинговые правила и стандарты; антидопинговое законодательство Российской Федерации; современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий; основные виды нарушений антидопинговых правил и последствия их нарушения.  **ОПК-11.2. Умеет** планировать и проводить антидопинговые мероприятия; осуществлять работу с выбранной целевой аудиторией; изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; контролировать номенклатуру принимаемых занимающимся, спортсменом фармакологических средств; представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам.  **ОПК-11.3. Имеет опыт** проведения работы по предотвращению применения допинга; подготовки и проведения информационных антидопинговых мероприятий, способствующих раскрытию, сдерживанию и предотвращению случаев применения допинга в спорте; выбора формы и способа проведения информационно-профилактического антидопингового мероприятия; проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; информирования занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля; обучения занимающихся не допинговым методам повышения спортивной работоспособности; проведения дополнительных контрольных процедур для минимизации рисков нарушения антидопинговых правил, включая регулярное получение информации от занимающегося о месте его нахождения, о номенклатуре принимаемых занимающимся фармакологических средств. |
| ОПК-12 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **Е/03.6** Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды. | **ОПК-12.1. Знает** методики контроля и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов; средства и методы диагностики уровня физического развития, физической подготовленности легкоатлетов и их функционального состояния; методики педагогического контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности легкоатлетов; нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; особенности оценивания процесса и результатов тренировочного процесса в легкой атлетике; содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке; методики тестирования основных спортивных качеств и умений молодых спортсменов; методики медико-биологического тестирования, психодиагностики и психокоррекции спортсмена.  **ОПК-12.2. Умеет** подбирать методы измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, интерпретировать результаты контроля; использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию; использовать систему нормативов и методики контроля физической и технической подготовленности занимающихся легкой атлетикой; использовать техники оценки физической подготовленности занимающегося, соответствующие федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся легкой атлетикой; анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма легкоатлета; контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; контролировать функциональное состояние, оценивать степень воздействия тренировочной нагрузки на спортсмена, группу спортсменов, спортивную команду.  **ОПК-12.3. Имеет опыт** контроля с использованием методов измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов; проведения антропометрических исследований; проведения тестирования различных сторон подготовленности занимающихся легкой атлетикой; анализа и интерпретации результатов педагогического контроля легкоатлетов; мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям. |
| ОПК-13 | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.  **Е/03.6** Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды.  **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | **ОПК-13.1. Знает** содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля процесса спортивной подготовки в легкой атлетике; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса; нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; методики педагогического, медико-биологического и психологического тестирования; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности.  **ОПК-13.2. Умеет** разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в легкой атлетике; использовать результаты педагогических, психологических и медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок индивида и вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс; нормировать, осуществлять контроль и коррекцию тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов высокой квалификации; использовать и модифицировать системы показателей для контроля, оценки и коррекции тренировочного процесса в легкой атлетике; использовать данные дневников самоконтроля, медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающегося; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.  **ОПК-13.3.** **Имеет опыт** коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в легкой атлетике; нормирования, контроля и коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок в легкой атлетике; анализа результатов прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки легкоатлетов; анализа и обобщения результатов медико-биологического и функционального обеспечения спортивной подготовки, коррекции программы спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды; формирования толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде. |
| ОПК-14 | **Т**  **Е/01.6** Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности.  **F/04.6** Координация работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов спортивной команды.  **СА**  **В/01.6** Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению.  **ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. | **ОПК-14.1. Знает** функции участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования и принципы организации их совместной деятельности; нравственные и этические нормы в процессе коммуникации; способы убеждения, аргументации, установления контактов со слушателями разного возраста, родителями несовершеннолетних (лицами, их заменяющими), коллегами по работе; методы, приемы и способы формирования благоприятного психологического климата и обеспечения условий для сотрудничества участников в процессе спортивной подготовки; этику деловой переписки и делового общения.  **ОПК-14.2. Умеет** устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации; соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации; организовывать взаимодействие и взаимообмен данными тренеров, специалистов по подготовке спортсменов спортивной команды в тренировочном и соревновательном процесс; взаимодействовать с членами педагогического коллектива, представителями профессионального спортивного сообщества, родителями (законными представителями) занимающихся (для дополнительных общеобразовательных программ), иными заинтересованными лицами и организациями при решении задач обучения и (или) воспитания отдельных занимающихся и (или) тренировочной группы с соблюдением норм профессиональной этики; вести деловую переписку и деловое общение.  **ОПК-14.3. Имеет опыт** организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования; соблюдения нравственных и этических норм в процессе коммуникации; организации работы тренерского состава спортивной команды, взаимодействия тренеров и специалистов спортивной команды по подготовке спортивной команды; организации взаимодействия специалистов по антидопинговому обеспечению с работниками системы спортивной подготовки; деловой переписки и делового общения. |
| ОПК-15 | **Т**  **Е/01.6** Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности.  **Е/02.6** Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки. | **ОПК-15.1. Знает** основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования; актуальные направления научных исследований в сфере спортивной подготовки легкоатлетов и сфере образования; критерии оценки эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки в легкой атлетике и в сфере образования; роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; методы сбора, систематизации и статистической обработки информации; основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; назначение и область применения основных методов исследования в физической культуре и спорте; способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; порядок составления и оформления научной работы, научной статьи, правила цитирования.  **ОПК-15.2. Умеет** разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки легкоатлетов и сфере образования; проводить экспериментальные исследования по апробации разработанных методик; использовать апробированные методики, проводить обследования и определять уровень физического развития и физической, технической, тактической, психологической подготовленности занимающихся; самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; использовать научную терминологию; классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в легкой атлетике; анализировать инновационные методики; определять задачи научного исследования в сфере спортивной подготовки легкоатлетов и сфере образования, разрабатывать и формулировать гипотезу; подбирать и использовать методы исследования в сфере образования и спортивной подготовки легкоатлетов; применять методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); анализировать и оценивать эффективность тренировочного процесса в легкой атлетике; интерпретировать результаты собственных исследований в сфере спортивной подготовки легкоатлетов и сфере образования.  **ОПК-15.3. Имеет опыт** проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки легкоатлетов и сфере образования; проведения экспериментальных исследований по апробации разработанных методик; использования методик по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; публичной защиты результатов собственных научных исследований. |
| ОПК-16 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.  **Е/02.6** Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | **ОПК-16.1. Знает** нормативные правовые акты в сфере физической культуры и спорта и сфере образования; нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»; положения хартии международной олимпийской организации; положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по легкой атлетике; правила вида спорта; требования для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике в соответствии с всероссийской спортивной классификацией; антидопинговые правила; права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля; нормативные требования к планированию спортивной подготовки по легкой атлетике; нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта в части регулирования спортивной подготовки и развития легкой атлетики; локальные нормативные акты спортивной федерации, профессионального спортивного клуба по легкой атлетике в части регулирования подготовки спортивной команды к спортивным соревнованиям; основы российского и международного антидопингового законодательства.  **ОПК-16.2. Умеет** ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и сфере образования; использовать нормативно-правовые документы в различных видах (формах) физкультурно-спортивной деятельности; вести отчетную документацию по отбору занимающихся на различных этапах спортивной подготовки; определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры; контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях по легкой атлетике; оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, а также на модификации фармакологических средств, разрешенных для занимающегося; оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам; устанавливать признаки нарушения правил отбора пробы и прав спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля.  **ОПК-16.3. Имеет опыт** применения правовых норм в профессиональной деятельности; оформления тренировочной документации на различных этапах спортивной подготовки согласно нормативно-правовым документам; подготовки заключения о целесообразности перевода или зачисления занимающегося на этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства; контроля прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля; контроля справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур; консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций; осуществления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. |
| ОПК-17 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | **ОПК-17.1. Знает** регламент, правила соревнований по легкой атлетике, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; основные документы, регламентирующие порядок организации и проведения соревнований по легкой атлетике; характеристику соревнований по легкой атлетике; правила и судейство соревнований по легкой атлетике; материально-техническое обеспечение соревнований по легкой атлетике; положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по легкой атлетике различного уровня; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; антидопинговые правила; содержание календаря спортивных соревнований; состав участников спортивного соревнования, состав главной судейской коллегии по легкой атлетике и функции спортивных судей, положение или регламент и программу спортивных соревнований, правила проведения жеребьевки участников спортивного соревнования; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; антидопинговое законодательство Российской Федерации; виды и организацию соревнований по легкой атлетике.  **ОПК-17.2. Умеет** планировать и организовывать соревнования по легкой атлетике и осуществлять их судейство; составлять положение о соревновании, смету расходов, отчеты и т.п.; обеспечивать очередность выхода участников спортивного соревнования согласно стартовому протоколу или программе спортивного соревнования; обеспечивать информационное взаимодействие между участниками и организаторами спортивного соревнования; информировать участников спортивного соревнования об организационных вопросах спортивного соревнования; проводить жеребьевку участников спортивного соревнования; пользоваться контрольно-измерительными приборами; определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования; оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований; составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по легкой атлетике; определять справедливость судейства; применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе.  **ОПК-17.3. Имеет опыт** организации и судейства соревнований по легкой атлетике; разработки по мере необходимости документации для проведения соревнований: подготовки положения о соревновании, составление программы спортивного соревнования, составление сметы расходов и т.п.; участия в судействе спортивных соревнований по легкой атлетике; контроля прохождения спортсменом формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля; контроля справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур. |
| ОПК-18 | **ПДО**  **А/05.6**  Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.  **В/03.6** Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ. | **ОПК-18.1. Знает** содержание методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования, принципы и порядок разработки программной документации; локальные нормативные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса, разработку программно-методического обеспечения, ведение и порядок доступа к учебной и иной документации, в том числе документации, содержащей персональные данные; требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; основные источники и методы поиска информации, необходимой для разработки программно-методического обеспечения; возможности использования информационно-коммуникационных технологий для ведения документации методического обеспечения в сфере спортивной подготовки и сфере образования; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»; требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; основные способы оформления и представления методических материалов по сопровождению подготовки спортсменов, включая современные методы и инновационные технологии.  **ОПК-18.2. Умеет** разрабатывать документы методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования; вести учебную, плановую документацию, документацию спортивного зала на бумажных и электронных носителях; планировать содержание методического обеспечения подготовки спортсменов; использовать информационно-коммуникационные технологии для ведения документации методического обеспечения спортивной подготовки спортсменов; оформлять и представлять методические материалы по обеспечению подготовки спортсменов; анализировать занятия, обсуждать их в диалоге с педагогическими работниками.  **ОПК-18.3. Имеет опыт** методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования; ведения документацией, обеспечивающей реализацию дополнительной общеобразовательной программы; планирования содержания методического обеспечения подготовки спортсменов; использования информационно-коммуникационных технологий для ведения документации методического обеспечения спортивной подготовки спортсменов; оформления и представления методического материала по обеспечению подготовки спортсменов; посещения и анализа занятий, проводимых педагогическими работниками. |
| ОПК-19 | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды. | **ОПК-19.1. Знает** требования к материально-техническому оснащению тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике и занятий физической культурой и спортом, физкультурных мероприятий; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; расположение помещений и устройства для судей и прессы; устройство и классификации сооружений для занятий физической культурой и спортом; нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, требования к ним при организации тренировочных занятий по легкой атлетике, занятий физической культурой, спортивных соревнований по легкой атлетике и физкультурных мероприятий; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудования в процессе занятий физической культурой и спортом; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.  **ОПК-19.2. Умеет** выбирать средства материально-технического оснащения тренировочных занятий и соревнований в легкой атлетике и использовать их для решения поставленных задач; выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом и физкультурных мероприятий; разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; использовать инвентарь и оборудование на занятиях физической культурой и спортом, соревнованиях по легкой атлетике и физкультурных мероприятиях; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря.  **ОПК-19.3. Имеет опыт** составления плана материально-технического обеспечения тренировочных занятий и соревнований в легкой атлетике; составления плана материально-технического обеспечения занятий физической культурой и спортом, физкультурных мероприятий; проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам поведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря; выявления неисправности спортивных объектов и инвентаря. |

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части. Объем дисциплины составляет 1656 часов (46 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-8 семестрах в очной форме обучения, в 1-10 семестрах в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: четные семестры – экзамен, нечетные семестры – зачет. Курсовая работа – зачет с оценкой в 6 семестре (очная форма обучения), в 8 семестре (заочная форма обучения).

1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Распределение по семестрам | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **828** | **100** | **108** | **136** | **108** | **84** | **108** | **120** | **64** |
| В том числе:  *Занятия лекционного типа*:  Лекции | | 238 | 24 | 24 | 40 | 36 | 26 | 36 | 30 | 22 |
| *Занятия семинарского типа:*  Семинары | | 128 | 16 | 16 | 18 | 16 | 12 | 12 | 20 | 18 |
| Практические занятия | | 462 | 60 | 68 | 78 | 56 | 46 | 60 | 70 | 24 |
| **Самостоятельная работа студента** | | **828** | **116** | **108** | **152** | **108** | **60** | **108** | **96** | **80** |
| *В том числе подготовка к экзамену* | | *72* |  | *18* |  | *18* |  | *18* |  | *18* |
| **Промежуточная аттестация:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *зачет* | |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| *зачет с оценкой по курсовой работе* | |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| *экзамен* | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **1656** | **216** | **216** | **288** | **216** | **144** | **216** | **216** | **144** |
| **зачетные единицы** | **46** | **6** | **6** | **8** | **6** | **4** | **6** | **6** | **4** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Распределение по семестрам | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **172** | **10** | **10** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **16** | **16** |
| *В том числе:*  *Занятия лекционного типа:*  Лекции | | 36 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| *Занятия семинарского типа:* практические, методические, семинары, учебная практика | | 136 | 8 | 8 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 12 | 12 |
| **Самостоятельная работа студента** | | **1484** | **134** | **134** | **160** | **160** | **160** | **160** | **196** | **196** | **92** | **92** |
| **Промежуточная аттестация:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *зачет* | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| *зачет с оценкой по курсовой работе* | |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| *экзамен* | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |
| **Общая**  **трудоемкость** | **часы** | **1656** | **144** | **144** | **180** | **180** | **180** | **180** | **216** | **216** | **108** | **108** |
| **зачетные единицы** | **46** | **4** | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** | **6** | **6** | **3** | **3** |

1. Содержание дисциплины:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
| **1** | **Общие вопросы теории легкой атлетики** | |
| 1.1 | Введение в специальность. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания. | Предмет, задачи, содержание курса, требования комплексной подготовки студентов. Основные термины в легкой атлетике, требования, международной терминологии и ее применение в практической деятельности. Место легкой атлетики в системе физического воспитания в современной России. |
| 1.2 | Материально-техническое обеспечение и меры безопасности на занятиях по легкой атлетике. | Материально-техническое обеспечение занятий по легкой атлетике (инвентарь, оборудование). Техника безопасности на занятиях бегом, прыжками и метаниями. Особенности техники безопасности при проведении занятий в помещении (спортивный зал, манеж) и на улице (стадион, спортивная площадка, парк. лес, шоссе и т.д.) |
| 1.3 | История развития лёгкой атлетики. | Возникновение и этапы развития легкой атлетики. Легкая атлетика в дореволюционной России. Развитие легкой атлетики в СССР и современной России. Изменение в программе соревнований по легкой атлетике на Олимпийских играх. |
| 1.4 | Урок как основная форма проведения занятий по лёгкой атлетике. | Легкая атлетика в общеобразовательных учреждениях различного уровня. Структура, задачи и содержание урока по легкой атлетике. Подбор и дозировка упражнений в соответствии с задачами урока, возрастом и уровнем подготовленности занимающихся. Оценка успеваемости. Подготовка педагога к уроку. Планирование урока по легкой атлетике. План-конспект урока. Особенности проведения урока по легкой атлетике. |
| 1.5 | Актуальные вопросы развития лёгкой атлетики. | Анализ выступлений российских легкоатлетов в крупнейших соревнованиях (внутренних и международных). Развитии легкоатлетического спорта в стране за истекший год. Изменения в технике отдельных видов легкой атлетики и методике тренировки. «Новинки» в оборудовании и инвентаре. Обзор научных исследований и проблемы развития легкой атлетики. |
| 1.6 | Современное состояние Российской и мировой легкой атлетики. | Анализ выступлений отечественных легкоатлетов на Чемпионатах Европы и мира, на Олимпийских играх. Современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных спортсменов. |
| 1.7 | Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий. | Лёгкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий. Цели и задачи оздоровительных занятий с использованием легкоатлетических упражнений. Организационные формы занятий, контингент занимающихся. Особенности функционирования организма, реакция на нагрузку различной направленности, объема и интенсивности. Оздоровительный бег и ходьба. Развитие кардио-респираторной системы и опорно-двигательного аппарата. Техника и методика оздоровительного бега и ходьбы. Разновидности оздоровительного бега (общей и специальной направленности) и ходьбы (скандинавская ходьба). Возможности использования в оздоровительных целях упражнений силовой и скоростно-силовой направленности в разных возрастных группах. Организация педагогического и медицинского контроля за занимающимися лёгкой атлетикой в оздоровительных целях. Построение тренировочного процесса с различным контингентом. Применение легкоатлетических упражнений в рекреационной деятельности. |
| 1.8 | Профессиональное мастерство тренера по легкой атлетике. | Основные составляющие профессионального (педагогического) мастерства тренера по легкой атлетике. Тренер как психолог и воспитатель. Формирование личности занимающегося в условиях учебно-тренировочного процесса. Методы воспитательного воздействия. Поощрение и наказание в деятельности тренера. Методические умения и навыки тренера по лёгкой атлетике. Основные компоненты профессиональной деятельности тренера по легкой атлетике (гностический, конструктивный, организаторский, коммуникативный, творческо-исследовательский, двигательный). Структура профессиональной деятельности тренера по легкой атлетике, Уровни (стадии) профессионального мастерства тренера и критерии оценки. Стили работы тренера по легкой атлетике (авторитарный, демократический, либеральный). Классификация тренеров (по виду деятельности, по типу, по контингенту и т.д.) |
| **2.** | **Техника легкоатлетических упражнений, методика обучения и судейство соревнований** | |
| 2.1 | Основы техники видов лёгкой атлетики. | Внутренняя и внешняя структура техники упражнения. Кинематические и динамические характеристики техники. Бег и ходьба как естественные способы передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге и ходьбе. Части техника бега (старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование), их значение в беге на различные дистанции. Факторы, лимитирующие достижения в различных видах бега и ходьбы. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Основы техники прыжков. Части техники прыжка (разбег, отталкивание, полет и приземление) и их влияние на итоговый результат в разных видах прыжков. Факторы, лимитирующие достижения в прыжках. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Основы техники метаний. Исходное положение. Разбег. Финальное усилие. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов. |
| 2.2 | Основы методики обучения технике видов лёгкой атлетики. | Основные принципы обучения двигательным действиям. Основные методы обучения. Этапы и задачи обучения. Двигательные умения и навыки. Типовая схема и последовательность освоения техники упражнения. Основной путь обучения: от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения. Специфика применения дидактических принципов при обучении в видах легкой атлетики. Структура процесса обучения. Виды ошибок, их предупреждение и устранение при обучении техники. |
| 2.3 | Техника, методика обучения и судейство соревнований в спортивной ходьбе. | Характеристика спортивной ходьбы как легкоатлетической дисциплины. Техника спортивной ходьбы (циклы, периоды). Особенности движений ног, таза, туловища и рук в спортивной ходьбе. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Специальные упражнения, применяемые при обучении технике ходьбы. Причины возникновения ошибок при обучении технике ходьбы и способы их устранения. Освоение движений ног, таза, туловища и рук в спортивной ходьбе. Особенности методики обучения в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся. Прохождение отрезков дистанции с заданной скоростью при различном соотношении длины и частоты шагов. Выполнение практического норматива. Составление поурочных планов по обучению технике спортивной ходьбы (8-10 занятий). Места соревнований и правила соревнований по спортивной ходьбе. Организация и судейство соревнований в спортивной ходьбе. Оформление протоколов. |
| 2.4 | Техника, методика обучения и судейство соревнований в беге на средние и длинные дистанции. | Характеристика бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции (циклы, периоды, длина и частота шагов). Техника высокого старта и стартового разгона. Техника бега по прямой и повороту. Особенности движений ног, туловища и рук в беге по дистанции в зависимости от длины дистанции. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Специальные упражнения, применяемые при обучении технике бега. Основные ошибки, причины их возникновения и способы устранения. Разучивание техники старта и стартового разбега в беге на средние дистанции. Пробегание отрезков дистанции с заданной скоростью. Выполнение практического норматива. Правила и судейство соревнований в беге на средние и длинные дистанции. Обработка протоколов соревнований. |
| 2.5 | Техника, методика обучения и судейство соревнований в прыжках в длину. | Техника прыжка в длину (разбег, отталкивание, полет, приземление). Варианты выполнения начала разбега. Влияние скорости разбега на дальность полета в прыжках в длину. Механизмы отталкивания в прыжках в длину. Угол постановки, угол отталкивания и угол вылета. Способы прыжка в длину: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Варианты техники приземления. Методика обучения технике прыжка в длину. Упражнения для обучения технике отталкивания, полета и приземления. Освоение ритма разбега. Основные ошибки, способы их устранения и предупреждения. Имитация движений ног, рук, туловища в отталкивании. Выполнение отталкивания с 2-6 беговых шагов. Освоение движений в полете при различных способах выполнения прыжка. Обучение технике приземления. Освоение ритма разбега. Прыжки в длину с 10-12 беговых шагов и с полного разбега различными способами. Выполнение практического норматива. Составление поурочных планов по обучению технике прыжка в длину (на 8-10 занятий). Судейство соревнований в прыжках в длину. Моделирование соревнований, оформление протоколов, определение победителей. |
| 2.6 | Техника, методика обучения и судейство соревнований в беге на короткие дистанции | Характеристика бега на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции (циклы, периоды, длина и частота шагов). Техника низкого старта, варианты расстановки стартовых колодок. Техника стартового разгона (положение головы, туловища, работа ног и рук). Техника бега по прямой и повороту. Варианты техники финиширования в спринте. Задачи, средства и методы обучения технике бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Обучение технике бега по прямой, по виражу, со старта, стартовому разбегу, финишированию. при беге по прямой и по виражу. Особенности дыхания при беге на короткие дистанции. Составление поурочных планов по обучению технике бега на короткие дистанции (на 8-10 занятий). Обучение и совершенствование техники бега по прямой, по повороту, низкого старта, стартового разбега, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, финишированию. Выполнение практического норматива. Требования к местам соревнований и необходимое оборудование. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Судейство соревнований в беге на короткие дистанции. Моделирование соревнований, формирование предварительных, полуфинальных и финальных забегов, оформление и обработка протоколов. |
| 2.7 | Техника, методика обучения и судейство соревнований в эстафетном беге. | Характеристика эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки. Зоны передачи в эстафете 4х100 м и 4 х400 м. Особенности передачи палочки в разных видах эстафетного бега. Задачи, средства и методы обучения технике эстафетного бега. Обучение технике передачи эстафеты на месте, в ходьбе, в беге. Освоение техники приема и передачи эстафетной палочки на разных этапах эстафеты (правой и левой рукой). Отработка передачи эстафетной палочки в пределах коридора. Правила и особенности судейства соревнований в эстафетном беге. Моделирование соревнований, обработка протоколов. Составление поурочных планов по обучению технике эстафетного бега (на 8-10 занятий). |
| 2.8 | Техника, методика обучения и судейство соревнований в прыжках в высоту. | Эволюция техники прыжка в высоту. Части техники прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгуна в полете и при приземлении. Прыжок способом «перешагивание» наиболее доступный при начальном обучении. «Фосбери-флоп» как наиболее эффективный способ прыжка в высоту. Сравнительный анализ техники прыжка в высоту. Методика обучения техники прыжков в высоту способом «перешагивание» и способом «фосбери-флоп». Применение целостного и расчлененного методов при обучении технике прыжка в высоту. Особенности обучения переходу через планку и приземлению в современных способах прыжков. Упражнения для обучения отталкиванию и разбегу. Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления. Выполнение практического норматива. Места соревнований по прыжкам в высоту, оборудование и инвентарь. Правила соревнований. Количество попыток. Перенос попыток. Определение победителя. Состав судейской бригады по прыжкам в высоту и основные обязанности судей. Судейство соревнований. |
| 2.9 | Техника, методика обучения и судейство соревнований в толкании ядра. | Части техники толкания ядра: держание снаряда и исходное положение, разгон системы «метатель-снаряд», финальное усилие, выпуск снаряда, торможение. Сравнительный анализ техники толкания ядра «скачком» и способом «кругового маха» Применение целостного и расчлененного методов при обучении техники толкания ядра. Методика обучения технике толкания ядра: очередность постановки задач, подбор средств. Обучение технике держания и выталкивания снаряда. Толкание набивных мячей и облегченных ядер с места из различных исходных положений (стоя лицом, боком, спиной в направлении толкания). Освоение техники предварительного разгона системы «метатель-снаряд». Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления. Составление поурочных планов по обучению технике толкания ядра (на 8-10 занятий). Места соревнований по толканию ядра, оборудование и инвентарь. Правила соревнований. Количество попыток. Определение финалистов и победителя. Состав судейской бригады по толканию ядра и основные обязанности судей. Судейство соревнований. Моделирование соревнований, оформление и обработка протоколов. |
| 2.10 | Совершенствование умений и навыков в проведении отдельных частей урока. | Разработка плана-конспекта урока по легкой атлетике. Постановка задач урока. Подбор и дозировка упражнений в соответствии с задачами урока, возрастом и уровнем подготовленности занимающихся. Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря. Проведение отдельных частей урока по легкой атлетике. |
| 2.11 | Техника, методика обучения и судейство соревнований в метании копья. | Части техники метания копья: держание снаряда, предварительный разбег и бросковые шаги, финальное усилие, выпуск снаряда, торможение. Методика обучения технике метания копья. Очередность постановки задач, подбор средств. Держание снаряда. Метания копья с места из различных исходных положений. Освоение техники «скрестного» шага. Отведение копья. Метание копья с 1-2-3 шагов. Обучение разбегу, переходу от разбега к броску. Метание с разбега. Составление поурочных планов по обучению технике метания копья (на 8-10 занятий). Места соревнований в метании копья: оборудование и инвентарь. Правила соревнований. Количество попыток. Определение финалистов и победителя. Состав судейской бригады по метанию копья и основные обязанности судей. Судейство соревнований. Моделирование соревнований, оформление и обработка протоколов. |
| 2.12 | Техника, методика обучения и судейство соревнований в барьерном беге. | Характеристика барьерного бега. Расстановка барьеров по дистанции и высота барьеров. Части техники барьерного бега: стартовый разгон, бег по дистанции (барьерный цикл, техника преодоления барьера), финиширование. Сравнительный анализ техники преодоления барьеров у мужчин и женщин. Особенности техники бега на 400 м с барьерами. Методика обучения технике барьерного бега. Средства и методы, направленные на обучение технике барьерного бега. Различие методик в обучении барьерному бегу в зависимости от контингента занимающихся (пол, возраст, уровень подготовленности, условий проведения занятий). Совершенствование техники барьерного бега. Контроль за техникой, ошибки и методы устранения в обучении и совершенствовании техники барьерного бега. Правила соревнований в барьерном беге. Состав судейской бригады и обязанности судей. Ведение протоколов. Определение победителя и последующих мест в соревнованиях. Правила регистрации результатов и рекордов. |
| 2.13 | Техника, методика обучения и судейство соревнований в метании молота. | Части техники метания молота: держание снаряда и исходное положение, предварительные размахивания, повороты, финальное усилие, выпуск снаряда, торможение. Методика обучения технике метания молота. Очередность постановки задач, подбор средств. Обучение держанию молота, предварительному размахиванию и выпуску снаряда с места. Обучение технике поворотов. Обучение технике метания с одного поворота. Обучение технике метания с 2-х поворотов, с 3-х поворотов. Совершенствование техники. Контроль за техникой, ошибки и методики их устранения. Различие методик в обучении технике (целостное и расчлененное, использование разновесных снарядов и имитационных упражнений). Места соревнований в метании молота: оборудование и инвентарь. Правила соревнований. Количество попыток. Правила измерений, регистрации результатов и рекордов. Определение финалистов и победителя. Состав судейской бригады по метанию копья и основные обязанности судей. |
| 2.14 | Техника, методика обучения и судейство соревнований в метании диска | Части техники метания диска: держание снаряда и исходное положение, размахивание и поворот, финальное усилие, выпуск снаряда, торможение. Методика обучения технике метания диска. Очередность постановки задач, подбор средств. Методы обучения технике (целостный и расчлененный, использование различных снарядов). Обучение держанию диска, размахиванию и выпуску. Обучение броскам с места. Усложненные варианты бросков с места с изменением исходных положений. Обучение повороту и вариантам поворота. Соединение основных элементов техники в единое целое. Методики совершенствования техники. Контроль за техникой, ошибки и методики их устранения. Снаряды и места соревнований. Требования правил к технике выполнения бросков спортсменами. Состав судейской бригады и обязанности судей. Правила измерения, регистрации результатов соревнований и рекордов. Определение победителей и последующих мест. |
| 2.15 | Техника, методика обучения судейство соревнований в тройномпрыжке. | Эволюция техники тройного прыжка. Части техники тройного прыжка: разбег, отталкивание, «скачок», «шаг», «прыжок», приземление. Методика обучения технике тройного прыжка. Очередность постановки задач, средства и методы, направленные на обучение тройному прыжку и его совершенствование. Различие подходов к методике обучения в зависимости от контингента занимающихся (пола, возраста, уровня подготовленности, условий проведения занятий). Методики совершенствования техники тройного прыжка. Контроль за техникой, ошибки и методы устранения ошибок в обучении и совершенствовании техники тройного прыжка с разбега. Требования к технике прыжка и правила подготовки мест соревнований (длина разбега, ширина дорожки, расстояние планки до ямы, длина и ширина ямы). Правила соревнований в тройном прыжке. Ведение протокола. Определение победителей и последующих мест в соревнованиях. Правила регистрации результатов и рекордов. Состав судейской бригады и обязанности судей. |
| 2.16 | Техника, методика обучения и судейство соревнований в прыжках с шестом. | Техника прыжка с шестом и особенности ее частей: держание шеста, разбег, постановка шеста в упор и отталкивание, опорно-полетная (вис. группировка, протяжка) и полет (переход планки, подготовка к приземлению), приземление. Обучение технике держания шеста. Обучение технике виса на неподвижном шесте на месте. Обучение технике перехода в отталкивание и вис на неподвижном шесте. Обучение технике постановки шеста в упор. Обучение технике разбега. Обучение технике прыжка с шестом в целом на малой высоте. Шесты, оборудование мест соревнований. Правила соревнований в прыжке с шестом. Правила измерения, передвижения стоек, регистрация результатов соревнований и рекордов. Определение победителей. Состав судейской бригады и обязанности судей. |
| 2.17 | Учебная практика (совершенствование умений и навыков в обучении технике видов легкой атлетики) | Определение задач занятия, подбор средств и методов обучения в соответствии с поставленной задачей, возрастом и уровнем подготовленности занимающихся. Последовательность выполнения упражнений и их дозировка. Исправление ошибок при обучении (общих и индивидуальных). |
| 2.18 | Учебная практика (совершенствование умений и навыков в проведении и судействе соревнований) | Положение о соревновании. Функции главного судьи. Работа секретариата. Судейские бригады и их состав. Организация судейства соревнований в беговых, прыжковых видах и метаниях. Судейство соревнований по прыжкам. Судейство соревнований по метаниям. Судейство соревнований в беговых видах. Особенности организации и проведения соревнований в общеобразовательных учреждениях. |
| **3** | **Методика тренировки в легкой атлетике.** | |
| 3.1 | Основы тренировки и планирование подготовки в лёгкой атлетике. | Основы тренировки и планирование подготовки в лёгкой атлетике. Спортивная тренировка как многолетний, круглогодичный, систематический педагогический процесс. Цель тренировки. Закономерности спортивной тренировки. Спортивная тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, повышения физической подготовленности и воспитания морально-волевых качеств спортсменов. Физические упражнения - основное средство тренировки. Три группы физических упражнений. Избранный вид лёгкой атлетики. Соревнования как метод тренировки. Перспективное, текущее, оперативное планирование. Требования к планированию (научность, реальность, конкретность, возможность контроля). Методы планирования (программно-целевой, моделирование, экстраполяция, линейный). Круглогодичная тренировка. Задачи и содержание тренировки на различных этапах годичного цикла. Понятия «объем» и «интенсивность» нагрузки, их взаимосвязь, взаимовлияние, измерение. Особенности развития и сохранения спортивной формы. Соревнования и участия в них. Классификация тренировочных средств. Показатели годового объема нагрузки различной направленности, максимальные, минимальные и средние его значения. Динамика объема и интенсивности тренировочной нагрузки в макро-, мезо- и микроциклах. Структура тренировочной нагрузки на различных этапах годичного цикла. Варианты планирования годичного тренировочного процесса, их преимущества и недостатки. Средний и малый тренировочные циклы, принципы их построения в различных видах лёгкой атлетики. Построение и содержание тренировки. Нагрузка в занятиях. |
| 3.2 | Виды подготовки легкоатлетов. | Основные виды подготовки в легкой атлетике и их взаимосвязь. Характеристика физической подготовки. Динамика объемов ОФП и СФП в многолетней подготовке легкоатлетов и в годичном цикле. Средства и методы развития силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости и ловкости в легкой атлетике. Сенситивные периоды развития физических качеств в легкой атлетике. Характеристика технической подготовки в легкой атлетике. Критерии эффективности техники выполнения соревновательных упражнений в различных видах легкой атлетики. Характеристика тактической подготовки. Основные варианты тактики в различных видах легкой атлетики. Характеристика психологической и теоретической подготовки в легкой атлетике. |
| 3.3 | Отбор и спортивная ориентация. | Цель и задачи отбора в легкой атлетике. Этапы отбора юных легкоатлетов и в сборные команды различного ранга. Возрастные зоны проявления достижений в различных видах легкой атлетики. Критерии отбора в беге на короткие, средние и длинные дистанции на различных этапах подготовки. Критерии отбора в легкоатлетических прыжках и метаниях на различных этапах подготовки. Критерии отбора в барьерном беге, спортивной ходьбе и легкоатлетических многоборьях на различных этапах подготовки. Использование модельных характеристик при отборе. Понятие «спортивная ориентация». Организационные основы подготовки легкоатлетов в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и т.д. |
| 3.4 | Методика тренировки в прыжках. | Этапы многолетней подготовки прыгунов (начальной подготовки, тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства). Задачи и содержание подготовки прыгунов на различных этапах многолетней подготовки. Тренировочная нагрузка и её многолетняя динамика. Факторы, лимитирующие достижения в легкоатлетических прыжках. Техническая, скоростная, скоростно-силовая подготовка прыгунов. Место различных видов подготовки в процессе круглогодичной тренировки и их сочетания. Основные средства и методы тренировки прыгунов, изменения их объема и интенсивности в годичном цикле. Построение малых и средних циклов тренировки прыгунов. Контроль уровня физической и технической подготовленности прыгунов, коррекция тренировочных планов и управление процессом подготовки. |
| 3.5 | Методика тренировки в метаниях. | Этапы многолетней тренировки метателей (начальной подготовки, тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства) и их содержание.  Задачи, средства, методы подготовки по этапам. Тренировочная нагрузка и её многолетняя динамика. Значение технической, физической, психической и теоретической подготовки в метаниях. Основные средства и методы тренировки. Объем и интенсивность нагрузки метателей, их изменение в годичном цикле. Техническая, силовая, скоростно-силовая, скоростная подготовка метателей. Место различных видов подготовки в процессе круглогодичной тренировки и их сочетание. Создание модели подготовки. Совершенствование элементов техники и двигательных действий в целом. Методика выбора упражнений и их использование в тренировочном занятии. Контроль уровня физической и технической подготовленности метателя, коррекция тренировочных планов и управление процессом подготовки. |
| 3.6 | Методика тренировки в беге на короткие дистанции и барьерном беге. | Быстрота - основа спринтерского бега. Анатомо-морфологические особенности бегунов-спринтеров. Длина и частота шагов в спринтерском беге. Специальная выносливость спринтера. Силовая подготовка. Техническая подготовка. Методы тренировки спринтера. Особенности тренировки в беге на 200 м, 400 м и в эстафетном беге 4x100 м. Соревновательная подготовка бегунов. Методы развития быстроты применительно к барьерному бегу. Силовая подготовка барьериста. Развитие гибкости и улучшение координационных способностей барьеристов. Соревновательная подготовка. Методика построения многолетней тренировки спринтера и барьериста. Этапы многолетней тренировки (начальной подготовки, тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства). Цели, задачи, средства, методы тренировки. Динамика нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности нагрузки, их изменение в годичном цикле. Тестирование и контроль за подготовкой, коррекция процесса тренировки. Совершенствование элементов техники и двигательных действий в целом. Методика выбора упражнений и их использование в ходе учебно-тренировочного процесса. Контроль за уровнем физических качеств спринтера (барьериста) и коррекция физической подготовленности. Методика использования различных условий в целях развития быстроты. |
| 3.7 | Методика тренировки в видах на выносливость. | Понятия «объем» и «интенсивность» нагрузки, их взаимосвязь, взаимовлияние, измерение. Параллельное и последовательное развитие аэробной и анаэробной производительности. Сходства и различия в методике тренировки бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Круглогодичная тренировка бегунов на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки в беге на выносливость, динамика объема и интенсивности в макро-, мезо и микроциклах тренировки. Значение тактической подготовки бегунов. Тесты и контрольные упражнения для оценки подготовленности бегунов. |
| 3.8 | Методика тренировки в легкоатлетических многоборьях. | Отбор для занятий многоборьем. Основные виды подготовки многоборцев. Классификация средств подготовки. Динамика тренировочной нагрузки в годичном цикле, структура нагрузки. Тренировка в видах первого дня. Тренировка в видах второго дня. Тренировка по «связкам». Тренировка в отстающих видах. Особенности соревновательной деятельности в многоборье. Предсоревновательная подготовка многоборцев, тактика выступления в соревнованиях. Методика развития основных двигательных качеств многоборцев. Упражнения для развития быстроты (скоростных способностей), скоростно-силовых качеств, силы и выносливости. Контроль и управление процессом тренировки. |
| 3.9 | Индивидуальное планирование тренировочного процесса. | Индивидуальное планирование тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия в легкой атлетике. Динамика тренировочной нагрузки на занятии. Сочетание физических упражнений разной направленности в основной части занятия в легкой атлетике. Интегральные тренировочные занятия. Продолжительность и структура микроциклов в легкой атлетике, последовательность и чередование различных тренировочных занятий в микроцикле. Виды мезоциклов, их продолжительность и структура в легкой атлетике. Варианты построения годичного цикла в легкой атлетике. Продолжительность и структура макроциклов. Виды планирования и контроля в легкой атлетике. Составление индивидуальных планов тренировки, направленных на развитие ведущих (основных) двигательных способностей. |
| 3.10 | Проведение тренировочных занятий. | Проведение тренировочных занятий различной направленности (на развитие силы, скорости, скоростно-силовых способностей, быстроты и выносливости, комплексные тренировки). |
| 3.11 | Особенности тренировки женщин в легкой атлетике. | Краткая историческая справка о развитии женского спорта в России и мире. Анатомо-морфологические, физиологические и психологические особенности женского организма, их изменения в возрастном аспекте. Влияние физических нагрузок на развитие женского организма. Физиологические особенности реакции женского организма при тренировочных нагрузках преимущественно на силу, быстроту, выносливость. Доступность видов лёгкой атлетики женщинам, дозировка физической нагрузки. Учет физиологических особенностей женского организма при построении тренировочного процесса. Совершенствование функций женского организма под влиянием занятий лёгкой атлетикой. Особенности работы по лёгкой атлетике с женщинами. |
| 3.12 | Особенности работы в легкой атлетике с детьми. | Знание и учет возрастных особенностей организма занимающихся – необходимая предпосылка оптимизации процесса их подготовки. Состояние систем организма, определяющих в значительной мере уровень работоспособности в видах лёгкой атлетики. Росто-весовые изменения в связи с возрастом. Определение биологического возраста и его влияние на спортивные достижения. Акселерация. Влияние спортивных занятий на изменение морфофункциональных характеристик детей и подростков. Ходьба, бег, прыжки и бросковые упражнения как средства укрепления опорно-двигательного аппарата и функционального развития детей. Организационно-методические особенности занятий легкой атлетикой с детьми различного возраста. Формы занятий, их частота и продолжительность в дошкольных учреждениях и школах. |
| 3.13 | Организация и методика подготовки легкоатлетов в ДЮСШ. | Учреждения дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности. Основные законодательные и нормативные документы, регламентирующие физкультурно-спортивную деятельность в России. Стандарт по спортивной подготовке в легкой атлетике (содержание). Требования к программе спортивной подготовке по легкой атлетике для ДЮСШ. Нормативная и методическая часть программы подготовки в легкой атлетике, система контроля и зачетные требования. Требования к кадровому составу, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку в легкой атлетике. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы и минимальное количество занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки по легкой атлетике. Соотношение объемов по видам подготовки на различных этапах многолетней подготовки по дисциплинам легкой атлетики. Рекомендуемые показатели соревновательной деятельности по этапам и годам спортивной подготовки по легкой атлетике. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах многолетней подготовки. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки по легкой атлетике. Требования к наличию инвентаря и нормы обеспечения спортивной экипировкой в ДЮСШ по легкой атлетике. Основные формы тренировочной работы в ДЮСШ (групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия, восстановительные и культурно-массовые мероприятия). Требования к организации и проведению медицинского контроля занимающихся в ДЮСШ. Знакомство с учебной документацией ДЮСШ. Просмотр тренировочных занятий по легкой атлетике с различным возрастным контингентом. Педагогический анализ занятий. |
| 3.14 | Моделирование подготовленности и прогнозирование соревновательной деятельности легкоатлетов. | Понятия «модель» и «прогноз» в легкоатлетическом спорте. Методы научного прогнозирования. Краткосрочные и долгосрочные прогнозы. Характеристика параметров моделирования. Виды моделей в спортивной тренировке: графические и математические, открытые и закрытые. Параметры, учитываемые при создании модели. Характеристика модели подготовки в избранном виде легкой атлетики. Характеристика модели соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей легкоатлетов. «Обобщенные», «групповые» и «индивидуальные» модели в различных видах легкой атлетики. |
| 3.15 | Управление и контроль в спортивной тренировке легкоатлетов. | Цели, задачи и предмет контроля в легкой атлетике. Виды контроля и их характеристика. Особенности и значение комплексного контроля. Требования к показателям, используемым в контроле и их метрологическая проверка. Контроль соревновательной деятельности. Контроль и учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Информативность и надежность тестов в легкой атлетике. Методика контроля физической, технической, тактической и психической подготовленности. Методики, используемые для проведения оперативного, текущего и этапного контроля. Определение понятия «управление». Условия, при выполнении которых тренировочный процесс может считаться управляемым. Определение целей и задач тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки, выбор средств и методов. Методика организации и проведения контроля в спортивной тренировке. Коррекция планов тренировки. Значение оценки индивидуальных особенностей легкоатлета и его возможностей для управления тренировочным процессом. Совершенствование умения определять по результатам тестов физическое и функциональное состояние занимающихся и устанавливать соответствующую нагрузку. Использование оперативного и текущего контроля с целью оптимизации тренировочных нагрузок. |
| **4.** | **НИР и УИРС** |  |
| 4.1 | Планирование и организация научных исследований в легкой атлетике. | Поиск научной проблемы, определение цели и гипотезы исследования в легкой атлетике. Разработка плана проведения исследования (этапы). Постановка задач, выбор методов исследования. Анализ научной и методической литературы, информации интернет-ресурсов, документальных материалов (тренировочные планы, дневники спортсменов, протоколы соревнований, статистические материалы). Применение инструментальных методик, научной аппаратуры для сбора данных в соответствии с задачами исследования. Формулирование темы исследования. Планирование эксперимента. |
| 4.2 | Аннотация новинок спортивной литературы и анализ соревновательной деятельности. | Работа с научной и методической литературой, информационно-справочными и поисковыми системами, протоколами соревнований. Приобретение навыков использования современных информационных технологий для сбора, анализа и интерпретации данных. |
| 4.3 | Экспериментально-исследовательская работа (курсовая работа и ВКР) | Методы сбора информации о тренировочном процессе в легкой атлетике. Разработка анкет и вопросов для интервьюирования. Технология составления экспериментальных программ тренировки в легкой атлетике. Педагогическое тестирование. Определение тестовых упражнений в соответствии с целью научного исследования. Выбор групп занимающихся для проведения эксперимента. Виды педагогического эксперимента (последовательный и параллельный). Определение сроков и места проведения педагогического эксперимента. Методики сбора и обработки экспериментальных данных. Приобретение навыков использования современных информационных технологий для анализа и интерпретации экспериментальных данных. Оформление результатов эксперимента (таблицы, графики, схемы и пр.). Обсуждение результатов исследований. Особенности применения статистических методов для обработки полученных данных в зависимости от темы (цели) работы. Формулирование выводов в соответствии с задачами исследования. |

1. Распределение учебных часов по разделам и видам учебных занятий:

*очная*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | | Всего  часов |
| Л | ПЗ | СЗ | СРС |
| 1. | Общие вопросы теории легкой атлетики | 18 | 18 | 14 | 60 | 110 |
| 2. | Техника легкоатлетических видов, методика обучения и судейство соревнований | 110 | 244 | 60 | 366 | 780 |
| 3. | Методика тренировки в легкой атлетике. | 96 | 146 | 54 | 194 | 496 |
| 4. | НИР и УИРС | 14 | 54 |  | 136 | 204 |
|  | *Подготовка к экзаменам* |  |  |  | 72 |  |
|  | **ИТОГО** | **238** | **462** | **128** | **828** | **1656** |

*заочная*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела дисциплины** | **Виды учебной работы** | | | | **Всего** |
| **Л** | **ПЗ** | **МЗ** | **СРС** |  |
| 1. | Общие вопросы теории легкой атлетики. | 4 | 2 | 8 | 180 | 194 |
| 2. | Техника легкоатлетических видов, методика обучения и судейство соревнований, в том числе учебная практика | 18 | 28 | 66 | 634 | 746 |
| 3. | Методика тренировки в легкой атлетике. | 12 | 2 | 10 | 294 | 318 |
| 4. | Научно-исследовательская работа и УИРС. | 2 | - | 20 | 376 | 398 |
| **ИТОГО:** | | **36** | **32** | **104** | **1484** | **1656** |

1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п№** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| **библиотека** | **кафедра** |
|  | Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова,  В. Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. | 50 | 5 |
|  | Литвиненко, Л. В. Легкая атлетика : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 120 с. : ил. - Библиогр.: с. 116-117. - 188.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 79 | - |
|  | Литвиненко, Л. В. Легкая атлетика : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Маркина, И.С. Легкая атлетика: судейство без ошибок : практикум / И. С. Маркина, Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2020. - 56 с. : ил. - Библиогр.: с. 53. - 293.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 50 | - |
|  | Маркина, И.С. Легкая атлетика: судейство без ошибок : практикум / И. С. Маркина, Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2020. - 56 с. : ил. - Библиогр.: с. 53. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2009. - 464 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 461. - ISBN 978-5-7695-5400-1 : 396.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 95 | 8 |
|  | Литвиненко Л. В. Методика обучения технике видов легкой атлетики : учебно-методическое пособие / Л. В. Литвиненко. - Малаховка, 2007. - 25 с. - 26.08. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 33 | 15 |
|  | Литвиненко Л. В. Методика обучения технике видов легкой атлетики : учебно-методическое пособие / Л. В. Литвиненко. - Малаховка, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Литвиненко Л. В. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) : учебное пособие / Л. В. Литвиненко ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - 102 с. : ил. - Библиогр.: с. 99-100. - 81.51. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 47 | - |
|  | Литвиненко Л. В. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) : учебное пособие / Л. В. Литвиненко ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Литвиненко, Л. В. Лёгкая атлетика : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2017. - 119 с. : ил. - Библиогр.: с. 116-117. - 233.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 62 | - |
|  | Литвиненко, Л. В. Лёгкая атлетика : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2017. - 120 с. : ил. - Библиогр.: с.116-117. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Литвиненко, Л. В. Теория и методика избранного вида спорта (спортивная тренировка в легкой атлетике) : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, И. С. Маркина ; МГАФК. - Малаховка, 2019. - 120 с. : ил. - Библиогр.: с. 114-116. - 238.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 50 | - |
|  | Литвиненко, Л. В. Теория и методика избранного вида спорта (спортивная тренировка в легкой атлетике) : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, И. С. Маркина ; МГАФК. - Малаховка, 2019. - Библиогр.: с. 114-116. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Ершов, Е. Ю. Обязанности судей при проведении соревнований по легкой атлетике : учебно-методическое пособие / Е. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; ВЛГАФК. - Великие Луки, 2011. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Маркина, И.С. Подготовительная часть урока по легкой атлетике : практикум / И. С. Маркина, Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2020. - 60 с. : ил. - Библиогр.: с. 56. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 c. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/85500.html](http://www.iprbookshop.ru/85500.html%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 г. №220 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 34 c. — ISBN 978-5-4487-0580-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87568.html](http://www.iprbookshop.ru/87568.html%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 240 c. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/55556.html](http://www.iprbookshop.ru/55556.html%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

* 1. **Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п№** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| **библиотека** | **кафедра** |
|  | Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - М. : Юрайт, 2017. - 459 с. | 1 | - |
|  | Верхошанский Ю. В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. - М. : Советский спорт, 2014. - 80 с. | 1 | 1 |
|  | Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. - Москва : Терра-Спорт, 2000. - 128 с. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 5-93127-084-1 : 36-50. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 2 | 1 |
|  | Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. - Изд. 2-е, стер. - Москва : Человек, 2012. - 219 с. : ил. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-47-2 : 323.40. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | 4 |
|  | Бурке, Л. Питание легкоатлета : Рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике / Л. Бурке, Р. Моган. - Москва : Человек, 2012. - 63 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-48-9 : 222.75. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 2 | 1 |
|  | Буханцов К. И. Метание диска / К. И. Буханцов. - 2-е изд., доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1977. - 56 с. : ил. - (Библиотечка легкоатлета). - 0.15. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 14 | 1 |
|  | Томпсон, Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки : официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Томпсон Питер Дж. Л. - Москва : Человек, 2014. - 191 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-18-2 : 588.50. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | 1 |
|  | Ковальчук, Г. И. Отбор легкоатлетов-прыгунов и спринтеров-на начальных этапах спортивной подготовки : монография / Г. И. Ковальчук ; СибГУФК. - Омск, 2009. - 219 с. - Библиогр.: с. 201-210. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | 1 |
|  | Бегай! Прыгай! Метай! : официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под ред. В. В. Балахничева, В. Б. Зеличенка. - Москва : Человек, 2013. - 212 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-96-0 : 690.80. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | 1 |
|  | Сафронов, Е. Л. Легкоатлетические прыжки : учебное пособие / Е. Л. Сафронов ; СГАФК. - Смоленск, 2011. - 94 с. : ил. - Библиогр.: с. 87-93. - 100.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | 1 |
|  | Озолин Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. - Москва : Человек, 2010. - 175 с. : ил. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-13-7 : 159.50. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 3 | 1 |
|  | Ершов, Е. Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике : учебно-методическое пособие / Е. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; ВЛГАФК. - Великие Луки, 2013. - Библиогр.: с. 98-99. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Кокорина, Е. А. Морфологические критерии спортивного отбора в циклических, скоростно-силовых видах спорта и единоборствах : учебное пособие / Е. А. Кокорина ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 89. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Спирина, И. К. Методика преподавания дисциплины "Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика" : учебное пособие / И. К. Спирина ; ВГАФК. - Волгоград, 2013. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Артамонова, Т. В. Подготовка конспекта школьного урока по легкой атлетике : учебно-методическое пособие / Т. В. Артамонова ; ВГАФК. - Волгоград, 2013. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Литвиненко, Л. В. Легкая атлетика : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Коновалов В. Н. Физическая подготовка легкоатлетов-спринтеров с использованием технических средств : учебно-методическое пособие / В. Н. Коновалов, А. И. Табаков, И. В. Руденко ; СибГУФК. - Омск, 2018. - ISBN 978-5-91930-096-0. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Морозов, А. И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / А. И. Морозов. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 78 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/70477.html](http://www.iprbookshop.ru/70477.html%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Зеличенок, В. Б. Легкая атлетика. Том 2. О - Я : энциклопедия / В. Б. Зеличенок, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах ; под редакцией В. В. Балахничев. — Москва : Человек, 2013. — 832 c. — ISBN 978-5-904885-81-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/27565.html](http://www.iprbookshop.ru/27565.html%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Зеличенок, В. Б. Легкая атлетика. Том 1. А - Н : энциклопедия / В. Б. Зеличенок, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах ; под редакцией В. В. Балахничев. — Москва : Человек, 2012. — 707 c. — ISBN 978-5-904885-80-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/27564.html](http://www.iprbookshop.ru/27564.html%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
5. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://rucont.ru/>
6. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
11. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
12. IAAF-международная ассоциация легкой атлетики <https://www.worldathletics.org/>
13. [Всероссийская федерация легкой атлетики <http://rusathletics.info/>](http://rusathletics.info/category/nov-iaaf)

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1 Перечень специализированных аудиторий:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование спортивных сооружений, специальных помещений и помещений для самостоятельной работы** | **Оснащенность спортивных сооружений, специальных помещений и помещений для самостоятельной работы** |
| Стадион | Беговые дорожки (400 м), сектор для прыжков в длину и тройного прыжка (2 шт.), сектор для толкания ядра, стартовые колодки (8 пар.), барьеры (15 шт.), ядра разного веса (30 шт.), копья (20 шт.), диски разного веса (15 шт.) |
| Спортивный корпус (манеж и спортивный зал) | Беговые дорожки (30 м), сектор для прыжка в длину и тройного прыжка (1 шт.), оборудование для прыжка в высоту (маты, стойки, планки), шесты (10 шт.), |
| *Зание кафедры теории и методики легкой атлетики* |  |
| - учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации (**аудитория № 2)** | - ноутбук/компьютер с выходом в интернет, мультимедийное оборудование, экран, |
| - учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации **(аудитория № 5)** | - демонстрационные учебно-наглядные пособия; |
| - учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной работы, курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (**аудитория № 3**) | - компьютер с выходом в интернет, МФУ, учебно-методическая литература. |

**8.2. Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

*«Теория и методика спортивной тренировки в легкой атлетике»*

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики легкой атлетики**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол №8/21 от 15 июня 2021 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

**«Теория и методика спортивной тренировки в ИВС (легкая атлетика)»**

Направление подготовки:

49.03.04 Спорт

*ОПОП:*

«Спортивная подготовка по виду спорта,

тренерско-преподавательская деятельность в образовании».

**Форма обучения**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол №17 от 26 мая 2021 г.)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Л.Семиколенных

«26» мая 2021 г.

Малаховка, 2021 год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

## **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции  (при наличии) | Индикаторы достижения |
| ОПК-1 | **Т D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **П А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | Планирует, учитывает и анализирует результаты занятий физической культуры и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования **(составляет тренировочный план на микро-, мезо-, макроциклы спортивной подготовки для спортсменов тренировочных групп; составляет план-конспект тренировочного занятия; отвечает на зачете и экзамене; проходит тестирование).** |
| ОПК-2 | **Т D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **F/02.6** Организация отбора и подготовки спортсменов спортивной команды.  **ПДО А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. | Знает теоретические аспекты проведения спортивного отбора, спортивной ориентации в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки **(отвечает при проведении индивидуального опроса, семинара, зачета и экзамена; проходит тестирование).** |
| ОПК-3 | **Т D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | Знает средства и методы проведения занятий по физической культуре и спорту в сфере спортивной подготовки, сфере образования **(проводит тренировочное занятие в рамках деловой игры, отвечает на зачете и экзамене, проходит тестирование).**  Применяет на практике комплексы специальных упражнений, направленные на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов **(проводит тренировочное занятие в рамках деловой игры, составляет комплексы упражнений по ОФП и СФП в плане-конспекте для спортсменов).**  Применяет на занятиях комплексы упражнений, направленные на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся **(составляет комплексы упражнений по ОФП в плане-конспекте для обучающихся).** |
| ОПК-4 | **Т D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | Знает средства и методы развития физических качеств и факторы повышающие функциональные возможности спортсменов и обучающихся, современные технологии психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования **(готовит устный доклад, отвечает при проведении индивидуального опроса, семинара, зачета и экзамена; проходит тестирование).**  Применяет на практике комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей спортсменов и обучающихся **(проводит занятие в рамках деловой игры, разрабатывает комплекс упражнений по ОФП).** |
| ОПК-5 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.  **А/02.6** Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы. | Знает различные методы и формы организации подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации; правила прохождения формальных процедур для обеспечения участия спортсменов и обучающихся в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях **(проводит занятие в рамках деловой игры, разрабатывает план-конспект занятия, отвечает при проведении индивидуального опроса, семинара, зачета и экзамена; проходит тестирование).**  Применяет на практике различные методы и формы организации подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации **(проводит занятие в рамках деловой игры, составляет план-конспект по обучению (совершенствованию) техники выполнения соревновательных упражнений).** |
| ОПК-6 | **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | Знает особенности ведения воспитательной работы с занимающимися физической культурой и спортом **(отвечает при проведении индивидуального опроса, семинара, зачета и экзамена; проходит тестирование).** |
| ОПК-7 | **ПДО**  **А/02.6**  Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы. | Знает приемы и способы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности; способы и методы пропаганды здорового образа жизни **(отвечает при проведении индивидуального опроса, семинара, зачета и экзамена; проходит тестирование).** |
| ОПК-8 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | Знает содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности **(отвечает при проведении индивидуального опроса, семинара, зачета и экзамена; проходит тестирование).** |
| ОПК-9 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | Знает методику анализа соревновательной деятельности для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся **(отвечает при проведении индивидуального опроса на семинаре, зачете).** |
| ОПК-10 | **Т D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **ПДО А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.  **П А/02.6** Воспитательная деятельность. | Знает теоретические аспекты техники безопасности и профилактики травматизма при подготовке и в ходе проведения тренировочного занятий и соревнований **(отвечает при проведении индивидуального опроса, семинара, зачета и экзамена; проходит тестирование).** |
| ОПК-11 | **СА В/01.6** Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению.  **В/02.6** Планирование и проведение информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с использованием разработанных рекомендаций, инструкций и пособий.  **Т D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. | Знает содержание и организацию работы по предотвращению применения допинга **(отвечает на индивидуальный опрос, экзамене).** |
| ОПК-12 | **Т D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **Е/03.6** Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды. | Знает методики контроля, измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов **(защита доклада, отвечает на индивидуальный опрос, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-13 | **Т D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.  **Е/03.6** Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды.  **П А/02.6** Воспитательная деятельность. | Знает алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта на основе полученных результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля **(разрабатывает планы на макро-, мезо- и микроциклы подготовки, отвечает на индивидуальный опрос, зачет и экзамен).**  Знает методики контроля воспитательной работы **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-14 | **Т Е/01.6** Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности.  **F/04.6** Координация работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов спортивной команды.  **СА В/01.6** Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению.  **ПДО А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. | Знает функции участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования и принципы организации их совместной деятельности с соблюдением профессиональной этики **(отвечает на зачете, защита реферата).** |
| ОПК-15 | **Т Е/01.6** Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности.  **Е/02.6** Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки. | Знает средства, методы и технологию организации научного исследования, способы обработки результатов исследования и анализа полученных данных **(отвечает на индивидуальный опрос, зачете и экзамене, защита курсовой работы, проходит тестирование).** |
| ОПК-16 | **Т D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.  **Е/02.6** Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | Ориентируется в нормативных правовых актах Российской Федерации и международных актах в сфере физической культуры и спорта и сфере образования **(отвечает на индивидуальный опрос, семинар, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-17 | **Т D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | Знает правила и судейство спортивных соревнований; основные документы, регламентирующие порядок организации и проведения спортивных соревнований **(составляет протоколы соревнований, отвечает на индивидуальный опрос, семинар, зачете и экзамене, проходит тестирование).**  Планирует спортивные соревнования **(составляет положение о соревнованиях).** |
| ОПК-18 | **ПДО А/05.6**  Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.  **В/03.6** Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ. | Знает содержание методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования, принципы и порядок разработки программной документации **(отвечает на зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-19 | **Т D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды. | Знает требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |

## **Типовые задания:**

## ***Вопросы для зачета:***

***Очная форма обучения***

**1 курс**

1. История метания копья. С чем связаны принятые изменения в строении копья?
2. Правила соревнований по проведению и организации соревнований в метании копья
3. Судейство в метании копья, оформления протокола соревнований, измерения результатов, определение победителей.
4. Какая максимальная длина копья у мужчин и женщин?
5. Какой вес имеет копьё для взрослых метателей (мужчин и женщин)?
6. Факторы, определяющие дальность полёта копья.
7. Какая задача решается в предварительной части разбега в метании копья?
8. Какова длина предварительной части разбега? Из скольких шагов состоит предварительная часть разбега.
9. Какая скорость разбега достигается у метателей копья в предварительном разбеге?
10. За счёт каких двух звеньев двигательного аппарата формируется величина скорости вылета копья?
11. Какие оптимальные углы вылета копья у мужчин и женщин (в градусах)?
12. Какое влияние имеет встречный ветер на дальность полёта копья?
13. На какой стадии используется скрестный шаг?
14. В каком положении в спортивной ходьбе опорная нога должна быть выпрямлена?
15. Какой длины достигает шаг в спортивной ходьбе?
16. Какая частота движений в спортивной ходьбе?
17. Что показывают ходоку при вынесении ему предупреждения?
18. Как должен отреагировать участник соревнований в ходьбе, получив предупреждение?
19. . Сколько судей должны зафиксировать нарушение правил в спортивной ходьбе, чтобы старший судья смог дисквалифицировать участника?
20. Что показывают участнику в момент дисквалификации?
21. Что необходимо сделать участнику после дисквалификации на дистанции?
22. Какой судья может сразу снять участника за нарушение на финишной прямой и после финиша?
23. Используется ли видео аппаратура судьями по ходьбе для определения нарушений в стиле ходьбы?
24. Какие дистанции относятся к средним?
25. Какие дистанции относятся к длинным?
26. Какова длина марафонской дистанции?
27. Какой вид старта применяется в беге на средние и длинные дистанции?
28. На каких средних дистанциях применяется старт по раздельным дорожкам?
29. На каких средних и длинных дистанциях даётся старт участникам по общей дорожке?
30. На каких дистанциях на стадионе допускается старт по общей дорожке в двух группах?
31. Какова высота препятствий в стипль-чезе на 2000 и 3000 м. у мужчин и женщин?
32. Сколько препятствий преодолевают бегуны в беге на 3000 метров?
33. Какие существуют виды соревнований для горного бега?
34. Назовите обязанности судей на финише и на дистанции.
35. С какой точностью фиксируются результаты в беге на стадионе и вне стадиона?

**2 курс**

1. Метание диска от древних Олимпийских Игр до современности.
2. Основные правила ИААФ по организации и проведению соревнований по метанию диска.
3. Порядок оформления протокола по метанию диска. Определение победителя соревнований при равенстве результатов с примерами.
4. Правила измерения, регистрации результатов соревнований и рекордов в метании диска.
5. От каких факторов зависит результат в метании диска. Аэродинамические свойства снаряда.
6. Подберите специальные упражнения для обучения технике держания и выпуска диска.
7. Подберите специальные упражнения для обучения технике финала в метании диска.
8. Подберите специальные упражнения для обучения технике поворота в метании диска.
9. Подберите специальные упражнения для обучения технике метания диска с поворотом.
10. Специальные упражнения для совершенствования техники метания диска.
11. Имитационные упражнения при обучении технике метания диска.
12. Как провести разминку на занятиях по обучению технике метания диска.
13. Определите причину и подберите упражнения для исправления ошибки: вращение диска против часовой стрелки.
14. Определите причину и подберите упражнения для исправления ошибки: выпуск диска с поднятым верхним краем.
15. Определите причину и подберите упражнения для исправления ошибки: перед финальным усилием недостаточный поворот туловища вправо-назад.
16. Определите причину и подберите упражнения для исправления ошибки: вращение на внешней стороне стопы в повороте в метании диска.
17. Определите причину и подберите упражнения для исправления ошибки: обгон рукой с диском туловища при повороте.
18. Определите причину и подберите упражнения для исправления ошибки: выход из круга после броска.
19. Определите причину и подберите упражнения для исправления ошибки: уход метателя влево после броска.
20. Как безопасно провести групповое занятие по метанию диска.
21. Тройной прыжок с разбега: история от возникновения вида до современных достижений, выдающиеся спортсмены.
22. Основные правила ИААФ по организации и проведению соревнований по тройному прыжку с разбега.
23. Порядок оформления протокола соревнований по тройному прыжку с разбега. Определение победителя соревнований при равенстве результатов с примерами.
24. Правила измерения, регистрации результатов соревнований и рекордов в тройном прыжке с разбега.
25. Как обеспечить безопасность при проведении групповых занятий по тройному прыжку с разбега.
26. Профилактика травматизма в тройном прыжке с разбега.
27. От каких факторов зависит результат в тройном прыжке с разбега.
28. Подберите специальные упражнения для обучения технике разбега.
29. Подберите специальные упражнения для обучения технике «скачка».
30. Подберите специальные упражнения для обучения технике «шага» и связки «скачок-шаг».
31. Подберите специальные упражнения для обучения технике «прыжка» и связки «шаг-прыжок».
32. Подберите специальные упражнения для совершенствования техники тройного прыжка с разбега.
33. Как провести разминку на занятиях по обучению технике тройного прыжка с разбега.
34. Определите причину и подберите упражнения для исправления ошибки: чрезмерно высокий «скачок».
35. Определите причину и подберите упражнения для исправления ошибки: чрезмерно низкий «скачок».
36. Определите причину и подберите упражнения для исправления ошибки: небольшой по длине «шаг».
37. Определите причину и подберите упражнения для исправления ошибки: вращение туловища вперед в «прыжке».
38. Определите причину и подберите упражнения для исправления ошибки: заступ за планку.
39. Последовательность постановки задач обучения технике тройного прыжка с разбега.
40. Различие подходов к методике обучения в зависимости от контингента занимающихся (пола, возраста, уровня подготовленности, условий проведения занятий).

**3 курс**

1. Итоги выступления в беге на короткие дистанции (в т.ч. эстафетный бег) и в барьерном беге на последних ОИ
2. Итоги выступления в беге на средние и длинные дистанции на последних ОИ
3. Итоги выступления в спортивной ходьбе и марафоне на последних ОИ
4. Итоги выступления в легкоатлетических прыжках на последних ОИ
5. Итоги выступления в легкоатлетических метаниях на последних ОИ
6. Итоги выступления в легкоатлетических многоборьях на последних ОИ
7. Основные соревнования прошедшего сезона в России и мире
8. Различия понятий «спортивная подготовка» и «спортивная тренировка»
9. Компоненты спортивной подготовки.
10. Виды подготовки в тренировочном процессе легкоатлетов.
11. Общая и специальная физическая подготовка в легкой атлетике
12. Средства и методы физической подготовки легкоатлетов различной квалификации
13. Техническая подготовка легкоатлетов. Значение технической подготовки в различных легкоатлетических дисциплинах
14. Теоретическая подготовка легкоатлетов различной квалификации
15. Тактическая подготовка легкоатлетов. Значение тактической подготовки в различных легкоатлетических дисциплинах
16. Психологическая подготовка легкоатлетов различной квалификации
17. Характеристика этапов многолетней подготовки
18. Этап начальной подготовки в легкой атлетике, основные задачи и продолжительность этапа.
19. Тренировочный этап в легкой атлетике, основные задачи и продолжительность этапа.
20. Этап совершенствования спортивного мастерства в легкой атлетике, основные задачи и продолжительность этапа.
21. Понятие «спортивной формы». Взаимосвязь периодов подготовки с этапами становления спортивной формы.
22. Понятия «объем» и «интенсивность» нагрузки, их взаимосвязь, взаимовлияние, измерение.
23. Варианты построения годичного цикла тренировки в легкой атлетике
24. Планирование тренировочной нагрузки в макроцикле тренировки в легкой атлетике
25. Виды мезоциклов. Планирования тренировочной нагрузки в мезоцикле тренировки в легкой атлетике.
26. Виды микроциклов. Планирование тренировочной нагрузки в микроцикле тренировки в легкой атлетике.
27. Планирование тренировочной нагрузки в отдельном тренировочном занятии в различных видах легкой атлетики
28. Эволюция методики тренировки в легкоатлетических метаниях
29. Характеристика этапов многолетней подготовки в легкоатлетических метаниях
30. Основные средства (их направленность) и методы тренировки в легкоатлетических метаниях.
31. Планирование годичного цикла подготовки в легкоатлетических метаниях.
32. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в легкоатлетических метаниях.
33. Тесты и контрольные упражнения для оценки различных сторон подготовленности в легкоатлетических метаниях.
34. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в легкоатлетических метаниях. Цель, задачи, периодичность контроля.
35. Эволюция методики тренировки в легкоатлетических прыжках
36. Характеристика этапов многолетней подготовки в легкоатлетических прыжках
37. Основные средства (их направленность) и методы тренировки в легкоатлетических прыжках.
38. Планирование годичного цикла подготовки в легкоатлетических метаниях.
39. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в легкоатлетических прыжках.
40. Тесты и контрольные упражнения для оценки различных сторон подготовленности в легкоатлетических прыжках.
41. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в легкоатлетических прыжках. Цель, задачи, периодичность контроля.

**4 курс**

1. Основные средства (их направленность) и методы тренировки в беге на выносливость и спортивной ходьбе.
2. Планирование годичного цикла подготовки в беге на выносливость и спортивной ходьбе.
3. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на выносливость и спортивной ходьбе.
4. Тесты и контрольные упражнения для оценки различных сторон подготовленности в беге на выносливость и спортивной ходьбе.
5. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на средние дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.
6. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на длинные дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.
7. Планирование соревновательной деятельности в беге на выносливость и спортивной ходьбе.
8. Формирование основных систем организма в разные возрастные периоды развития ребенка (дошкольный, младший, средний и старший школьный возраст).
9. Учет сенситивных периодов развития организма при воспитании физических качеств и освоении техники легкоатлетических упражнений.
10. Влияние систематических занятий легкоатлетическими упражнениями на изменение морфофункциональных характеристик занимающихся физической культурой.
11. Содержание занятий физической культурой в дошкольных учреждениях.
12. Ходьба, бег, прыжки и бросковые упражнения как средства укрепления опорно-двигательного аппарата и функционального развития детей.
13. Специфика обучения упражнениям в раннем возрасте.
14. Легкоатлетические упражнения в программе школьных занятий физической культурой. Распределение учебного материала по годам обучения. Контрольные тесты.
15. Учет возрастных особенностей занимающихся при обучении легкоатлетическим упражнениям.
16. Изменения антропометрических показателей в связи с возрастом.
17. Определение биологического возраста и его влияние на спортивные достижения. Акселерация.
18. Влияние спортивных занятий на изменение морфофункциональных характеристик детей и подростков.
19. Учреждения дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.
20. Основные законодательные и нормативные документы, регламентирующие физкультурно-спортивную деятельность в России.
21. Стандарт по спортивной подготовке в легкой атлетике (содержание).
22. Требования к программе спортивной подготовке по легкой атлетике для ДЮСШ.
23. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки (задачи этапов многолетней подготовки).
24. Требования к кадровому составу, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку в легкой атлетике.
25. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы и минимальное количество занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки по легкой атлетике.
26. Соотношение объемов по видам подготовки на различных этапах многолетней подготовки по дисциплинам легкой атлетики.
27. Рекомендуемые показатели соревновательной деятельности по этапам и годам спортивной подготовки по легкой атлетике.
28. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.
29. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).
30. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.
32. Требования к наличию инвентаря и нормы обеспечения спортивной экипировкой в ДЮСШ по легкой атлетике.
33. Основные формы учебно-тренировочной работы в ДЮСШ (групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия, восстановительные и культурно-массовые мероприятия).
34. Требования к организации и проведению медицинского контроля занимающихся в ДЮСШ.
35. Цели и задачи контроля в легкой атлетике.
36. Что является предметом контроля в спорте?
37. Виды контроля и их характеристика.
38. Что такое комплексный контроль?
39. Контроль соревновательной деятельности.
40. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
41. Информативность и надежность тестов в легкой атлетике.
42. Методика контроля физической, технической, тактической и психической подготовленности.
43. Методики, используемые для проведения оперативного, текущего и этапного контроля.
44. Определение понятия «управление».
45. Условия, при выполнении которых тренировочный процесс может считаться управляемым.
46. Каким образом определяются цель и задачи тренировочного процесса?
47. Как выбираются средства и методы подготовки?
48. Методика контроля и учета тренировочных и соревновательных нагрузок.
49. Когда и какой контроль проводится в тренировочном цикле?
50. Основные составляющие профессионального (педагогического) мастерства тренера по легкой атлетике.
51. Коммуникативные способности тренера и их проявление.
52. Организаторские способности тренера и их проявление.
53. Тренер как психолог и воспитатель.
54. Методические умения и навыки тренера по лёгкой атлетике.
55. Управленческая деятельность тренера по легкой атлетике.
56. Основные компоненты профессиональной деятельности тренера по легкой атлетике (гностический, конструктивный, организаторский, коммуникативный, творческо-исследовательский, двигательный).
57. Уровни (стадии) профессионального мастерства тренера.
58. Критерии оценки педагогического мастерства тренера по легкой атлетике.
59. Стили работы тренера по легкой атлетике (авторитарный, демократический, либеральный).

***Заочная форма обучения***

**1 курс**

1. Когда был образован международный Олимпийский комитет?
2. Когда были проведены первые Олимпийские игры современности.
3. Кто возглавляет Российскую федерацию (ВФЛА) в настоящее время?
4. Кто является главным тренером легкоатлетической сборной России в настоящее время?
5. Кто является президентом Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ) в настоящее время?
6. Кто является президентом Международного Олимпийского комитета в настоящее время?
7. Кто является президентом Олимпийского комитета России?
8. В каком году был издан указ Президента РФ О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)?
9. Из каких периодов состоит цикл движений в спортивной ходьбе?
10. В каком положении опорная нога должна быть выпрямлена?
11. При котором нарушении правил спортивной ходьбы участник дисквалифицируется?
12. Сколько судей должны зафиксировать нарушение правил, чтобы старший судья смог дисквалифицировать участника?
13. Какой наиболее распространенный способ держания ядра?
14. Как выполняется разбег в толкании ядра?
15. Какие части тела принимают участие в финале?
16. По каким параметрам может быть рассчитана дальность траектории полета ядра?
17. Какое положение должно занимать туловище перед финалом?
18. Как выполняется финал в толкании ядра?
19. В каких пределах находится оптимальный угол вылета ядра?
20. Вес мужского ядра.
21. Вес женского ядра.
22. Какой внутренний диаметр круга для толкания ядра?
23. Чему равен угол сектора?
24. Как определяется очередность выступления в соревнованиях по толканию ядра?
25. С какой точностью измеряется результат в толкании ядра?
26. Сколько времени отводится на выполнение одной попытки в толкании ядра?
27. Какие дистанции являются короткими, средними, длинными (по классификации легкоатлетических упражнений)?
28. Какие дисциплины входят в раздел легкой атлетики «Прыжки».
29. Какие дисциплины входят в раздел «Метания».
30. Какие виды включает в себя десятиборье у мужчин?
31. Какие виды включает в себя семиборье у женщин?
32. В каком году в легкоатлетическую программу Олимпийских игр включены соревнования для женщин?
33. В каком году советские легкоатлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх?
34. Какими видами лёгкая атлетика представлена во Всероссийском комплексе ГТО?
35. Какие инвентарь и оборудование используются для обеспечения проведения соревнований и тренировок в метаниях?
36. Какой инвентарь применяется для судейства соревнований в ходьбе?
37. Какая специальная обувь используется в практике проведения тренировок и соревнований у представителей разных видов лёгкой атлетики?
38. Какие оборудование и инвентарь могут быть использованы для информационного обеспечения проведения соревнований?
39. Форма и организация занятий по лёгкой атлетике, места для занятий.
40. Структура проведения занятий по лёгкой атлетике.
41. Цели и задачи проведения занятий по лёгкой атлетике.
42. Техника безопасности при проведении занятий в лёгкой атлетике.

**2 курс**

1. Что понимается под совершенной техникой?
2. На какие фазы делится цикл движений в беге?
3. На какие фазы делится цикл движений в ходьбе?
4. С какой части осуществляется постановка стопы в спринтерском беге?
5. Разновидности техники низкого старта.
6. Особенности постановки стопы в беге на выносливость.
7. Оптимальное положение туловища в беге по дистанции и при финишировании.
8. Характеристика фаз в технике прыжков в длину.
9. Характеристика фаз в технике толкания ядра
10. Характеристика фаз в технике метания диска.
11. Техника различных видов передачи эстафетной палочки.
12. Различия в технике разных видов прыжков в длину.
13. Принципы, в соответствии с которыми строится процесс обучения технике.
14. Какие беговые упражнения используются для обучения технике бега?
15. Какие упражнения используются для обучения технике спортивной ходьбы?
16. Какие упражнения используются для обучения техники низкого старта в спринтерском беге?
17. Какие упражнения используются для обучения технике разбега и отталкивания в прыжках в длину?
18. Какие упражнения используются при обучении технике движений в полёте и при приземлении?
19. Какие упражнения используются для обучения технике держания и выпуска диска?
20. Какие упражнения используются для обучения технике финала в метании диска?
21. Какие упражнения используются для обучения технике поворота в метании диска?
22. Какие упражнения используются для обучения технике метания диска с поворотом?
23. Специальные упражнения для совершенствования техники метания диска.
24. От каких факторов зависит результат в метании диска. Аэродинамические свойства снаряда.
25. Имитационные упражнения при обучении технике метания диска.
26. Какие упражнения используются для обучения технике скачка (разгона снаряда) в толкании ядра?
27. Какие упражнения используются для обучения технике финального усилия в толкании ядра?
28. Какие упражнения используются для обучения техники передачи палочки в эстафетном беге?
29. Исправление ошибок в технике бега.
30. Исправление ошибок в технике спортивной ходьбы.
31. Исправление ошибок в технике прыжков в длину.
32. Исправление ошибок в технике метания диска.
33. Исправление ошибок в технике толкания ядра.
34. Исправление ошибок в технике эстафетного бега.
35. Целостный и расчлененный методы обучения технике.
36. Последовательность постановки задач в обучении технике.
37. Различие подходов к методике обучения в зависимости от контингента занимающихся.
38. Порядок оформления протоколов по прыжкам в длину, толканию ядра и метанию диска. Определение победителя соревнований при равенстве результатов с примерами.
39. Как провести разминку на занятиях по обучению технике легкоатлетических упражнений.
40. Структура, содержание и последовательность выполнения курсовой работы.

**3 курс**

1. Формирование основных систем организма в разные возрастные периоды развития ребенка (дошкольный, младший, средний и старший школьный возраст).
2. Учет сенситивных периодов развития организма при воспитании физических качеств и освоении техники легкоатлетических упражнений.
3. Влияние систематических занятий легкоатлетическими упражнениями на изменение морфофункциональных характеристик занимающихся физической культурой.
4. Содержание занятий физической культурой в дошкольных учреждениях.
5. Легкоатлетические упражнения в программе детского сада.
6. Формы занятий, их частота и продолжительность в младших и старших группах детского сада.
7. Ходьба, бег, прыжки и бросковые упражнения как средства укрепления опорно-двигательного аппарата и функционального развития детей.
8. Методические приемы, используемые на занятиях в дошкольных учреждениях.
9. Особенности построения занятия в дошкольных учреждениях. Формы организации детей на занятиях.
10. Специфика обучения упражнениям в раннем возрасте.
11. Легкоатлетические упражнения в программе школьных занятий физической культурой. Распределение учебного материала по годам обучения. Контрольные тесты.
12. Легкоатлетических упражнений как средство формирования двигательных навыков и развития физических качеств школьников, их оздоровительное значение.
13. Учет возрастных особенностей занимающихся при обучении легкоатлетическим упражнениям.
14. Особенности работы по лёгкой атлетике с детьми.
15. Состояние систем организма, определяющих в значительной мере уровень работоспособности в видах лёгкой атлетики.
16. Росто-весовые изменения в связи с возрастом.
17. Определение биологического возраста и его влияние на спортивные достижения. Акселерация.
18. Влияние спортивных занятий на изменение морфофункциональных характеристик детей и подростков.
19. Виды подготовки в тренировочном процессе легкоатлетов.
20. Общая и специальная физическая подготовка в легкой атлетике.
21. Средства и методы физической подготовки легкоатлетов различной квалификации.
22. Техническая подготовка легкоатлетов. Значение технической подготовки в различных легкоатлетических дисциплинах.
23. Теоретическая подготовка легкоатлетов различной квалификации.
24. Тактическая подготовка легкоатлетов. Значение тактической подготовки в различных легкоатлетических дисциплинах.
25. Психологическая подготовка легкоатлетов различной квалификации.
26. Характеристика этапов многолетней подготовки.
27. Этап начальной подготовки в легкой атлетике, основные задачи и продолжительность этапа.
28. Тренировочный этап в легкой атлетике, основные задачи и продолжительность этапа.
29. Этап совершенствования спортивного мастерства в легкой атлетике, основные задачи и продолжительность этапа.
30. Понятие «спортивной формы». Взаимосвязь периодов подготовки с этапами становления спортивной формы.
31. Понятия «объем» и «интенсивность» нагрузки, их взаимосвязь, взаимовлияние, измерение.
32. Варианты построения годичного цикла тренировки в легкой атлетике.
33. Планирование тренировочной нагрузки в макроцикле тренировки в легкой атлетике.
34. Виды мезоциклов. Планирования тренировочной нагрузки в мезоцикле тренировки в легкой атлетике.
35. Виды микроциклов. Планирование тренировочной нагрузки в микроцикле тренировки в легкой атлетике.
36. Планирование тренировочной нагрузки в отдельном тренировочном занятии в различных видах легкой атлетики.
37. Эволюция методики тренировки в легкоатлетических метаниях.
38. Характеристика этапов многолетней подготовки в легкоатлетических метаниях.
39. Основные средства (их направленность) и методы тренировки в легкоатлетических метаниях.
40. Планирование годичного цикла подготовки в легкоатлетических метаниях.
41. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в легкоатлетических метаниях.
42. Тесты и контрольные упражнения для оценки различных сторон подготовленности в легкоатлетических метаниях.
43. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в легкоатлетических метаниях. Цель, задачи, периодичность контроля.
44. Эволюция методики тренировки в легкоатлетических прыжках.
45. Характеристика этапов многолетней подготовки в легкоатлетических прыжках.
46. Основные средства (их направленность) и методы тренировки в легкоатлетических прыжках.
47. Планирование годичного цикла подготовки в легкоатлетических метаниях.
48. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в легкоатлетических прыжках.
49. Тесты и контрольные упражнения для оценки различных сторон подготовленности в легкоатлетических прыжках.
50. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в легкоатлетических прыжках. Цель, задачи, периодичность контроля.

**4 курс**

1. Тройной прыжок с разбега: история от возникновения вида до современных достижений, выдающиеся спортсмены.
2. Основные правила ИААФ по организации и проведению соревнований по тройному прыжку с разбега.
3. Новое в правилах ИААФ по легкой атлетике. Антидопинговые правила.
4. Порядок оформления протокола соревнований по тройному прыжку с разбега.
5. Определение победителя соревнований при равенстве результатов с примерами.
6. Правила измерения, регистрации результатов соревнований и рекордов в тройном прыжке с разбега.
7. Как обеспечить безопасность при проведении групповых занятий по тройному прыжку с разбега.
8. Профилактика травматизма в тройном прыжке с разбега.
9. От каких факторов зависит результат в тройном прыжке с разбега.
10. Подберите специальные упражнения для обучения технике разбега.
11. Подберите специальные упражнения для обучения технике «скачка».
12. Подберите специальные упражнения для обучения технике «шага» и связки «скачок-шаг».
13. Подберите специальные упражнения для обучения технике «прыжка» и связки «шаг-прыжок».
14. Подберите специальные упражнения для совершенствования техники тройного прыжка с разбега.
15. Как провести разминку на занятиях по обучению технике тройного прыжка с разбега.
16. Определите причину и подберите упражнения для исправления ошибки: чрезмерно высокий «скачок».
17. Определите причину и подберите упражнения для исправления ошибки: чрезмерно низкий «скачок».
18. Определите причину и подберите упражнения для исправления ошибки: небольшой по длине «шаг».
19. Определите причину и подберите упражнения для исправления ошибки: вращение туловища вперед в «прыжке».
20. Определите причину и подберите упражнения для исправления ошибки: заступ за планку.
21. Последовательность постановки задач обучения технике тройного прыжка с разбега.
22. Бег с барьерами: история от возникновения вида до современных достижений, выдающиеся спортсмены.
23. Основные правила ИААФ по организации и проведению соревнований в барьерном беге.
24. Как обеспечить безопасность при проведении групповых занятий по барьерному бегу.
25. Профилактика травматизма в барьерном беге.
26. Подберите специальные упражнения для обучения технике преодоления барьера.
27. Подберите специальные упражнения для обучения ритму и технике бега между барьерами.
28. Подберите специальные упражнения для обучения технике низкого старта и стартового разгона с преодолением барьеров.
29. Последовательность постановки задач обучения технике барьерного бега.
30. Различие подходов к методике обучения в зависимости от контингента занимающихся (пола, возраста, уровня подготовленности, условий проведения занятий).
31. Характеристика этапов многолетней подготовки в легкоатлетических метаниях.
32. Основные задачи этапов многолетней подготовки в легкоатлетических метаниях.
33. Основные средства (их направленность) и методы тренировки в легкоатлетических метаниях.
34. Планирование годичного цикла подготовки в легкоатлетических метаниях.
35. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в легкоатлетических метаниях.
36. Тесты и контрольные упражнения для оценки различных сторон подготовленности в легкоатлетических метаниях.
37. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в легкоатлетических метаниях. Цель, задачи, периодичность контроля.
38. Характеристика этапов многолетней подготовки в беге на короткие дистанции и барьерном беге.
39. Основные задачи этапов многолетней подготовки в беге на короткие дистанции и барьерном беге.
40. Основные средства (их направленность) и методы тренировки в беге на короткие дистанции и барьерном беге.
41. Планирование годичного цикла подготовки в беге на короткие дистанции и барьерном беге.
42. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции и барьерном беге.
43. Тесты и контрольные упражнения для оценки различных сторон подготовленности в беге на короткие дистанции и барьерном беге.
44. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на короткие дистанции и барьерном беге. Цель, задачи, периодичность контроля.

**5 курс**

1. Прыжок с шестом: история от возникновения вида до современных достижений, выдающиеся спортсмены.
2. Основные правила ИААФ по организации и проведению соревнований по прыжкам с шестом.
3. Новое в правилах ИААФ по легкой атлетике. Антидопинговые правила.
4. Порядок оформления протокола соревнований по прыжкам с шестом.
5. Определение победителя соревнований при равенстве результатов с примерами.
6. Правила измерения, регистрации результатов соревнований и рекордов в прыжкам с шестом.
7. Профилактика травматизма в прыжках с шестом.
8. Шесты, оборудование мест соревнований.
9. Требования правил к технике выполнения прыжка.
10. Состав судейской бригады и обязанности судей.
11. Правила измерения, передвижения стоек, регистрация результатов соревнований и рекордов.
12. Перечислите фазы техники прыжка с шестом.
13. Последовательность постановки задач обучения технике прыжка с шестом.
14. Метание молота: история от возникновения вида до современных достижений, выдающиеся спортсмены.
15. Снаряды, оборудование мест соревнований.
16. Состав судейской бригады и обязанности судей.
17. Определение победителя соревнований в метании молота.
18. Основные отличия в технической подготовке метателей, в зависимости от пола и возраста.
19. Перечислите фазы техники метания молота.
20. Последовательность постановки задач обучения технике метания молота.
21. Использование разновесных снарядов при обучении.
22. Различие методик в обучении технике: целостное и расчлененное обучение.
23. Имитационные упражнения при обучении технике метания молота.
24. Эволюция методики тренировки в легкоатлетических прыжках.
25. Характеристика этапов многолетней подготовки в легкоатлетических прыжках.
26. Основные средства (их направленность) и методы тренировки в легкоатлетических прыжках.
27. Планирование годичного цикла подготовки в легкоатлетических метаниях.
28. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в легкоатлетических прыжках.
29. Тесты и контрольные упражнения для оценки различных сторон подготовленности в легкоатлетических прыжках.
30. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в легкоатлетических прыжках. Цель, задачи, периодичность контроля.
31. Основные средства (их направленность) и методы тренировки в беге на выносливость и спортивной ходьбе.
32. Планирование годичного цикла подготовки в беге на выносливость и спортивной ходьбе.
33. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на выносливость и спортивной ходьбе.
34. Тесты и контрольные упражнения для оценки различных сторон подготовленности в беге на выносливость и спортивной ходьбе.
35. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на средние дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.
36. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на длинные дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.
37. Планирование соревновательной деятельности в беге на выносливость и спортивной ходьбе.
38. Цели и задачи контроля в легкой атлетике.
39. Что является предметом контроля в спорте?
40. Виды контроля и их характеристика.
41. Что такое комплексный контроль?
42. Контроль соревновательной деятельности.
43. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
44. Информативность и надежность тестов в легкой атлетике.
45. Методика контроля физической, технической, тактической и психической подготовленности.
46. Методики, используемые для проведения оперативного, текущего и этапного контроля.
47. Определение понятия «управление».
48. Условия, при выполнении которых тренировочный процесс может считаться управляемым.
49. Каким образом определяются цель и задачи тренировочного процесса?
50. Как выбираются средства и методы подготовки?
51. Методика контроля и учета тренировочных и соревновательных нагрузок.
52. Когда и какой контроль проводится в тренировочном цикле?
53. Основные составляющие профессионального (педагогического) мастерства тренера по легкой атлетике.
54. Коммуникативные способности тренера и их проявление.
55. Организаторские способности тренера и их проявление.
56. Тренер как психолог и воспитатель.
57. Методические умения и навыки тренера по лёгкой атлетике.
58. Управленческая деятельность тренера по легкой атлетике.
59. Основные компоненты профессиональной деятельности тренера по легкой атлетике (гностический, конструктивный, организаторский, коммуникативный, творческо-исследовательский, двигательный).
60. Уровни (стадии) профессионального мастерства тренера.
61. Критерии оценки педагогического мастерства тренера по легкой атлетике.
62. Стили работы тренера по легкой атлетике (авторитарный, демократический, либеральный).
63. Требования к оформлению квалификационных работ:

* титульный лист; содержание;
* введение (основные пункты);
* литературный обзор;
* задачи, методы и организация исследования;
* результаты исследования;
* выводы;
* библиография;
* практические рекомендации.

1. Формирование таблиц, графиков, схем, рисунков, диаграмм собственных исследований.
2. Структура доклада и требования к его оформлению.
3. Процедура предварительной защиты. Оформление иллюстраций к работе и докладу.
4. Составить положение о соревнованиях.
5. Порядок допуска завершенной квалификационной работы к защите.
6. Структура доклада и методика его подготовки.
7. Процедура предварительной защиты.

## ***Объемные требования к экзамену.***

***Очная форма обучения***

**1 курс**

1. Определение лёгкой атлетики. Классификация и краткая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Анализ техники спортивной ходьбы.
3. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
4. Анализ техники бега на короткие дистанции.
5. Анализ техники эстафетного бега.
6. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
7. Механизм отталкивания в прыжках (взаимодействие опорных и свободных звеньев тела в отталкивании).
8. Анализ техники прыжка в длину способом «ножницы».
9. Анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание».
10. Факторы, определяющие дальность полёта легкоатлетических снарядов.
11. Анализ техники метания копья.
12. Анализ техники толкания ядра.
13. Основы методики обучения технике легкоатлетических упражнений (двигательные умения и навыки, этапы процесса обучения, методы обучения, оценка правильности выполнения спортивной техники, исправление ошибок).
14. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
15. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
16. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
17. Методика обучения технике эстафетного бега.
18. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».
19. Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы».
20. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
21. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
22. Методика обучения технике толкания ядра.
23. Методика обучения технике метания копья.
24. Основные ошибки в технике бега на дистанции. Их исправление.
25. Основные ошибки в технике старта и стартового разбега. Их исправление.
26. Основные ошибки в технике эстафетного бега и их исправление.
27. Основные ошибки в технике прыжка в высоту способом «перешагивание» и их исправление.
28. Основные ошибки в технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» и их исправление.
29. Основные ошибки в технике прыжка в длину. Их исправление.
30. Основные ошибки в технике толкания ядра.
31. Основные ошибки в технике метания копья и их исправление.
32. Правила соревнований в метаниях.
33. Судейство соревнований в метаниях.
34. Правила соревнований в горизонтальных и вертикальных прыжках.
35. Судейство соревнований в прыжках.
36. Правила соревнований в беге.
37. Судейство соревнований в беге.
38. Задачи и содержание подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия.
39. Задачи и содержание основной части тренировочного занятия.
40. Меры безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.

**2 курс**

1. Актуальные вопросы развития легкой атлетики.
2. Анализ техники барьерного бега на дистанции 110 м. у мужчин.
3. Анализ техники барьерного бега на дистанции 100 м. у женщин.
4. Сравнительный анализ техники барьерного бега на дистанции 400 м. у мужчин и женщин.
5. Анализ техники прыжка с шестом.
6. Анализ техники тройного прыжка
7. Анализ техники метания диска.
8. Анализ техники метания молота.
9. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.
10. Методика обучения технике барьерного бега.
11. Методика обучения технике прыжка с шестом.
12. Методика обучения технике тройного прыжка.
13. Методика обучения технике связки «скачок-шаг» и «шаг-прыжок» в тройном прыжке.
14. Методика обучения технике метания диска.
15. Научить технике поворота в метании диска.
16. Методика обучения технике метания молота.
17. Правила соревнований в барьерном беге.
18. Правила соревнований в прыжке с шестом.
19. Правила соревнований в тройном прыжке.
20. Правила соревнований в метании диска.
21. Правила соревнований в метании молота.
22. Организация и проведение соревнований в барьерном беге.
23. Организация и судейство соревнований в тройном прыжке.
24. Организация и судейство соревнований в прыжке с шестом.
25. Организация и судейство соревнований в метании молота.
26. Организация и судейство соревнований в метании диска.
27. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях по метаниям.
28. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях по прыжкам.
29. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях по бегу с барьерами.
30. Планирование и организация научных исследований в легкой атлетике.

**3 курс**

1. Классификация видов легкой атлетики, входящих в программу олимпийских игр.
2. Актуальные вопросы развития легкой атлетики (изменения в правилах, появление новых видов и соревнований, анализ выступления российских атлетов, инновации в спортивной тренировке).
3. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике (цель, компоненты, принципы).
4. Виды спортивной подготовки в легкой атлетике (краткая характеристика, взаимосвязь)
5. Физическая подготовка в легкой атлетике (ОФП, СФП, повышение функциональных возможностей).
6. Характеристика физических качеств. Их значимость в различных видах легкой атлетики.
7. Техническая и тактическая подготовка легкоатлетов.
8. Теоретическая и психологическая подготовка.
9. Средства тренировки в легкой атлетике (основные и дополнительные, три группы физических упражнений).
10. Методы выполнения упражнений в легкой атлетике.
11. Нагрузка в тренировке легкоатлетов (классификация, характеристика, внешняя и внутренняя сторона нагрузки).
12. Многолетняя тренировка в легкой атлетике (содержание, этапы, виды планирования).
13. Направленность и содержание тренировочного процесса на этапе начальной подготовки легкоатлетов (общая характеристика, возрастные границы)
14. Направленность и содержание тренировочного процесса легкоатлетов на тренировочном этапе (общая характеристика, возрастные границы).
15. Направленность и содержание тренировочного процесса легкоатлетов на этапе совершенствования спортивного мастерства (общая характеристика, возрастные границы).
16. Характеристика этапа спортивной специализации (тренировочный этап) в легкоатлетических метаниях (задачи, используемые средства и методы, возрастные границы).
17. Характеристика этапа спортивной специализации (тренировочный этап) в легкоатлетических прыжках (задачи, используемые средства и методы, возрастные границы).
18. Характеристика этапа спортивной специализации (тренировочный этап) в беге на короткие дистанции и барьерном беге (задачи, используемые средства и методы, возрастные границы).
19. Построение годичного цикла подготовки легкоатлетов, задачи и содержание.
20. Варианты планирования годичного цикла в легкой атлетике.
21. Подготовительный период в легкой атлетике (характеристика, цель, продолжительность).
22. Соревновательный период в легкой атлетике (характеристика, цель, продолжительность).
23. Переходный период в легкой атлетике (характеристика, цель, продолжительность).
24. Структура годичного цикла подготовки в спринтерском и барьерном беге (варианты, периоды, основные задачи и продолжительность, динамика тренировочной нагрузки).
25. Структура годичного цикла подготовки в легкоатлетических метаниях (варианты, периоды, основные задачи и продолжительность, динамика тренировочной нагрузки).
26. Структура годичного цикла подготовки в легкоатлетических прыжках (варианты, периоды, основные задачи и продолжительность, динамика тренировочной нагрузки).
27. Характеристика соревновательного периода годичного цикла в легкоатлетических метаниях (задачи, динамика тренировочной нагрузки, используемые средства и методы).
28. Характеристика подготовительного периода годичного цикла в беге на короткие дистанции и барьерном беге (задачи, динамика тренировочной нагрузки, используемые средства и методы).
29. Характеристика подготовительного периода годичного цикла в легкоатлетических прыжках (задачи, динамика тренировочной нагрузки, используемые средства и методы).
30. Методика развития физических качеств в беге на короткие дистанции и барьерном беге.
31. Методика развития физических качеств в легкоатлетических метаниях.
32. Методика развития физических качеств в легкоатлетических прыжках.
33. Тренировочное занятие по легкой атлетике. Структура, содержание, последовательность решения задач в занятии.
34. Контроль и учет тренировочной и соревновательной нагрузки в легкой атлетике (виды, формы).
35. Управление процессом тренировки в легкой атлетике (понятие, основные компоненты и их характеристика).
36. Методика, организация и критерии отбора для занятий легкой атлетикой.

**4 курс**

1. Классификация и содержание легкоатлетических упражнений (видов легкой атлетики).
2. Основы техники ходьбы и бега. Ведущие факторы, обеспечивающие результативность в ходьбе и беге.
3. Основы техники легкоатлетических прыжков. Ведущие факторы, обеспечивающие результативность в прыжках.
4. Основы техники легкоатлетических метаний. Ведущие факторы, обеспечивающие результативность в метаниях.
5. Бег на короткие дистанции: характеристика, анализ техники, методика обучения.
6. Бег на средние и длинные дистанции: характеристика, сравнительный анализ техники, методика обучения.
7. Барьерный бег: разновидности, характеристики, сравнительный анализ техники, методика обучения.
8. Прыжки в высоту: характеристика, сравнительный анализ техники, методика обучения.
9. Прыжки в длину: характеристика, сравнительный анализ техники, методика обучения.
10. Метание копья: характеристика, анализ техники, методика обучения.
11. Толкание ядра: характеристика, сравнительный анализ техники, методика обучения.
12. Метание диска: характеристика, анализ техники, методика обучения.
13. Основы методики обучения технике видов легкой атлетики (определение «техники», методы и этапы обучения).
14. Техническая подготовка как часть процесса подготовки легкоатлета.
15. Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка. Содержание, место и значение в тренировочном процессе легкоатлета.
16. Физическая подготовка как часть процесса подготовки легкоатлета.
17. Виды выносливости. Средства и методы развития общей и специальной выносливости в легкой атлетике.
18. Характеристика физических качеств: быстроты и силы. Их значимость в различных видах легкой атлетики.
19. Характеристика физических качеств: гибкости и ловкости. Их значимость в различных видах легкой атлетики.
20. Многолетняя тренировка в легкой атлетике (содержание, этапы, виды планирования и т.д.).
21. Направленность и содержание тренировочного процесса на этапе начальной подготовки легкоатлетов.
22. Направленность и содержание тренировочного процесса легкоатлетов на этапе спортивной специализации (тренировочный этап).
23. Построение годичного цикла подготовки легкоатлетов, задачи и содержание. Варианты планирования годичного цикла в легкой атлетике.
24. Динамика тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки в избранном виде легкой атлетики.
25. Тренировочное занятие по легкой атлетике. Структура, содержание, последовательность решения задач в занятии.
26. Контроль и управление тренировочным процессом в избранном виде легкой атлетики.
27. Организация и методика многолетней подготовки юных легкоатлетов в ДЮСШ. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ. Критерии отбора для занятий легкой атлетикой в ДЮСШ.
28. Легкоатлетические многоборья. Особенности тренировочного процесса и соревновательной деятельности легкоатлетических многоборьях.
29. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Легкоатлетические упражнения в составе комплекса ГТО.
30. Технический прогресс и его влияние на тренировочный процесс и соревновательные результаты в лёгкой атлетике

***Заочная форма обучения***

**1 курс**

1. Определение и содержание легкой атлетики.
2. Анализ техники движений ног в спортивной ходьбе.
3. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
4. Анализ техники держания ядра и подготовка к разбегу в толкании ядра.
5. Возникновение и развитие легкой атлетики.
6. Урок как основная форма организации занятий легкой атлетикой.
7. Легкая атлетика в дореволюционной России.
8. Задачи и средства подготовительной и заключительной частей урока.
9. Легкая атлетика в советское время.
10. Задачи и средства основной части урока.
11. Легкая атлетика в школьной программе по физическому воспитанию.
12. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
13. Легкая атлетика в программе физического воспитания высшей школы.
14. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике.
15. Возникновение и развитие толкания ядра как вида легкой атлетики.
16. Анализ техники движений таза при спортивной ходьбе.
17. Виды соревнований в легкой атлетике. Положение о соревнованиях.
18. Анализ техники движений рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.
19. Возникновение и развитие спортивной ходьбы как вида легкой атлетики.
20. Анализ техники выполнения скачка в толкании ядра.
21. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
22. Анализ техники выполнения финального усилия в толкании ядра.
23. Правила проведения соревнований по толканию ядра.
24. Основы техники спортивной ходьбы.
25. Состояние легкой атлетики в мире на современном этапе.
26. Основы техники толкания ядра.
27. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий.
28. Методика обучения технике выполнения финального усилия в толкании ядра.
29. Правила проведения соревнований по спортивной ходьбе.
30. Методика обучения технике выполнения скачка в толкании ядра.

**2 курс**

1.Методика обучения технике выполнения приземления в прыжках в длину.

2.Основы техники метания диска.

3.Методика обучения технике выполнения отталкивания в сочетании с полетом в

шаге в прыжках в длину.

4.Основы техники бега.

5.Анализ техники выполнения отталкивания в сочетании с полетом в шаге в прыжках в длину.

6.Структура процесса обучения технике видов легкой атлетики.

7.Анализ техники приземления в прыжках в длину.

8.Меры безопасности, профилактика травматизма, помощь и страховка на занятиях по легкой атлетики.

9.Анализ техники выполнения полетной фазы прыжка в длину способом «согнув ноги».

10.Методика обучения технике бега на 100 метров.

11.Анализ техники бега по прямой и повороту в беге на средние и длинные дистанции.

12.Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

13.Анализ техники высокого старта и стартового ускорения в беге на средние дистанции.

14.Методика обучения технике выполнения полетной фазы прыжка в длину способом «согнув ноги».

15.Анализ техники бега по прямой в беге на короткие дистанции.

16.Основы техники прыжков в длину.

17.Анализ техники бега по повороту в беге на короткие дистанции.

18.Организация и проведение научных исследований в легкой атлетике.

19.Анализ техники низкого старта и стартового разбега.

20.Основные методы исследования.

21.Анализ техники низкого старта и стартового разбега на повороте.

22.Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».

23.Анализ техники выполнения финишного броска на ленточку.

24.Этапы исследований.

25.Анализ техники выполнения фазы финального усилия в метании диска.

26.Методика обучения технике бега на 200 и 400 метров.

27.Анализ техники выполнения поворота в метании диска.

28.Методика обучения технике разбега в прыжках в длину.

29.Анализ техники выполнения разбега в прыжках в длину.

30.Методика обучения технике метания диска.

**3 курс**

1. Анализ техники преодоления планки и приземления в прыжках в высоту способом «флоп».
2. Основы методики обучения технике видов легкой атлетики (определение «техники», методы и этапы обучения).
3. Анализ техники выполнения разбега и отталкивания в прыжках в высоту способом «флоп».
4. Варианты планирования годичного цикла подготовки в легкой атлетике.
5. Анализ техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.
6. Урок как основная форма организации учебных занятий, его структура.
7. Анализ техники эстафетного бега.
8. Содержание и виды спортивной подготовки в легкой атлетике. Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка легкоатлетов*.*
9. Анализ техники выполнения приземления и полетной части прыжка в длину способом «ножницы».
10. Содержание и виды спортивной подготовки в легкой атлетике Физическая и техническая подготовка.
11. Анализ техники выполнения приземления и полетной части прыжка в длину способом «прогнувшись».
12. Направленность и содержание тренировочного процесса на начальном этапе подготовки легкоатлетов.
13. Анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание».
14. Направленность и содержание тренировочного процесса легкоатлетов на этапе спортивной специализации.
15. Правила, оборудование и места проведения соревнований в метании копья.
16. Основы техники прыжков в высоту.
17. Анализ техники метания копья.
18. Тренировочное занятие по легкой атлетике. Структура, содержание, последовательность решения задач в занятии.
19. Методика обучения технике эстафетного бега.
20. Многолетняя подготовка в легкой атлетике (содержание, этапы, виды планирования).
21. Меры безопасности, профилактика травматизма, помощь и страховка на занятиях по лёгкой атлетике.
22. Виды спортивной подготовки в легкой атлетике (краткая характеристика, взаимосвязь).
23. Методика обучения технике приземления и преодоления планки в прыжках в высоту способом «перешагивание».
24. Особенности проведения соревнований по лёгкой атлетике в помещении.
25. Общие положения о соревнованиях /положение, виды соревнований, оценка результатов, отмена соревнований, заявления и протесты/.
26. Основная часть урока по лёгкой атлетике.
27. Строевые упражнения и перестроения в подготовительной части занятий по лёгкой атлетике.
28. Методика обучения технике метания копья.
29. Помощь и страховка на занятиях по легкой атлетике.
30. Методика обучения технике выполнения разбега и отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание».

**4 курс**

1. Анализ техники выполнения разбега и «скачка» в тройном прыжке.
2. Тренировка в беге на 100 м и 200 м на этапах предварительной и начальной подготовки.
3. Анализ техники выполнения «шага» и «прыжка» в тройном прыжке.
4. Тренировка в беге на 100 м и 200 м на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования.
5. Методика обучения технике тройного прыжка.
6. Тренировка в беге на 110 м с барьерами на этапах начальной и углубленной специализации.
7. Анализ техники выполнения низкого старта и стартового разбега в беге на 110 м с барьерами.
8. Тренировка в метании диска на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования.
9. Анализ техники бега между барьерами на 100 метров и 110 метров.
10. Тренировка в толкании ядра на этапах предварительной подготовки и начальной специализации.
11. Анализ техники преодоления барьеров в беге на 100 метров и 110 метров.
12. Тренировка в толкании ядра на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования.
13. Анализ техники барьерного бега на дистанции 400 метров.
14. Тренировка в тройном прыжке на этапах начальной и углубленной специализации.
15. Методика обучения технике барьерного бега на 100 метров и 110 метров.
16. Тренировка в тройном прыжке на этапе спортивного совершенствования.
17. Особенности методики обучения технике барьерного бега на 400 метров.
18. Тренировка в метании диска на этапах предварительной подготовки и начальной специализации.
19. Этапы исследований, подбор испытуемых. Основные методы исследований.
20. Тренировка в беге на 110 м с барьерами на этапе спортивного совершенствования.
21. Развитие ловкости. Ловкость и ее проявление у легкоатлетов.
22. Тренировка в беге на 400 м с барьерами на этапе спортивного совершенствования.
23. Сила (определение). Абсолютная и относительная сила. Проявление силы в метании, средства и методы развития силы.
24. Тренировка в беге на 400 м с барьерами на этапах начальной и углубленной специализации.
25. Быстрота (определение). Основные формы проявления быстроты. Средства и методы развития быстроты у спринтеров.
26. Тренировка в беге на средние и длинные дистанции на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования.
27. Выносливость (определение). Общая и специальная выносливость. Средства и методы развития выносливости у спринтеров.
28. Тренировка в беге на 400 м с барьерами на этапе спортивного совершенствования.
29. Гибкость (определение). Факторы, обуславливающие ее проявление. Средства и методы развития гибкости у барьеристов.
30. Тренировка в метании копья на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования.

**5 курс**

1. Классификация и содержание легкоатлетических упражнений (видов легкой атлетики).
2. Основы техники ходьбы и бега. Ведущие факторы, обеспечивающие результативность в ходьбе и беге.
3. Основы техники легкоатлетических прыжков. Ведущие факторы, обеспечивающие результативность в прыжках.
4. Основы техники легкоатлетических метаний. Ведущие факторы, обеспечивающие результативность в метаниях.
5. Бег на короткие дистанции: характеристика, анализ техники, методика обучения.
6. Бег на средние и длинные дистанции: характеристика, сравнительный анализ техники, методика обучения.
7. Барьерный бег: разновидности, характеристики, сравнительный анализ техники, методика обучения.
8. Прыжки в высоту: характеристика, сравнительный анализ техники, методика обучения.
9. Прыжки в длину: характеристика, сравнительный анализ техники, методика обучения.
10. Метание копья: характеристика, анализ техники, методика обучения.
11. Толкание ядра: характеристика, сравнительный анализ техники, методика обучения.
12. Метание диска: характеристика, анализ техники, методика обучения.
13. Основы методики обучения технике видов легкой атлетики (определение «техники», методы и этапы обучения).
14. Техническая подготовка как часть процесса подготовки легкоатлета.
15. Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка. Содержание, место и значение в тренировочном процессе легкоатлета.
16. Физическая подготовка как часть процесса подготовки легкоатлета.
17. Виды выносливости. Средства и методы развития общей и специальной выносливости в легкой атлетике.
18. Характеристика физических качеств: быстроты и силы. Их значимость в различных видах легкой атлетики.
19. Характеристика физических качеств: гибкости и ловкости. Их значимость в различных видах легкой атлетики.
20. Многолетняя тренировка в легкой атлетике (содержание, этапы, виды планирования и т.д.).
21. Направленность и содержание тренировочного процесса на этапе начальной подготовки легкоатлетов.
22. Направленность и содержание тренировочного процесса легкоатлетов на этапе спортивной специализации (тренировочный этап).
23. Построение годичного цикла подготовки легкоатлетов, задачи и содержание. Варианты планирования годичного цикла в легкой атлетике.
24. Динамика тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки в избранном виде легкой атлетики.
25. Тренировочное занятие по легкой атлетике. Структура, содержание, последовательность решения задач в занятии.
26. Контроль и управление тренировочным процессом в избранном виде легкой атлетики.
27. Организация и методика многолетней подготовки юных легкоатлетов в ДЮСШ. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ. Критерии отбора для занятий легкой атлетикой в ДЮСШ.
28. Легкоатлетические многоборья. Особенности тренировочного процесса и соревновательной деятельности легкоатлетических многоборьях.
29. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Легкоатлетические упражнения в составе комплекса ГТО.
30. Технический прогресс и его влияние на тренировочный процесс и соревновательные результаты в лёгкой атлетике

## ***Вопросы для проведения индивидуального опроса.***

**1 курс**

***Очная форма обучения***

**РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.**

**Тема: «Введение в специальность. Легкая атлетика в системе физического воспитания».**

1. Перечислите пять разделов, которые включает в себя лёгкая атлетика.
2. Какими видами была представлена лёгкая атлетика на античных Олимпийских играх?
3. Сколько видов включает в себя программа современных Олимпийских игр в лёгкой атлетике?
4. Какие дистанции являются короткими, средними, длинными (по классификации легкоатлетических упражнений)?
5. Какие виды входят в раздел легкой атлетики «Прыжки»
6. Какие виды входят в раздел «Метания»
7. Какие виды соревнований в беге проводятся за пределами стадиона?
8. Какие виды барьерного бега включает в себя летняя программа соревнований?
9. Какие виды включает в себя десятиборье у мужчин?
10. Какие виды включает в себя семиборье у женщин?
11. Какие виды эстафет проводятся на Олимпийских играх, Чемпионатах Мира и Европы?
12. В каком году и где были проведены I Олимпийские игры современности, включившие в свою программу лёгкую атлетику?
13. В каком году была образована Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ)?
14. Каково полное современное название «IAAF»?
15. Какие виды лёгкой атлетики, ранее включённые в Олимпийскую программу, сейчас в ней отсутствуют?
16. В каком году в легкоатлетическую программу Олимпийских игр включены соревнования для женщин?
17. В каком году советские легкоатлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх?
18. Назовите олимпийских чемпионов из числа Советских легкоатлетов (до 1992 года), которых вы знаете
19. Назовите олимпийских чемпионов сборной России (с 1996 г), которых вы знаете.
20. В каком году проведён первый чемпионат Мира по лёгкой атлетике?
21. С какой периодичностью проводятся летние Чемпионаты мира?
22. Какие разрядные нормативы установлены для легкоатлетов в Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК)?
23. Какими видами лёгкая атлетика представлена во Всероссийском комплексе ГТО?
24. Назовите Олимпийских чемпионов по лёгкой атлетике – выпускников МГАФК.
25. Какие Всемирные соревнования проводятся для студентов?

**Тема: «Материально-техническое обеспечение и меры безопасности на занятиях по легкой атлетике».**

1. Какие инвентарь и оборудование используются для обеспечения проведения соревнований и тренировок в беге?
2. Какие инвентарь и оборудование используются для обеспечения проведения соревнований и тренировок по прыжкам?
3. Какие инвентарь и оборудование используются для обеспечения проведения соревнований и тренировок в метаниях?
4. Какое количество дорожек рекомендовано ИААФ для обустройства стадионов для проведения соревнований по лёгкой атлетике и почему?
5. Какое минимальное количество барьеров необходимо для проведения соревнований в барьерном беге?
6. Какой инвентарь применяется для судейства соревнований в ходьбе?
7. Какой инвентарь может применяться для проведения тренировок, направленных на развитие скорости бега?
8. Какой инвентарь может применяться для проведения тренировок, направленных на развитие скоростно-силовых качеств?
9. Какое оборудование может быть использовано для проведения контроля за состоянием организма в тренировке легкоатлетов?
10. Какая специальная обувь используется в практике проведения тренировок и соревнований у представителей разных видов лёгкой атлетики?
11. Какой инвентарь используется при проведении различных видов эстафет?
12. Какой инвентарь и оборудование используется при проведении ходьбы вне стадиона и бега по шоссе?
13. Какие инвентарь, оборудование и средства могут быть использованы при проведении восстановительных мероприятий?
14. Какие оборудование и инвентарь могут быть использованы для информационного обеспечения проведения соревнований?
15. Какие элементы наградной атрибутики могут быть использованы при проведении соревнований?

**Тема: «Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике».**

1. Форма и организация занятий по лёгкой атлетике, места для занятий.
2. Структура проведения занятий по лёгкой атлетике
3. Цели и задачи проведения занятий по лёгкой атлетике
4. Подготовительная часть занятия. Задачи, средства и методы проведения.
5. Основная часть занятия. Задачи, средства и методы проведения.
6. Заключительная часть занятия. Задачи, средства и методы проведения.
7. Средства и методы по развитию скорости
8. Средства и методы по развитию скоростно-силовых качеств.
9. Средства и методы по развитию скоростной выносливости.
10. Средства и методы по развитию силовых качеств.
11. Средства и методы по развитию общей выносливости.
12. Оптимальные сочетания средств и методов в развитии различных физических качеств.
13. Теоретические занятия в подготовке легкоатлетов
14. Техника безопасности при проведении занятий в лёгкой атлетике.
15. Контроль и самоконтроль при проведении занятий.
16. Особенности проведения занятий при проведении занятий у легкоатлетов разного возраста.
17. Особенности проведения занятий при проведении у легкоатлетов различной квалификации и уровня подготовленности.
18. Особенности проведения занятий с лицами с ограниченными возможностями.
19. Особенности проведения занятий на открытом воздухе.
20. Использование различных соревнований в тренировочных целях.

**Раздел 2** **ТЕХНИКА ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

Тема: **«Основы техники видов легкой атлетики»**

1. Что понимается под совершенной техникой?
2. На какие фазы делится цикл движений в беге?
3. На какие фазы делится цикл движений в ходьбе?
4. За счет чего шаги в спортивной ходьбе длиннее чем в обычной?
5. За счет чего в спортивной ходьбе достигается уменьшение вертикальных колебаний ОЦМТ в одноопорном положении?
6. С какой части осуществляется постановка стопы в спринтерском беге?
7. Разновидности техники низкого старта
8. Особенности постановки стопы в беге на выносливость.
9. Оптимальное положение туловища в беге по дистанции и при финишировании.
10. Характеристика фаз в технике метания копья.
11. Характеристика фаз в технике прыжков в длину.
12. Характеристика фаз в технике толкания ядра
13. Характеристика фаз в технике прыжков в высоту.
14. Техника различных видов передачи эстафетной палочки.
15. Различия в технике разных видов прыжков в длину

Тема: **«Основы методики обучения технике видов легкой атлетики»**

1. Принципы, в соответствии с которыми строится процесс обучения технике.
2. Какие беговые упражнения используются для обучения технике бега?
3. Какие упражнения используются для обучения технике спортивной ходьбы?
4. Какие упражнения используются для обучения технике бросковых шагов в метании копья?
5. Какие упражнения используются для обучения технике финального усилия в метании копья?
6. Какие упражнения используются для обучения техники низкого старта в спринтерском беге?
7. Какие упражнения используются для обучения технике разбега и отталкивания в прыжках в длину?
8. Какие упражнения используются при обучении технике движений в полёте и при приземлении?
9. Какие упражнения используются для обучения разбегу в прыжках в высоту?
10. Какие упражнения используются для обучения отталкиванию в прыжках в высоту?
11. Какие упражнения используются для обучения технике перехода через планку?
12. Какие упражнения используются для обучения технике скачка (разгона снаряда) в толкании ядра?
13. Какие упражнения используются для обучения технике финального усилия в толкании ядра?
14. Какие упражнения используются для обучения техники передачи палочки в эстафетном беге?
15. Исправление ошибок в технике бега.
16. Исправление ошибок в технике спортивной ходьбы.
17. Исправление ошибок в технике прыжков в длину.
18. Исправление ошибок в технике прыжков высоту.
19. Исправление ошибок в технике бросковых шагов в метания копья.
20. Исправление ошибок в технике финального усилия в метании копья.
21. Исправление ошибок в технике толкания ядра.
22. Исправление ошибок в технике эстафетного бега.
23. Целостный и расчлененный методы обучения технике.
24. Последовательность постановки задач в обучении технике
25. Различие подходов к методике обучения в зависимости от контингента занимающихся

**2 курс**

**РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.**

**Тема: «Актуальные вопросы развития легкой атлетики».**

1. Легкая атлетика – самый массовый вид спорта в мире. Причины интереса к занятиям легкой атлетикой.
2. Влияние занятий в секции легкой атлетики на всестороннее развитие ребенка.
3. Перечислить качества, которыми должен обладать тренер по легкой атлетике. Что может повысить привлекательность этой профессии для молодежи.
4. Проблема допинга в легкой атлетике.
5. Альтернатива допинга в легкой атлетике.
6. Почему иногда бывает скучно и малолюдно на соревнованиях по легкой атлетике.
7. Влияние старения общества на популярность легкой атлетики.
8. Частая смена правил соревнований в легкой атлетике.
9. Соревнования по легкой атлетике на открытом воздухе: создание специальных легкоатлетических стадионов необходимость или мечта.
10. Может ли развиваться легкая атлетика вне стадиона.
11. Мировая региональная политика развития легкой атлетики (соревнования в залах).
12. Наиболее значимые старты в мировой легкой атлетике и выдающиеся достижения за год.
13. Достижения мировой легкой атлетики за прошедший сезон в беговых видах у мужчин и женщин.
14. Достижения мировой легкой атлетики в прыжковых видах у мужчин и женщин в сезоне.
15. Достижения мировой легкой атлетики в метаниях у мужчин и женщин в прошедшем сезоне.
16. Достижения мировой легкой атлетики в многоборье у мужчин и женщин в текущем году.
17. Наиболее значимые легкоатлетические старты в России в текущем году.
18. Достижения российских спортсменов в беговых видах в текущем сезоне.
19. Достижения российских спортсменов в прыжковых видах в текущем сезоне.
20. Достижения российских спортсменов в метаниях в текущем сезоне.
21. Достижения российских многоборцев в текущем сезоне.

**Раздел 2** **ТЕХНИКА ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований по метанию диска»**

1. Основные правила соревнований.

2. Снаряды и места соревнований.

3. Требования правил к технике выполнения бросков спортсменами.

4. Состав судейской бригады и обязанности судей.

5. Правила измерения, регистрации результатов соревнований и рекордов.

6. Определение победителей и последующих мест.

7. Протокол соревнований.

8. Дать характеристику фазам техники метания диск.

9. Факторы, влияющие на результат в метаниях.

10. Последовательность постановки задач в обучении технике метания диска.

11. Основные отличия в технической подготовке метателей диска в зависимости от пола и возраста.

12. Техника держания и выпуска снаряда.

13. Техника финального усилия в метании диска.

14. Техника поворота.

15. Целостный и расчлененный методы обучения технике.

16. Использование разновесных снарядов при обучении.

17. Имитационные упражнения при обучении технике метания диска.

18. Обучение держанию диска, размахиванию и выпуску.

19. Обучение метанию диска с места.

20. Усложненные варианты бросков с места с изменением исходных положений.

21. Обучение повороту.

22. Обучение метанию с поворота.

23. Совершенствование техники в целом и по частям.

24. Контроль за техникой, ошибки и их устранение.

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в тройном прыжке»**

1. Основные правила судейства соревнований в тройном прыжке.
2. Требования к технике прыжка и правила подготовки мест соревнований (длина разбега, ширина дорожки, расстояние планки до ямы, длина и ширина ямы).
3. Ведение протокола соревнований.
4. Определение победителей и последующих мест в соревнованиях.
5. Правила регистрации результатов и рекордов.
6. Состав судейской бригады и обязанности судей.
7. Дать характеристику фаз техники прыжка.
8. Факторы, влияющие на результат в прыжках.
9. Механизм отталкивания.
10. Техника разбега.
11. Техника «скачка» в тройном прыжке.
12. Техника «шага» в тройном прыжке.
13. Техника «прыжка» в тройном прыжке.
14. Отличия техники прыжков у мужчин и женщин.
15. Последовательность постановки задач обучения технике прыжка.
16. Различие подходов к методике обучения в зависимости от контингента занимающихся (пола, возраста, уровня подготовленности, условий проведения занятий).
17. Обучение технике разбега.
18. Обучение технике «скачка».
19. Обучение технике «шага».
20. Обучение технике «прыжка».
21. Обучение связке «скачок-шаг»
22. Обучение связке «шаг-прыжок».
23. Совершенствование техники тройного прыжка.
24. Контроль за техникой, ошибки и методы устранения ошибок в обучении и совершенствовании техники тройного прыжка с разбега.

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований по барьерному бегу»**

1. Основные правила судейства соревнований в барьерном беге.
2. Расстановка барьеров по дистанции и высота барьеров.
3. Требования к технике преодоления барьерной дистанции и барьеров.
4. Состав судейской бригады и обязанности судей.
5. Ведение протоколов.
6. Определение победителя и последующих мест в соревнованиях.
7. Правила регистрации результатов и рекордов.
8. Техника старта и стартового разгона.
9. Техника атаки барьера.
10. Техника перехода барьера.
11. Техника схода с барьера.
12. Техника бега по дистанции.
13. Особенности техники барьерного бега на дистанции 400 м.
14. Какие сходства и различия существуют в технике барьерного бега у мужчин и женщин.
15. Методика обучения технике барьерного бега.
16. Различие методик в обучении барьерному бегу в зависимости от контингента занимающихся (пол, возраст, уровень подготовленности, условий проведения занятий).
17. Обучение технике старта и стартового разгона в барьерном беге.
18. Обучение технике преодоления барьера.
19. Обучение технике бега между барьерами и ритму.
20. Совершенствование техники барьерного бега.
21. Контроль за техникой, ошибки и их исправление.

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в прыжках с шестом»**

1. Основные правила соревнований.
2. Шесты, оборудование мест соревнований.
3. Требования правил к технике выполнения прыжка.
4. Состав судейской бригады и обязанности судей.
5. Правила измерения, передвижения стоек, регистрация результатов соревнований и рекордов.
6. Определение победителей.
7. Фазы техники прыжка с шестом.
8. Основные факторы, влияющие на результат.
9. Назовите отличия в технике прыжков у мужчин и женщин.
10. Техника держания и несения шеста в разбеге.
11. Техника разбега и постановки шеста в упор.
12. Техника отталкивания.
13. Техника виса.
14. Техника перехода планки.
15. Техника приземления.
16. Последовательность постановки задач обучения технике прыжка с шестом.
17. Обучение технике держания шеста.
18. Обучение технике виса на неподвижном шесте на месте.
19. Обучение технике перехода в отталкивание и вис на неподвижном шесте.
20. Обучение технике постановки шеста в упор.
21. Обучение технике разбега.
22. Обучение технике перехода через планку.
23. Обучение технике прыжка с короткого разбега.
24. Обучение технике прыжка с шестом в целом на малой высоте.

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в метании молота»**

1. Основные правила соревнований в метании молота.
2. Снаряды, оборудование мест соревнований.
3. Состав судейской бригады и обязанности судей.
4. Правила измерений, регистрации результатов и рекордов.
5. Определение победителей.
6. Факторы, влияющие на результативность в метаниях.
7. Основные отличия в технической подготовке метателей, в зависимости от пола и возраста.
8. Техника держания, предварительных размахиваний и выпуска снаряда с места.
9. Техника финала в метании молота.
10. Техника поворотов.
11. Техника метания молота с поворотов.
12. Последовательность постановки задач обучения технике метания молота.
13. Использование разновесных снарядов при обучении.
14. Различие методик в обучении технике: целостное и расчлененное обучение.
15. Имитационные упражнения при обучении технике метания молота.
16. Обучение держанию молота, предварительным размахиваниям и выпуску снаряда с места.
17. Обучение технике поворотов.
18. Обучение технике метания с одного поворота.
19. Обучение технике метания с 2-х поворотов.
20. Обучение технике метания с 3-х поворотов.
21. Совершенствование техники финала.
22. Совершенствование техники поворотов.
23. Совершенствование техники метания молота в целом.
24. Контроль за техникой, ошибки и их устранение.

**3 курс**

**Раздел 1** **ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ** …………………….

Тема: **«Актуальные вопросы развития легкой атлетики»**

1. Основные международные соревнования по легкой атлетике
2. Основные всероссийские соревнования по легкой атлетике
3. Название, цель и задачи всемирной управляющей организации в легкой атлетике
4. Название, цель и задачи всероссийской управляющей организации в легкой атлетике
5. Факторы, оказывающие влияние на развитие мировой и российской легкой атлетики
6. Лучшие легкоатлеты мира в сезоне
7. Лучшие российские легкоатлеты в сезоне.
8. Мировые рекорды в легкой атлетике
9. Результаты победителей и призеров в беге на короткие дистанции и барьерном бег на главных стартах сезона
10. Результаты победителей и призеров в беге на средние дистанции на главных стартах сезона
11. Результаты победителей и призеров в беге на длинные дистанции, марафоне и спортивной ходьбе на главных стартах сезона
12. Результаты победителей и призеров в легкоатлетических метаниях на главных стартах сезона
13. Результаты победителей и призеров в легкоатлетических многоборьях на главных стартах сезона
14. Итоги выступления российских легкоатлетов на чемпионате России

**Раздел 3** **МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Тема: **«Основы тренировки и планирование подготовки в легкой атлетике»**

1. Основные задачи тренировки в легкой атлетике
2. Структура тренировочного занятия в легкой атлетике
3. Морфофункциональная специализация спринтеров и барьеристов
4. Морфофункциональная специализация бегунов на средние и длинные дистанции
5. Морфофункциональная специализация марафонцев и скороходов
6. Морфофункциональная специализация прыгунов
7. Морфофункциональная специализация метателей
8. Методы тренировки в легкой атлетике
9. Средства тренировки в легкой атлетике
10. Виды планирования тренировочной нагрузки в легкой атлетике
11. Виды контроля в легкой атлетике
12. Структура круглогодичной тренировки в различных видах легкой атлетики
13. Варианты построения круглогодичной тренировки в различных видах легкой атлетики
14. Структура многолетней подготовки в различных видах легкой атлетики
15. Динамика объема и интенсивности тренировочной нагрузки в процессе многолетней подготовки в легкой атлетике

Тема: **«Виды подготовки легкоатлетов»**

1. Перечислить виды подготовки в легкой атлетике
2. Краткая характеристика физической подготовки в легкой атлетике
3. Динамика объемов ОФП и СФП в многолетней подготовке легкоатлетов
4. Динамика объемов ОФП и СФП в годичном цикле подготовки легкоатлетов
5. Характеристика технической подготовки в легкой атлетике
6. Критерии эффективности техники выполнения соревновательных упражнений в различных видах легкой атлетики
7. Характеристика тактической подготовки в легкой атлетике
8. Основные варианты тактики в различных видах легкой атлетики
9. Характеристика психологической подготовки в легкой атлетике
10. Характеристика теоретической подготовки в легкой атлетике
11. В чем выражается взаимосвязь видов подготовки в легкой атлетике
12. Средства и методы развития силы в легкой атлетике
13. Средства и методы развития быстроты в легкой атлетике
14. Средства и методы развития скоростной выносливости в легкой атлетике
15. Средства и методы развития выносливости в легкой атлетике
16. Средства и методы развития гибкости в легкой атлетике
17. Средства и методы развития ловкости и координации в легкой атлетике

Тема: **«Отбор и спортивная ориентация»**

1. Цель и задачи отбора в легкой атлетике
2. Этапы отбора юных легкоатлетов
3. Этапы отбора в сборные команды различного ранга
4. Критерии отбора в легкоатлетических метаниях на различных этапах подготовки
5. Критерии отбора в легкоатлетических прыжках на различных этапах подготовки
6. Критерии отбора в беге на короткие дистанции на различных этапах подготовки
7. Критерии отбора в беге на средние дистанции на различных этапах подготовки
8. Критерии отбора в беге на длинные дистанции на различных этапах подготовки
9. Критерии отбора в барьерном беге на различных этапах подготовки
10. Критерии отбора в спортивной ходьбе на различных этапах подготовки
11. Критерии отбора в легкоатлетических многоборьях на различных этапах подготовки
12. Возрастные зоны проявления достижений в различных видах легкой атлетики
13. Сенситивные периоды развития физических качеств в легкой атлетике
14. Использование модельных характеристик при отборе
15. Организационные основы подготовки легкоатлетов в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и т.д.

Тема: **«Методика тренировки в прыжках»**

1. Основные задачи тренировки в легкоатлетических прыжках на этапе начальной подготовки
2. Средства и методы тренировки в легкоатлетических прыжках на этапе начальной подготовки
3. Построение годичного цикла тренировки в легкоатлетических прыжках на этапе начальной подготовки
4. Основные задачи тренировки в горизонтальных прыжках на тренировочном этапе
5. Средства и методы тренировки в горизонтальных прыжках на тренировочном этапе
6. Построение годичного цикла в горизонтальных прыжках на тренировочном этапе
7. Основные задачи тренировки в вертикальных прыжках на тренировочном этапе
8. Средства и методы тренировки в вертикальных прыжках на тренировочном этапе
9. Построение годичного цикла в вертикальных прыжках на тренировочном этапе
10. Основные задачи тренировки в горизонтальных прыжках на этапе совершенствования спортивного мастерства
11. Средства и методы тренировки в горизонтальных прыжках на этапе совершенствования спортивного мастерства
12. Построение годичного цикла в горизонтальных прыжках на этапе совершенствования спортивного мастерства
13. Основные задачи тренировки в вертикальных прыжках на этапе совершенствования спортивного мастерства
14. Средства и методы тренировки в прыжке в высоту на этапе совершенствования спортивного мастерства
15. Средства и методы тренировки в прыжке с шестом на этапе совершенствования спортивного мастерства
16. Построение годичного цикла в вертикальных прыжках на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тема: **«Методика тренировки в метаниях»**

1. Основные задачи тренировки в легкоатлетических метаниях на этапе начальной подготовки
2. Средства и методы тренировки в легкоатлетических метаниях на этапе начальной подготовки
3. Построение годичного цикла тренировки в легкоатлетических метаниях на этапе начальной подготовки
4. Основные задачи тренировки в толкании ядра на тренировочном этапе
5. Средства и методы тренировки в толкании ядра на тренировочном этапе
6. Построение годичного цикла тренировки в толкании ядра на тренировочном этапе
7. Основные задачи тренировки в метании копья на тренировочном этапе
8. Средства и методы тренировки в метании копья на тренировочном этапе
9. Построение годичного цикла тренировки в метании копья на тренировочном этапе
10. Основные задачи тренировки в метании диска на тренировочном этапе
11. Средства и методы тренировки в метании диска на тренировочном этапе
12. Построение годичного цикла тренировки в метании диска на тренировочном этапе
13. Основные задачи тренировки в метании молота на тренировочном этапе
14. Средства и методы тренировки в метании молота на тренировочном этапе
15. Построение годичного цикла тренировки в метании молота на тренировочном этапе
16. Основные задачи тренировки в толкании ядра на этапе совершенствования спортивного мастерства
17. Средства и методы тренировки в толкании ядра на этапе совершенствования спортивного мастерства
18. Построение годичного цикла тренировки в толкании ядра на этапе совершенствования спортивного мастерства
19. Основные задачи тренировки в метании копья на этапе совершенствования спортивного мастерства
20. Средства и методы тренировки в метании копья на этапе совершенствования спортивного мастерства
21. Построение годичного цикла тренировки в метании копья на этапе совершенствования спортивного мастерства
22. Основные задачи тренировки в метании молота на этапе совершенствования спортивного мастерства
23. Средства и методы тренировки в метании молота на этапе совершенствования спортивного мастерства
24. Построение годичного цикла тренировки в метании молота на этапе совершенствования спортивного мастерства
25. Основные задачи тренировки в метании диска на этапе совершенствования спортивного мастерства
26. Средства и методы тренировки в метании диска на этапе совершенствования спортивного мастерства
27. Построение годичного цикла тренировки в метании диска на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тема: **«Методика тренировки в беге на короткие дистанции и в барьерном беге»**

1. Основные задачи тренировки в спринтерском и барьерном беге на этапе начальной подготовки
2. Средства и методы тренировки в спринтерском и барьерном беге на этапе начальной подготовки
3. Построение годичного цикла тренировки в спринтерском и барьерном беге на этапе начальной подготовки
4. Основные задачи тренировки в спринтерском беге на тренировочном этапе
5. Средства и методы тренировки в спринтерском беге на тренировочном этапе
6. Построение годичного цикла тренировки в спринтерском беге на тренировочном этапе
7. Основные задачи тренировки в барьерном беге на тренировочном этапе
8. Средства и методы тренировки в барьерном беге на тренировочном этапе
9. Построение годичного цикла тренировки в барьерном беге на тренировочном этапе
10. Основные задачи тренировки в беге на короткие дистанции (100-200 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
11. Средства и методы тренировки в беге на короткие дистанции (100-200 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
12. Построение годичного цикла тренировки в беге на короткие дистанции (100-200 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
13. Основные задачи тренировки в беге на короткие дистанции (400 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
14. Средства и методы тренировки в беге на короткие дистанции (400 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
15. Построение годичного цикла тренировки в беге на короткие дистанции (400 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
16. Основные задачи тренировки в барьерном беге (100, 110 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
17. Средства и методы тренировки в барьерном беге (100, 110 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
18. Построение годичного цикла тренировки в барьерном беге (100, 110 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
19. Основные задачи тренировки в барьерном беге (400 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
20. Средства и методы тренировки в барьерном беге (400 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
21. Построение годичного цикла тренировки в барьерном беге (400 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тема: **«Индивидуальное планирование тренировочного процесса»**

1. Структура тренировочного занятия в легкой атлетике
2. Задачи основных компонентов тренировочного занятия в легкой атлетике
3. Динамика тренировочной нагрузки на тренировочном занятии в легкой атлетике
4. Сочетание физических упражнений разной направленности в основной части тренировочного занятия в легкой атлетике
5. Уровень тренировочной нагрузки в учебно-тренировочных занятиях в легкой атлетике
6. Интегральные тренировочные занятия в легкой атлетике
7. Продолжительность и структура микроциклов в легкой атлетике
8. Последовательность и чередование различных тренировочных занятий в микроцикле
9. Группы микроциклов в легкой атлетике
10. Продолжительность и структура мезоциклов в легкой атлетике
11. Группы мезоциклов в легкой атлетике
12. Продолжительность и структура макроциклов в легкой атлетике
13. Варианты построения макроциклов в легкой атлетике
14. Виды планирования в легкой атлетике
15. Виды контроля в легкой атлетике

**4 курс**

**Раздел 1** **ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ** …………………….

Тема: **«Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий»**

1. В чем заключается социальное значение направленного использования средств физической культуры в условиях повседневного быта и организации здорового отдыха?
2. Цели и задачи оздоровительных занятий с использованием легкоатлетических упражнений.
3. Организационные формы занятий, контингент занимающихся.
4. Особенности функционирования организма и его реакция на нагрузку различной направленности, объема и интенсивности.
5. Почему легкоатлетические упражнения считаются одними из лучших средств развития физических качеств?
6. Бег и ходьба - наиболее доступные виды лёгкой атлетики.
7. Возможности использования в оздоровительных целях упражнений силовой и скоростно-силовой направленности в разных возрастных группах.
8. Организация педагогического и медицинского контроля за занимающимися лёгкой атлетикой в оздоровительных целях.
9. Как использовать легкоатлетические упражнения для развития двигательных способностей?
10. Влияние оздоровительного бега на организм человека.
11. Место и время занятий ходьбой и бегом в дневном цикле.
12. Методы контроля и учета нагрузки при оздоровительном беге.
13. Методика занятий оздоровительным бегом с различными возрастными группами.
14. В чем различия техники оздоровительного и спортивного бега?
15. Контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительным бегом.
16. Как эффективно сочетать упражнения аэробной и силовой направленности?
17. Чем объясняется эффективность применения ходьбы и медленного бега в улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека?
18. Наиболее характерные травмы у занимающихся оздоровительным бегом и меры их профилактики.
19. Динамика ЧСС для людей различного возраста, занимающихся бегом с целью оздоровления.
20. Составить комплекс оздоровительных упражнений для различных возрастных групп.

Тема: **«Профессиональное мастерство тренера по легкой атлетике»**

1. Основные составляющие профессионального (педагогического) мастерства тренера по легкой атлетике.
2. Знания, в каких областях науки необходимы тренеру по легкой атлетике.
3. Коммуникативные способности тренера и их проявление.
4. Организаторские способности тренера и их проявление.
5. Тренер как психолог и воспитатель.
6. Методические умения и навыки тренера по лёгкой атлетике.
7. Управленческая деятельность тренера по легкой атлетике.
8. Основные компоненты профессиональной деятельности тренера по легкой атлетике (гностический, конструктивный, организаторский, коммуникативный, творческо-исследовательский, двигательный).
9. Структура профессиональной деятельности тренера по легкой атлетике,
10. Уровни (стадии) профессионального мастерства тренера.
11. Критерии оценки педагогического мастерства тренера по легкой атлетике.
12. В чем проявляется сложность и специфические особенности профессии тренера?
13. Мотивация в работе тренера.
14. Стили работы тренера по легкой атлетике (авторитарный, демократический, либеральный).
15. Классификация тренеров (по виду деятельности, по типу, по контингенту и т.д.)
16. Поощрение и наказание в деятельности тренера.
17. Личные качества и авторитет тренера.
18. Формирование личности занимающегося в условиях учебно-тренировочного процесса. Методы воспитательного воздействия.
19. Структура учебно-тренировочного процесса, технологические требования к ведению тренировки.
20. Тренер – творческая профессия.

**Раздел 3** **МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Тема: **«Методика тренировки в видах на выносливость»**

1. Понятия «объем» и «интенсивность» нагрузки, их взаимосвязь, взаимовлияние, измерение.
2. Основная направленность тренировочного процесса в беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции.
3. Параллельное и последовательное развитие аэробной и анаэробной производительности.
4. Особенности функциональной подготовки, в зависимости от дисциплины (от вида бега на выносливость).
5. Основные средства (их направленность) и методы тренировки в беге на выносливость и спортивной ходьбе.
6. Планирование годичного цикла подготовки в беге на выносливость и спортивной ходьбе.
7. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на выносливость и спортивной ходьбе.
8. Сходства и различия в методике тренировки бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции.
9. Тесты и контрольные упражнения для оценки различных сторон подготовленности в беге на выносливость и спортивной ходьбе.
10. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на средние дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.
11. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на длинные дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.
12. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в спортивной ходьбе.
13. Планирование соревновательной деятельности в беге на выносливость и спортивной ходьбе.
14. Особенности организации и планирования тренировочного процесса в условиях среднегорья и высокогорья для легкоатлетов, специализирующихся в беге на выносливость.

Тема: **«Методика тренировки в легкоатлетических многоборьях»**

1. Дайте характеристику легкоатлетическому многоборью, как дисциплине легкой атлетики.
2. Назовите соревновательную последовательность дисциплин, входящих в состав 10-борья.
3. Какие дисциплины входят в программу соревнований по многоборью в закрытых помещениях у мужчин?
4. Как оценивается результат в многоборье?
5. Сколько раз за всю историю легкой атлетики изменялась таблица очков для оценки результатов в десятиборье?
6. Назовите особенности правил соревнований в беговых видах легкоатлетических многоборий.
7. Перечислите отличия правил соревнований в технических видах легкоатлетического многоборья от базовых правил легкой атлетики.
8. В программу каких Олимпийских игр впервые были включены соревнования в 10-борье, кто стал первым олимпийским чемпионом в 10-борье?
9. Какие физические качества лимитируют достижение высоких результатов в 10-борье?
10. Назовите критерии оценки технической подготовленности в отдельных дисциплинах 10-борья?
11. Перечислите основные этапы многолетней подготовки многоборцев и возрастные границы этапов.
12. Обоснуйте соотношение средств подготовки на отдельных этапах многолетнего тренировочного процесса многоборцев?
13. Сформулируйте варианты (подходы) стратегии подготовки многоборцев
14. Охарактеризуйте этап предварительной подготовки многоборцев.
15. Освоению каких видов 10-борья следует уделять наибольшее внимание на этапе предварительной подготовки и почему?
16. Какие антропометрические показатели и тестовые упражнения следует использовать для отбора многоборцев к окончанию этапа предварительной подготовки.
17. Охарактеризуйте этап начальной специализации многоборцев.
18. На освоении каких видов 10-борья следует акцентировать внимание на этапе начальной специализации и почему?
19. Какие антропометрические показатели и тестовые упражнения следует использовать для отбора многоборцев к окончанию этапа начальной специализации.
20. Охарактеризуйте этап углубленной специализации многоборцев.
21. Какие разновидности многоборий для юношей включены в Единую всероссийскую классификацию? Назовите дисциплины, входящие в их состав.
22. На освоении каких видов 10-борья следует акцентировать внимание на этапе углубленной специализации и почему?
23. Какие антропометрические показатели и тестовые упражнения следует использовать для отбора многоборцев к окончанию этапа углубленной специализации.
24. Охарактеризуйте особенности годичного планирования в 10-борье.
25. Приведите пример построения недельного микроцикла подготовки многоборца в подготовительном периоде.
26. Сформулируйте основные принципы построения тренировочных занятий многоборцев.
27. В чем проявляется взаимовлияние техники видов, входящих в состав многоборья? Приведите примеры положительного и отрицательного переноса.
28. Назовите факторы, определяющие достижения в легкоатлетических многоборьях.
29. Назовите соревновательную последовательность дисциплин, входящих в состав 7-борья.
30. Какие дисциплины входят в программу соревнований по многоборью в закрытых помещениях у женщин?
31. Как изменялась программа легкоатлетического многоборья у женщин?
32. В программу каких Олимпийских игр впервые были включены соревнования в многоборье у женщин?
33. Какие физические качества лимитируют достижение высоких результатов в 7-борье?
34. Назовите критерии оценки технической подготовленности в отдельных дисциплинах 7-борья?
35. Освоению каких видов 7-борья следует уделять наибольшее внимание на этапе предварительной подготовки и почему?
36. Какие антропометрические показатели и тестовые упражнения следует использовать для отбора многоборок к окончанию этапа предварительной подготовки.
37. На освоении каких видов 7-борья следует акцентировать внимание на этапе начальной специализации и почему?
38. Какие антропометрические показатели и тестовые упражнения следует использовать для отбора многоборок к окончанию этапа начальной специализации.
39. Охарактеризуйте этап углубленной специализации многоборцев.
40. Какие разновидности многоборий для юношей включены в Единую всероссийскую классификацию? Назовите дисциплины, входящие в их состав.
41. На освоении каких видов 7-борья следует акцентировать внимание на этапе углубленной специализации и почему?
42. Какие антропометрические показатели и тестовые упражнения следует использовать для отбора многоборок к окончанию этапа углубленной специализации.
43. Охарактеризуйте особенности годичного планирования в 7-борье.
44. Приведите пример построения недельного микроцикла подготовки многоборок в подготовительном периоде.

Тема: **«Особенности тренировки женщин в легкой атлетике»**

1. Развитие женского спорта (легкой атлетики) в России и мире.
2. Анатомо-морфологические, физиологические и психологические особенности женского организма, их изменения в возрастном аспекте.
3. Чем обусловлены более низкие результаты женщин в различных дисциплинах легкой атлетики?
4. Влияние физических нагрузок на развитие женского организма.
5. Особенности работы по лёгкой атлетике с женщинами.
6. Доступность видов лёгкой атлетики женщинам, дозировка физической нагрузки.
7. Особенности многолетней подготовки женщин в легкой атлетике.
8. Физиологические особенности реакции женского организма при тренировочных нагрузках силовой направленности.
9. Физиологические особенности реакции женского организма при тренировочных нагрузках преимущественно на быстроту.
10. Физиологические особенности реакции женского организма при тренировочных нагрузках преимущественно на выносливость.
11. Особенности технической подготовки женщин.
12. Влияние физических упражнений на характер протекания ОЦМ.
13. Особенности построения мезоциклов тренировки женщин.
14. Совершенствование функций женского организма под влиянием занятий лёгкой атлетикой.
15. Факторы, влияющие на спортивный результат у мужчин и женщин в избранном виде легкой атлетики.

Тема: **«Особенности работы в легкой атлетике с детьми»**

1. Формирование основных систем организма в разные возрастные периоды развития ребенка (дошкольный, младший, средний и старший школьный возраст).
2. Учет сенситивных периодов развития организма при воспитании физических качеств и освоении техники легкоатлетических упражнений.
3. Влияние систематических занятий легкоатлетическими упражнениями на изменение морфофункциональных характеристик занимающихся физической культурой.
4. Содержание занятий физической культурой в дошкольных учреждениях.
5. Легкоатлетические упражнения в программе детского сада.
6. Формы занятий, их частота и продолжительность в младших и старших группах детского сада.
7. Ходьба, бег, прыжки и бросковые упражнения как средства укрепления опорно-двигательного аппарата и функционального развития детей.
8. Методические приемы, используемые на занятиях в дошкольных учреждениях.
9. Особенности построения занятия в дошкольных учреждениях. Формы организации детей на занятиях.
10. Специфика обучения упражнениям в раннем возрасте.
11. Легкоатлетические упражнения в программе школьных занятий физической культурой. Распределение учебного материала по годам обучения. Контрольные тесты.
12. Легкоатлетических упражнений как средство формирования двигательных навыков и развития физических качеств школьников, их оздоровительное значение.
13. Учет возрастных особенностей занимающихся при обучении легкоатлетическим упражнениям.
14. Особенности работы по лёгкой атлетике с детьми.
15. Состояние систем организма, определяющих в значительной мере уровень работоспособности в видах лёгкой атлетики.
16. Изменение антропометрических параметров в процессе роста и развития ребенка.
17. Определение биологического возраста и его влияние на спортивные достижения. Акселерация.
18. Влияние спортивных занятий на изменение морфофункциональных характеристик детей и подростков.

Тема: **«Управление и контроль в спортивной тренировке легкоатлетов»**

1. Цели и задачи контроля в легкой атлетике.
2. Что является предметом контроля в спорте?
3. Виды контроля и их характеристика.
4. Что такое комплексный контроль?
5. Требования к показателям, используемым в контроле и их метрологическая проверка.
6. Контроль соревновательной деятельности.
7. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
8. Информативность и надежность тестов в легкой атлетике.
9. Методика контроля физической, технической, тактической и психической подготовленности.
10. Методики, используемые для проведения оперативного, текущего и этапного контроля.
11. Определение понятия «управление».
12. Условия, при выполнении которых тренировочный процесс может считаться управляемым.
13. Каким образом определяются цель и задачи тренировочного процесса?
14. Как выбираются средства и методы подготовки?
15. Методика контроля и учета тренировочных и соревновательных нагрузок.
16. Когда и какой контроль проводится в тренировочном цикле?
17. Каким образом корректируются планы тренировки?
18. Значение оценки индивидуальных особенностей легкоатлета и его возможностей для управления тренировочным процессом.

Тема: **«Моделирование подготовленности и прогнозирование соревновательной деятельности легкоатлетов»**

1. Методы научного прогнозирования.
2. Какие прогнозы называются краткосрочными и долгосрочными?
3. Что такое графические и математические модели, открытые и закрытые модели?
4. Параметры, учитываемые при создании модели.
5. В чем заключается регулирующее воздействие ключевых параметров.
6. Что такое модель и прогноз в легкоатлетическом спорте?
7. Характеристика модели подготовки в избранном виде легкой атлетики.
8. Характеристика модели соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей легкоатлетов.
9. «Обобщенные», «групповые» и «индивидуальные» модели в различных видах легкой атлетики.
10. Характеристика параметров моделирования.
11. Чем определяется необходимость моделирования в легкой атлетике?

Тема: **«Организация и методика подготовки легкоатлетов в ДЮСШ»**

1. Учреждения дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.
2. Основные законодательные и нормативные документы, регламентирующие физкультурно-спортивную деятельность в России.
3. Стандарт по спортивной подготовке в легкой атлетике (содержание).
4. Требования к программе спортивной подготовке по легкой атлетике для ДЮСШ.
5. Нормативная и методическая часть программы подготовки в легкой атлетике.
6. Система контроля и зачетные требования Программы.
7. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки (задачи этапов многолетней подготовки).
8. Система спортивного отбора в легкой атлетике.
9. Требования к кадровому составу, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку в легкой атлетике.
10. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы и минимальное количество занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки по легкой атлетике.
11. Соотношение объемов по видам подготовки на различных этапах многолетней подготовки по дисциплинам легкой атлетики.
12. Рекомендуемые показатели соревновательной деятельности по этапам и годам спортивной подготовки по легкой атлетике.
13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.
14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).
15. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.
16. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.
17. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки по легкой атлетике.
18. Требования к наличию инвентаря и нормы обеспечения спортивной экипировкой в ДЮСШ по легкой атлетике.
19. Основные формы учебно-тренировочной работы в ДЮСШ (групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия, восстановительные и культурно-массовые мероприятия).
20. Требования к организации и проведению медицинского контроля занимающихся в ДЮСШ.

**Раздел 4. НИРС.**

1. Цель, задачи НИР студентов.
2. Проблематика и актуальность научных исследований в легкой атлетике.
3. Выбор темы курсовой и выпускной квалификационной работы.
4. Структура курсовой работы.
5. Структура, содержание и последовательность выполнения курсовой (квалификационной) работы.
6. Характеристика методов научных исследований.
7. Планирование и проведение эксперимента.
8. Виды получаемой информации (графическая, цифровая), ее обработка.
9. Современные технологии для обработки научной информационной базы.
10. Оформление списка литературы в соответствии с ГОСТ
11. Порядок оформления выпускной квалификационной работы.
12. Порядок проверки выпускной квалификационной работы на антиплагиат.
13. Порядок формирования слайдов в презентации.
14. Порядок прохождения предзащиты ВКР.

**1 курс**

**Раздел 1. Общие вопросы легкой атлетики.**

**Тема: «Введение в специальность. Легкая атлетика в системе физического воспитания».**

1. Перечислите разделы, которые включает в себя лёгкая атлетика.
2. Какими видами была представлена лёгкая атлетика на античных Олимпийских играх?
3. Сколько видов включает в себя программа современных Олимпийских игр в лёгкой атлетике?
4. Какие дистанции являются короткими, средними, длинными (по классификации легкоатлетических упражнений)?
5. Какие дисциплины входят в раздел легкой атлетики «Прыжки»
6. Какие дисциплины входят в раздел «Метания»
7. Какие виды соревнований в беге проводятся за пределами стадиона?
8. Какие виды барьерного бега включает в себя летняя программа соревнований?
9. Какие виды включает в себя десятиборье у мужчин?
10. .Какие виды включает в себя семиборье у женщин?
11. Какие виды эстафет проводятся на Олимпийских играх, Чемпионатах Мира и Европы?
12. В каком году и где были проведены I Олимпийские игры современности, включившие в свою программу лёгкую атлетику?
13. В каком году была образована Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ)?
14. Каково полное современное название «IAAF»?
15. Какие виды лёгкой атлетики ранее включённые в Олимпийскую программу, сейчас в ней отсутствуют?
16. В каком году в легкоатлетическую программу Олимпийских игр включены соревнования для женщин?
17. В каком году советские легкоатлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх?
18. Назовите олимпийских чемпионов из числа Советских легкоатлетов (до 1992 года), которых вы знаете.
19. Назовите олимпийских чемпионов сборной России (с 1996 г), которых вы знаете.
20. В каком году проведён первый чемпионат Мира по лёгкой атлетике?
21. С какой периодичностью проводятся летние Чемпионаты мира?
22. Какие разрядные нормативы установлены для легкоатлетов в Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК)?
23. Какими видами лёгкая атлетика представлена во Всероссийском комплексе ГТО?
24. Назовите Олимпийских чемпионов по лёгкой атлетике – выпускников МГАФК.
25. Какие Всемирные соревнования проводятся для студентов?

**Тема: «Материально-техническое обеспечение и меры безопасности на занятиях по легкой атлетике».**

1. Какие инвентарь и оборудование используются для обеспечения проведения соревнований и тренировок в беге?
2. Какие инвентарь и оборудование используются для обеспечения проведения соревнований и тренировок по прыжкам?
3. Какие инвентарь и оборудование используются для обеспечения проведения соревнований и тренировок в метаниях?
4. Какое количество дорожек рекомендовано ИААФ для обустройства стадионов для проведения соревнований по лёгкой атлетике и почему?
5. Какое минимальное количество барьеров необходимо для проведения соревнований в барьерном беге?
6. Какой инвентарь применяется для судейства соревнований в ходьбе?
7. Какой инвентарь может применяться для проведения тренировок, направленных на развитие скорости бега?
8. Какой инвентарь может применяться для проведения тренировок, направленных на развитие скоростно-силовых качеств?
9. Какое оборудование может быть использовано для проведения контроля за состоянием организма в тренировке легкоатлетов?
10. Какая специальная обувь используется в практике проведения тренировок и соревнований у представителей разных видов лёгкой атлетики?
11. Какой инвентарь используется при проведении различных видов эстафет?
12. Какой инвентарь и оборудование используется при проведении ходьбы вне стадиона и бега по шоссе?
13. Какие инвентарь, оборудование и средства могут быть использованы при проведении восстановительных мероприятий?
14. Какие оборудование и инвентарь могут быть использованы для информационного обеспечения проведения соревнований?
15. Какие элементы наградной атрибутики могут быть использованы при проведении соревнований?

**Тема: «Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике».**

1. Форма и организация занятий по лёгкой атлетике, места для занятий.
2. Структура проведения занятий по лёгкой атлетике
3. Цели и задачи проведения занятий по лёгкой атлетике
4. Подготовительная часть занятия. Задачи, средства и методы проведения.
5. Основная часть занятия. Задачи, средства и методы проведения.
6. Заключительная часть занятия. Задачи, средства и методы проведения.
7. Оптимальные сочетания средств и методов в развитии различных физических качеств.
8. Теоретические занятия в подготовке легкоатлетов
9. Техника безопасности при проведении занятий в лёгкой атлетике.
10. Контроль и самоконтроль при проведении занятий.
11. Особенности проведения занятий при проведении занятий у легкоатлетов разного возраста.
12. Особенности проведения занятий при проведении у легкоатлетов различной квалификации и уровня подготовленности.
13. Особенности проведения занятий с лицами с ограниченными возможностями.
14. Особенности проведения занятий на открытом воздухе.
15. Использование различных соревнований в тренировочных целях.

**Раздел 2** **ТЕХНИКА ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в толкании ядра»**

1. Основные правила соревнований.

2. Снаряды и места соревнований.

3. Требования правил к технике выполнения толкания спортсменами.

4. Состав судейской бригады и обязанности судей.

5. Правила измерения, регистрации результатов соревнований и рекордов.

6. Определение победителей и последующих мест.

7. Протокол соревнований.

8. Дать характеристику фазам техники толкания ядра.

9. Факторы, влияющие на результат в метаниях.

10. Последовательность постановки задач в обучении технике толкания ядра.

11. Техника держания и выталкивания снаряда.

12. Техника финального усилия в толкании ядра.

13. Техника выполнения скачка и поворота.

14. Целостный и расчлененный методы обучения технике.

15. Использование разновесных снарядов при обучении.

16. Имитационные упражнения при обучении технике толкания ядра.

17. Обучение держанию ядра и выталкивание снаряда.

18. Обучение технике выполнения финального усилия в толкании ядра.

19. Обучение технике выполнения скачка.

20. Обучение технике выполнения поворота.

21. Обучение толканию ядра со скачка.

22. Обучение толканию ядра с поворота.

23. Совершенствование техники в целом и по частям.

24. Контроль за техникой, ошибки и их устранение.

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в спортивной ходьбе»**

1. Основные правила и места проведения соревнований.

2. Состав судейской бригады и обязанности судей.

5. Правила измерения, регистрации результатов соревнований и рекордов.

6. Определение победителей и последующих мест.

7. Протокол соревнований.

8. Цикл движений в спортивной ходьбе.

9. Периоды в технике спортивной ходьбы.

10. Последовательность постановки задач в обучении технике спортивной ходьбы.

11. Техника движения ног при спортивной ходьбе.

12. Техника движения таза при спортивной ходьбе.

13. Техника движения рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.

14. Техника спортивной ходьбы в целом.

15. Имитационные упражнения при обучении технике спортивной ходьбы.

16. Совершенствование техники в целом и по частям.

17. Контроль за техникой, ошибки и их устранение.

**2 курс**

**РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.**

**Тема: «Актуальные вопросы развития легкой атлетики»**

1. Легкая атлетика – самый массовый вид спорта в мире. Причины интереса к занятиям легкой атлетикой.
2. Влияние занятий в секции легкой атлетики на всестороннее развитие ребенка.
3. Перечислить качества, которыми должен обладать тренер по легкой атлетике. Что может повысить привлекательность этой профессии для молодежи.
4. Проблема допинга в легкой атлетике.
5. Альтернатива допинга в легкой атлетике.
6. Почему иногда бывает скучно и малолюдно на соревнованиях по легкой атлетике.
7. Влияние старения общества на популярность легкой атлетики.
8. Частая смена правил соревнований в легкой атлетике.
9. Соревнования по легкой атлетике на открытом воздухе: создание специальных легкоатлетических стадионов необходимость или мечта.
10. Может ли развиваться легкая атлетика вне стадиона.
11. Мировая региональная политика развития легкой атлетики (соревнования в залах).
12. Наиболее значимые старты в мировой легкой атлетике и выдающиеся достижения за год.
13. Достижения мировой легкой атлетики за прошедший сезон в беговых видах у мужчин и женщин.
14. Достижения мировой легкой атлетики в прыжковых видах у мужчин и женщин в сезоне.
15. Достижения мировой легкой атлетики в метаниях у мужчин и женщин в прошедшем сезоне.
16. Достижения мировой легкой атлетики в многоборье у мужчин и женщин в текущем году.
17. Наиболее значимые легкоатлетические старты в России в текущем году.
18. Достижения российских спортсменов в беговых видах в текущем сезоне.
19. Достижения российских спортсменов в прыжковых видах в текущем сезоне.
20. Достижения российских спортсменов в метаниях в текущем сезоне.
21. Достижения российских многоборцев в текущем сезоне.

**Раздел 2** **ТЕХНИКА ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

Тема: **«Основы техники видов легкой атлетики».**

1. Что понимается под совершенной техникой?
2. На какие фазы делится цикл движений в беге?
3. На какие фазы делится цикл движений в ходьбе?
4. За счет чего шаги в спортивной ходьбе длиннее чем в обычной?
5. За счет чего в спортивной ходьбе достигается уменьшение вертикальных колебаний ОЦМТ в одноопорном положении?
6. С какой части осуществляется постановка стопы в спринтерском беге?
7. Разновидности техники низкого старта
8. Особенности постановки стопы в беге на выносливость.
9. Оптимальное положение туловища в беге по дистанции и при финишировании.
10. Характеристика фаз в технике метания копья.
11. Характеристика фаз в технике прыжков в длину.
12. Характеристика фаз в технике толкания ядра
13. Характеристика фаз в технике прыжков в высоту.
14. Техника различных видов передачи эстафетной палочки.
15. Различия в технике разных видов прыжков в длину

Тема: **«Основы методики обучения технике видов легкой атлетики»**

1. Принципы, в соответствии с которыми строится процесс обучения технике.
2. Какие беговые упражнения используются для обучения технике бега?
3. Какие упражнения используются для обучения технике спортивной ходьбы?
4. Какие упражнения используются для обучения техники низкого старта в спринтерском беге?
5. Какие упражнения используются для обучения технике разбега и отталкивания в прыжках в длину?
6. Какие упражнения используются при обучении технике движений в полёте и при приземлении?
7. Какие упражнения используются для обучения разбегу в прыжках в высоту?
8. Какие упражнения используются для обучения отталкиванию в прыжках в высоту?
9. Какие упражнения используются для обучения технике перехода через планку?
10. Какие упражнения используются для обучения технике скачка (разгона снаряда) в толкании ядра?
11. Какие упражнения используются для обучения технике финального усилия в толкании ядра?
12. Какие упражнения используются для обучения техники передачи палочки в эстафетном беге?
13. Исправление ошибок в технике бега.
14. Исправление ошибок в технике спортивной ходьбы.
15. Исправление ошибок в технике прыжков в длину.
16. Исправление ошибок в технике прыжков высоту.
17. Исправление ошибок в технике толкания ядра.
18. Исправление ошибок в технике эстафетного бега.
19. Целостный и расчлененный методы обучения технике.
20. Последовательность постановки задач в обучении технике
21. Различие подходов к методике обучения в зависимости от контингента занимающихся

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований по метанию диска»**

1. Основные правила соревнований.

2. Снаряды и места соревнований.

3. Требования правил к технике выполнения бросков спортсменами.

4. Состав судейской бригады и обязанности судей.

5. Правила измерения, регистрации результатов соревнований и рекордов.

6. Определение победителей и последующих мест.

7. Протокол соревнований.

8. Дать характеристику фазам техники метания диск.

9. Факторы, влияющие на результат в метаниях.

10. Последовательность постановки задач в обучении технике метания диска.

11. Основные отличия в технической подготовке метателей диска в зависимости от пола и возраста.

12. Техника держания и выпуска снаряда.

13. Техника финального усилия в метании диска.

14. Техника поворота.

15. Целостный и расчлененный методы обучения технике.

16. Использование разновесных снарядов при обучении.

17. Имитационные упражнения при обучении технике метания диска.

18. Обучение держанию диска, размахиванию и выпуску.

19. Обучение метанию диска с места.

20. Усложненные варианты бросков с места с изменением исходных положений.

21. Обучение повороту.

22. Обучение метанию с поворота.

23. Совершенствование техники в целом и по частям.

24. Контроль за техникой, ошибки и их устранение.

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в прыжках в длину»**

1. Основные правила соревнований.

2. Места соревнований.

3. Состав судейской бригады и обязанности судей.

5. Правила измерения, регистрации результатов соревнований и рекордов.

6. Определение победителей и последующих мест.

7. Протокол соревнований.

8. Дать характеристику фазам техники прыжка в длину.

9. Факторы, влияющие на результат в прыжках в длину.

10.Последовательность постановки задач в обучении технике прыжка в длину.

11.Техника выполнения разбега.

13.Техника выполнения отталкивания.

14.Техника выполнения полетной части прыжка способом «согнув ноги».

15.Техника выполнения полетной части прыжка способом «прогнувшись».

16.Техника выполнения полетной части прыжка способом «ножницы».

17.Имитационные упражнения при обучении технике прыжка в длину.

18.Обучение технике отталкивания в сочетании с полетом «в шаге».

19.Обучение технике приземления.

20.Обучение технике выполнения полетной части прыжка способом «согнув ноги».

21.Обучение технике выполнения полетной части прыжка способом «прогнувшись».

22.Обучение технике выполнения полетной части прыжка способом «ножницы».

23.Обучение технике полного разбега.

24.Совершенствование техники прыжка в целом и по частям.

25. Контроль за техникой, ошибки и их устранение.

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в беге»**

1. Основные правила судейства соревнований в беге на короткие дистанции.
2. Основные правила судейства соревнований в беге на средние и длинные дистанции.
3. Состав судейской бригады и обязанности судей.
4. Правила измерения, регистрации результатов соревнований и рекордов.
5. Определение победителей и последующих мест.
6. Протокол соревнований.
7. Последовательность задач обучения в беге на короткие дистанции.
8. Последовательность задач обучения в беге на средние и длинные дистанции.
9. Техника старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции
10. Варианты низкого старта.
11. Обычный вариант низкого старта.
12. Сближенный вариант низкого старта.
13. Растянутый вариант низкого старта
14. Техника старта и стартового разгона в беге на средние и длинные дистанции.
15. Техника бега по дистанции в беге на короткие дистанции.
16. Техника бега по дистанции в беге на средние и длинные дистанции.
17. Техника финиширования.
18. Способы финиширования.
19. Совершенствование техники бега.
20. Контроль за техникой, ошибки и их исправление.

**3 курс**

**Раздел 1** **ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ** …………………….

Тема: **«Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий»**

1. В чем заключается социальное значение направленного использования средств физической культуры в условиях повседневного быта и организации здорового отдыха?
2. Цели и задачи оздоровительных занятий с использованием легкоатлетических упражнений.
3. Организационные формы занятий, контингент занимающихся.
4. Особенности функционирования организма и его реакция на нагрузку различной направленности, объема и интенсивности.
5. Почему легкоатлетические упражнения считаются одними из лучших средств развития физических качеств?
6. Бег и ходьба - наиболее доступные виды лёгкой атлетики.
7. Возможности использования в оздоровительных целях упражнений силовой и скоростно-силовой направленности в разных возрастных группах.
8. Организация педагогического и медицинского контроля за занимающимися лёгкой атлетикой в оздоровительных целях.
9. Как использовать легкоатлетические упражнения для развития двигательных способностей?
10. Влияние оздоровительного бега на организм человека.
11. Место и время занятий ходьбой и бегом в дневном цикле.
12. Методы контроля и учета нагрузки при оздоровительном беге.
13. Методика занятий оздоровительным бегом с различными возрастными группами.
14. В чем различия техники оздоровительного и спортивного бега?
15. Контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительным бегом.
16. Как эффективно сочетать упражнения аэробной и силовой направленности?
17. Чем объясняется эффективность применения ходьбы и медленного бега в улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека?
18. Наиболее характерные травмы у занимающихся оздоровительным бегом и меры их профилактики.
19. Динамика ЧСС для людей различного возраста, занимающихся бегом с целью оздоровления.
20. Составить комплекс оздоровительных упражнений для различных возрастных групп.

**Раздел 2** **ТЕХНИКА ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в эстафетном беге»**

1. Основные правила судейства соревнований в эстафетном беге 4х100 метров.
2. Основные правила судейства соревнований в эстафетном беге 4х400 метров.
3. Состав судейской бригады и обязанности судей.
4. Правила измерения, регистрации результатов соревнований и рекордов.
5. Определение победителей и последующих мест.
6. Протокол соревнований.
7. Последовательность задач обучения в эстафетном беге.
8. Техника старта и стартового разгона в эстафетном беге 4х100 метров.
9. Особенности техники старта и стартового разгона в эстафетном беге 4х400 метров.
10. Техника передачи эстафетной палочки.
11. Способы передачи эстафетной палочки.
12. Зоны передачи эстафетной палочки.
13. Варианты низкого старта.
14. Обычный вариант низкого старта.
15. Сближенный вариант низкого старта.
16. Растянутый вариант низкого старта.
17. Техника финиширования.
18. Способы финиширования.
19. Совершенствование техники эстафетного бега.
20. Контроль за техникой, ошибки и их исправление.

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в метании копья»**

1. Основные правила соревнований.

2. Снаряды и места соревнований.

3. Требования правил к технике выполнения бросков спортсменами.

4. Состав судейской бригады и обязанности судей.

5. Правила измерения, регистрации результатов соревнований и рекордов.

6. Определение победителей и последующих мест.

7. Протокол соревнований.

8. Дать характеристику фазам техники метания копья.

9. Факторы, влияющие на результат в метаниях.

10. Последовательность постановки задач в обучении технике метания копья.

11. Основные отличия в технической подготовке метателей копья в зависимости от пола и возраста.

12. Техника держания и выпуска снаряда.

13. Техника финального усилия в метании копья.

14. Техника отведения и метания копья с бросковых шагов.

15. Целостный и расчлененный методы обучения технике.

16. Использование разновесных снарядов при обучении.

17. Имитационные упражнения при обучении технике метания копья.

18. Обучение держанию копья и выпуску.

19. Обучение метанию копья с места.

20. Обучение технике отведения и метания копья с бросковых шагов.

21. Обучение технике метания копья с разбега.

23. Совершенствование техники в целом и по частям.

24. Контроль за техникой, ошибки и их исправление.

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в прыжках в длину»**

1. Основные правила соревнований.

2. Места соревнований.

3. Состав судейской бригады и обязанности судей.

5. Правила измерения, регистрации результатов соревнований и рекордов.

6. Определение победителей и последующих мест.

7. Протокол соревнований.

8. Дать характеристику фазам техники прыжка в длину.

9. Факторы, влияющие на результат в прыжках в длину.

10.Последовательность постановки задач в обучении технике прыжка в длину.

11.Техника выполнения разбега.

13.Техника выполнения отталкивания.

14.Техника выполнения полетной части прыжка способом «согнув ноги».

15.Техника выполнения полетной части прыжка способом «прогнувшись».

16.Техника выполнения полетной части прыжка способом «ножницы».

17.Имитационные упражнения при обучении технике прыжка в длину.

18.Обучение технике отталкивания в сочетании с полетом «в шаге».

19.Обучение технике приземления.

20.Обучение технике выполнения полетной части прыжка способом «согнув ноги».

21.Обучение технике выполнения полетной части прыжка способом «прогнувшись».

22.Обучение технике выполнения полетной части прыжка способом «ножницы».

23.Обучение технике полного разбега.

24.Совершенствование техники прыжка в целом и по частям.

25. Контроль за техникой, ошибки и их устранение.

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в прыжках в высоту»**

1. Основные правила соревнований.

2. Места соревнований.

3. Состав судейской бригады и обязанности судей.

5. Правила измерения, регистрации результатов соревнований и рекордов.

6. Определение победителей и последующих мест.

7. Протокол соревнований.

8. Дать характеристику фазам техники прыжка в высоту.

9. Факторы, влияющие на результат в прыжках в длину.

10.Последовательность постановки задач в обучении технике прыжка в высоту способом

«перешагивание».

11.Последовательность задач обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-

флоп».

12.Техника выполнения разбега в прыжках в высоту способами «перешагивание».

13.Техника выполнения разбега в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп».

14.Техника выполнения отталкивания в прыжках в высоту способами «перешагивание» и

фосбери-флоп».

15.Техника выполнения полетной части прыжка и приземления способом

«перешагивания».

16.Техника выполнения полетной части прыжка и приземления способом «фосбери-

флоп».

17.Имитационные упражнения при обучении технике прыжков в высоту способами

«перешагивание» и «фосбери-флоп»

18.Обучение технике отталкивания в сочетании с махом способами «перешагивание» и

«фосбери-флоп».

19.Обучение технике перехода через планку способом «перешагивание».

20.Обучение технике перехода через планку способом «фосбери-флоп».

21.Обучение технике полного разбега в прыжках в высоту способами «перешагивание» и

фосбери-флоп».

22.Совершенствование техники прыжков в высоту способами «перешагивание» и

«фосбери-флоп» в целом и по частям.

23.Контроль за техникой выполнения, ошибки и их устранение.

**Раздел 3** **МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Тема: **«Основы тренировки и планирование подготовки в легкой атлетике»**

* 1. Основные задачи тренировки в легкой атлетике.
  2. Структура тренировочного занятия в легкой атлетике.
  3. Морфофункциональная специализация спринтеров и барьеристов.
  4. Морфофункциональная специализация бегунов на средние и длинные дистанции.
  5. Морфофункциональная специализация марафонцев и скороходов.
  6. Морфофункциональная специализация прыгунов.
  7. Морфофункциональная специализация метателей.
  8. Методы тренировки в легкой атлетике.
  9. Средства тренировки в легкой атлетике.

10.Виды планирования тренировочной нагрузки в легкой атлетике.

11.Виды контроля в легкой атлетике.

12.Структура круглогодичной тренировки в различных видах легкой атлетики.

13.Варианты построения круглогодичной тренировки в различных видах легкой атлетики.

14.Структура многолетней подготовки в различных видах легкой атлетики.

15.Динамика объема и интенсивности тренировочной нагрузки в процессе многолетней подготовки в легкой атлетике.

Тема: **«Виды подготовки легкоатлетов»**

1. Перечислить виды подготовки в легкой атлетике.
2. Краткая характеристика физической подготовки в легкой атлетике.
3. Динамика объемов ОФП и СФП в многолетней подготовке легкоатлетов.
4. Динамика объемов ОФП и СФП в годичном цикле подготовки легкоатлетов.
5. Характеристика технической подготовки в легкой атлетике.
6. Критерии эффективности техники выполнения соревновательных упражнений в различных видах легкой атлетики.
7. Характеристика тактической подготовки в легкой атлетике.
8. Основные варианты тактики в различных видах легкой атлетики.
9. Характеристика психологической подготовки в легкой атлетике.
10. Характеристика теоретической подготовки в легкой атлетике.
11. В чем выражается взаимосвязь видов подготовки в легкой атлетике.
12. Средства и методы развития силы в легкой атлетике.
13. Средства и методы развития быстроты в легкой атлетике.
14. Средства и методы развития скоростной выносливости в легкой атлетике.
15. Средства и методы развития выносливости в легкой атлетике.
16. Средства и методы развития гибкости в легкой атлетике.
17. Средства и методы развития ловкости и координации в легкой атлетике.

Тема: **«Особенности работы в легкой атлетике с детьми»**

1. Формирование основных систем организма в разные возрастные периоды развития ребенка (дошкольный, младший, средний и старший школьный возраст).
2. Учет сенситивных периодов развития организма при воспитании физических качеств и освоении техники легкоатлетических упражнений.
3. Влияние систематических занятий легкоатлетическими упражнениями на изменение морфофункциональных характеристик занимающихся физической культурой.
4. Содержание занятий физической культурой в дошкольных учреждениях.
5. Легкоатлетические упражнения в программе детского сада.
6. Формы занятий, их частота и продолжительность в младших и старших группах детского сада.
7. Ходьба, бег, прыжки и бросковые упражнения как средства укрепления опорно-двигательного аппарата и функционального развития детей.
8. Методические приемы, используемые на занятиях в дошкольных учреждениях.
9. Особенности построения занятия в дошкольных учреждениях. Формы организации детей на занятиях.
10. Специфика обучения упражнениям в раннем возрасте.
11. Легкоатлетические упражнения в программе школьных занятий физической культурой. Распределение учебного материала по годам обучения. Контрольные тесты.
12. Легкоатлетических упражнений как средство формирования двигательных навыков и развития физических качеств школьников, их оздоровительное значение.
13. Учет возрастных особенностей занимающихся при обучении легкоатлетическим упражнениям.
14. Особенности работы по лёгкой атлетике с детьми.
15. Состояние систем организма, определяющих в значительной мере уровень работоспособности в видах лёгкой атлетики.
16. Изменение антропометрических параметров в процессе роста и развития ребенка.
17. Определение биологического возраста и его влияние на спортивные достижения. Акселерация.
18. Влияние спортивных занятий на изменение морфофункциональных характеристик детей и подростков.

Тема: **«Организация и методика подготовки легкоатлетов в ДЮСШ»**

1. Учреждения дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.
2. Основные законодательные и нормативные документы, регламентирующие физкультурно-спортивную деятельность в России.
3. Стандарт по спортивной подготовке в легкой атлетике (содержание).
4. Требования к программе спортивной подготовке по легкой атлетике для ДЮСШ.
5. Нормативная и методическая часть программы подготовки в легкой атлетике.
6. Система контроля и зачетные требования Программы.
7. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки (задачи этапов многолетней подготовки).
8. Система спортивного отбора в легкой атлетике.
9. Требования к кадровому составу, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку в легкой атлетике.
10. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы и минимальное количество занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки по легкой атлетике.
11. Соотношение объемов по видам подготовки на различных этапах многолетней подготовки по дисциплинам легкой атлетики.
12. Рекомендуемые показатели соревновательной деятельности по этапам и годам спортивной подготовки по легкой атлетике.
13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.
14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).
15. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.
16. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.
17. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки по легкой атлетике.
18. Требования к наличию инвентаря и нормы обеспечения спортивной экипировкой в ДЮСШ по легкой атлетике.
19. Основные формы учебно-тренировочной работы в ДЮСШ (групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия, восстановительные и культурно-массовые мероприятия).
20. Требования к организации и проведению медицинского контроля занимающихся в ДЮСШ.

**4 курс**

**Раздел 2** **ТЕХНИКА ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в тройном прыжке»**

1. Основные правила судейства соревнований в тройном прыжке.
2. Требования к технике прыжка и правила подготовки мест соревнований (длина разбега, ширина дорожки, расстояние планки до ямы, длина и ширина ямы).
3. Ведение протокола соревнований.
4. Определение победителей и последующих мест в соревнованиях.
5. Правила регистрации результатов и рекордов.
6. Состав судейской бригады и обязанности судей.
7. Дать характеристику фаз техники прыжка.
8. Факторы, влияющие на результат в прыжках.
9. Механизм отталкивания.
10. Техника разбега.
11. Техника «скачка» в тройном прыжке.
12. Техника «шага» в тройном прыжке.
13. Техника «прыжка» в тройном прыжке.
14. Отличия техники прыжков у мужчин и женщин.
15. Последовательность постановки задач обучения технике прыжка.
16. Различие подходов к методике обучения в зависимости от контингента занимающихся (пола, возраста, уровня подготовленности, условий проведения занятий).
17. Обучение технике разбега.
18. Обучение технике «скачка».
19. Обучение технике «шага».
20. Обучение технике «прыжка».
21. Обучение связке «скачок-шаг»
22. Обучение связке «шаг-прыжок».
23. Совершенствование техники тройного прыжка.
24. Контроль за техникой, ошибки и методы устранения ошибок в обучении и совершенствовании техники тройного прыжка с разбега.

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований по барьерному бегу»**

1. Основные правила судейства соревнований в барьерном беге.
2. Расстановка барьеров по дистанции и высота барьеров.
3. Требования к технике преодоления барьерной дистанции и барьеров.
4. Состав судейской бригады и обязанности судей.
5. Ведение протоколов.
6. Определение победителя и последующих мест в соревнованиях.
7. Правила регистрации результатов и рекордов.
8. Техника старта и стартового разгона.
9. Техника атаки барьера.
10. Техника перехода барьера.
11. Техника схода с барьера.
12. Техника бега по дистанции.
13. Особенности техники барьерного бега на дистанции 400 м.
14. Какие сходства и различия существуют в технике барьерного бега у мужчин и женщин.
15. Методика обучения технике барьерного бега.
16. Различие методик в обучении барьерному бегу в зависимости от контингента занимающихся (пол, возраст, уровень подготовленности, условий проведения занятий).
17. Обучение технике старта и стартового разгона в барьерном беге.
18. Обучение технике преодоления барьера.
19. Обучение технике бега между барьерами и ритму.
20. Совершенствование техники барьерного бега.
21. Контроль за техникой, ошибки и их исправление.

**Раздел 3** **МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Тема: **«Методика тренировки в метаниях»**

1. Основные задачи тренировки в легкоатлетических метаниях на этапе начальной подготовки
2. Средства и методы тренировки в легкоатлетических метаниях на этапе начальной подготовки
3. Построение годичного цикла тренировки в легкоатлетических метаниях на этапе начальной подготовки
4. Основные задачи тренировки в толкании ядра на тренировочном этапе
5. Средства и методы тренировки в толкании ядра на тренировочном этапе
6. Построение годичного цикла тренировки в толкании ядра на тренировочном этапе
7. Основные задачи тренировки в метании копья на тренировочном этапе
8. Средства и методы тренировки в метании копья на тренировочном этапе
9. Построение годичного цикла тренировки в метании копья на тренировочном этапе
10. Основные задачи тренировки в метании диска на тренировочном этапе
11. Средства и методы тренировки в метании диска на тренировочном этапе
12. Построение годичного цикла тренировки в метании диска на тренировочном этапе
13. Основные задачи тренировки в метании молота на тренировочном этапе
14. Средства и методы тренировки в метании молота на тренировочном этапе
15. Построение годичного цикла тренировки в метании молота на тренировочном этапе
16. Основные задачи тренировки в толкании ядра на этапе совершенствования спортивного мастерства
17. Средства и методы тренировки в толкании ядра на этапе совершенствования спортивного мастерства
18. Построение годичного цикла тренировки в толкании ядра на этапе совершенствования спортивного мастерства
19. Основные задачи тренировки в метании копья на этапе совершенствования спортивного мастерства
20. Средства и методы тренировки в метании копья на этапе совершенствования спортивного мастерства
21. Построение годичного цикла тренировки в метании копья на этапе совершенствования спортивного мастерства
22. Основные задачи тренировки в метании молота на этапе совершенствования спортивного мастерства
23. Средства и методы тренировки в метании молота на этапе совершенствования спортивного мастерства
24. Построение годичного цикла тренировки в метании молота на этапе совершенствования спортивного мастерства
25. Основные задачи тренировки в метании диска на этапе совершенствования спортивного мастерства
26. Средства и методы тренировки в метании диска на этапе совершенствования спортивного мастерства
27. Построение годичного цикла тренировки в метании диска на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тема: **«Методика тренировки в беге на короткие дистанции и в барьерном беге»**

1. Основные задачи тренировки в спринтерском и барьерном беге на этапе начальной подготовки
2. Средства и методы тренировки в спринтерском и барьерном беге на этапе начальной подготовки
3. Построение годичного цикла тренировки в спринтерском и барьерном беге на этапе начальной подготовки
4. Основные задачи тренировки в спринтерском беге на тренировочном этапе
5. Средства и методы тренировки в спринтерском беге на тренировочном этапе
6. Построение годичного цикла тренировки в спринтерском беге на тренировочном этапе
7. Основные задачи тренировки в барьерном беге на тренировочном этапе
8. Средства и методы тренировки в барьерном беге на тренировочном этапе
9. Построение годичного цикла тренировки в барьерном беге на тренировочном этапе
10. Основные задачи тренировки в беге на короткие дистанции (100-200 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
11. Средства и методы тренировки в беге на короткие дистанции (100-200 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
12. Построение годичного цикла тренировки в беге на короткие дистанции (100-200 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
13. Основные задачи тренировки в беге на короткие дистанции (400 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
14. Средства и методы тренировки в беге на короткие дистанции (400 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
15. Построение годичного цикла тренировки в беге на короткие дистанции (400 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
16. Основные задачи тренировки в барьерном беге (100, 110 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
17. Средства и методы тренировки в барьерном беге (100, 110 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
18. Построение годичного цикла тренировки в барьерном беге (100, 110 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
19. Основные задачи тренировки в барьерном беге (400 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
20. Средства и методы тренировки в барьерном беге (400 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства
21. Построение годичного цикла тренировки в барьерном беге (400 м) на этапе совершенствования спортивного мастерства

**Раздел 4. НИРС.**

1. Цель, задачи НИР студентов.
2. Проблематика и актуальность научных исследований в легкой атлетике.
3. Выбор темы курсовой и выпускной квалификационной работы.
4. Структура курсовой работы.
5. Структура, содержание и последовательность выполнения курсовой (квалификационной) работы.
6. Характеристика методов научных исследований.
7. Планирование и проведение эксперимента.
8. Виды получаемой информации (графическая, цифровая), ее обработка.
9. Современные технологии для обработки научной информационной базы.
10. Оформление списка литературы в соответствии с ГОСТ
11. Порядок оформления выпускной квалификационной работы.
12. Порядок проверки выпускной квалификационной работы на антиплагиат.
13. Порядок формирования слайдов в презентации.
14. Порядок прохождения предзащиты ВКР.

## ***Тематика курсовых работ.***

1. Анализ техники бега на короткие дистанции у спортсменов различной квалификации
2. Анализ техники барьерного бега у спортсменов различной квалификации
3. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции у спортсменов различной квалификации
4. Анализ техники спортивной ходьбы у спортсменов различной квалификации
5. Анализ техники прыжка в длину у спортсменов различной квалификации
6. Анализ техники прыжка в высоту у спортсменов различной квалификации
7. Анализ техники прыжка с шестом у спортсменов различной квалификации
8. Анализ техники тройного прыжка у спортсменов различной квалификации
9. Анализ техники толкания ядра у спортсменов различной квалификации
10. Анализ техники метания копья у спортсменов различной квалификации
11. Анализ техники метания диска у спортсменов различной квалификации
12. Анализ техники метания молота у спортсменов различной квалификации
13. Исследование динамики показателей общей и специальной подготовленности юных прыгунов
14. Исследование динамики показателей общей и специальной подготовленности юных метателей

**5 курс**

**Раздел 1** **ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ** ……

Тема: **«Профессиональное мастерство тренера по легкой атлетике»**

1. Основные составляющие профессионального (педагогического) мастерства тренера по легкой атлетике.
2. Знания, в каких областях науки необходимы тренеру по легкой атлетике.
3. Коммуникативные способности тренера и их проявление.
4. Организаторские способности тренера и их проявление.
5. Тренер как психолог и воспитатель.
6. Методические умения и навыки тренера по лёгкой атлетике.
7. Управленческая деятельность тренера по легкой атлетике.
8. Основные компоненты профессиональной деятельности тренера по легкой атлетике (гностический, конструктивный, организаторский, коммуникативный, творческо-исследовательский, двигательный).
9. Структура профессиональной деятельности тренера по легкой атлетике,
10. Уровни (стадии) профессионального мастерства тренера.
11. Критерии оценки педагогического мастерства тренера по легкой атлетике.
12. В чем проявляется сложность и специфические особенности профессии тренера?
13. Мотивация в работе тренера.
14. Стили работы тренера по легкой атлетике (авторитарный, демократический, либеральный).
15. Классификация тренеров (по виду деятельности, по типу, по контингенту и т.д.)
16. Поощрение и наказание в деятельности тренера.
17. Личные качества и авторитет тренера.
18. Формирование личности занимающегося в условиях учебно-тренировочного процесса. Методы воспитательного воздействия.
19. Структура учебно-тренировочного процесса, технологические требования к ведению тренировки.
20. Тренер – творческая профессия.

**Раздел 2** **ТЕХНИКА ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в прыжках с шестом»**

1. Основные правила соревнований.
2. Шесты, оборудование мест соревнований.
3. Требования правил к технике выполнения прыжка.
4. Состав судейской бригады и обязанности судей.
5. Правила измерения, передвижения стоек, регистрация результатов соревнований и рекордов.
6. Определение победителей.
7. Фазы техники прыжка с шестом.
8. Основные факторы, влияющие на результат.
9. Назовите отличия в технике прыжков у мужчин и женщин.
10. Техника держания и несения шеста в разбеге.
11. Техника разбега и постановки шеста в упор.
12. Техника отталкивания.
13. Техника виса.
14. Техника перехода планки.
15. Техника приземления.
16. Последовательность постановки задач обучения технике прыжка с шестом.
17. Обучение технике держания шеста.
18. Обучение технике виса на неподвижном шесте на месте.
19. Обучение технике перехода в отталкивание и вис на неподвижном шесте.
20. Обучение технике постановки шеста в упор.
21. Обучение технике разбега.
22. Обучение технике перехода через планку.
23. Обучение технике прыжка с короткого разбега.
24. Обучение технике прыжка с шестом в целом на малой высоте.

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в метании молота»**

1. Основные правила соревнований в метании молота.
2. Снаряды, оборудование мест соревнований.
3. Состав судейской бригады и обязанности судей.
4. Правила измерений, регистрации результатов и рекордов.
5. Определение победителей.
6. Факторы, влияющие на результативность в метаниях.
7. Основные отличия в технической подготовке метателей, в зависимости от пола и возраста.
8. Техника держания, предварительных размахиваний и выпуска снаряда с места.
9. Техника финала в метании молота.
10. Техника поворотов.
11. Техника метания молота с поворотов.
12. Последовательность постановки задач обучения технике метания молота.
13. Использование разновесных снарядов при обучении.
14. Различие методик в обучении технике: целостное и расчлененное обучение.
15. Имитационные упражнения при обучении технике метания молота.
16. Обучение держанию молота, предварительным размахиваниям и выпуску снаряда с места.
17. Обучение технике поворотов.
18. Обучение технике метания с одного поворота.
19. Обучение технике метания с 2-х поворотов.
20. Обучение технике метания с 3-х поворотов.
21. Совершенствование техники финала.
22. Совершенствование техники поворотов.
23. Совершенствование техники метания молота в целом.
24. Контроль за техникой, ошибки и их устранение.

**Раздел 3** **МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Тема: **«Методика тренировки в видах на выносливость»**

1. Понятия «объем» и «интенсивность» нагрузки, их взаимосвязь, взаимовлияние, измерение.
2. Основная направленность тренировочного процесса в беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции.
3. Параллельное и последовательное развитие аэробной и анаэробной производительности.
4. Особенности функциональной подготовки, в зависимости от дисциплины (от вида бега на выносливость).
5. Основные средства (их направленность) и методы тренировки в беге на выносливость и спортивной ходьбе.
6. Планирование годичного цикла подготовки в беге на выносливость и спортивной ходьбе.
7. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на выносливость и спортивной ходьбе.
8. Сходства и различия в методике тренировки бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции.
9. Тесты и контрольные упражнения для оценки различных сторон подготовленности в беге на выносливость и спортивной ходьбе.
10. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на средние дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.
11. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на длинные дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.
12. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в спортивной ходьбе.
13. Планирование соревновательной деятельности в беге на выносливость и спортивной ходьбе.
14. Особенности организации и планирования тренировочного процесса в условиях среднегорья и высокогорья для легкоатлетов, специализирующихся в беге на выносливость.

Тема: **«Методика тренировки в легкоатлетических многоборьях»**

1. Дайте характеристику легкоатлетическому многоборью, как дисциплине легкой атлетики.
2. Назовите соревновательную последовательность дисциплин, входящих в состав 10-борья.
3. Какие дисциплины входят в программу соревнований по многоборью в закрытых помещениях у мужчин?
4. Как оценивается результат в многоборье?
5. Сколько раз за всю историю легкой атлетики изменялась таблица очков для оценки результатов в десятиборье?
6. Назовите особенности правил соревнований в беговых видах легкоатлетических многоборий.
7. Перечислите отличия правил соревнований в технических видах легкоатлетического многоборья от базовых правил легкой атлетики.
8. В программу каких Олимпийских игр впервые были включены соревнования в 10-борье, кто стал первым олимпийским чемпионом в 10-борье?
9. Какие физические качества лимитируют достижение высоких результатов в 10-борье?
10. Назовите критерии оценки технической подготовленности в отдельных дисциплинах 10-борья?
11. Перечислите основные этапы многолетней подготовки многоборцев и возрастные границы этапов.
12. Обоснуйте соотношение средств подготовки на отдельных этапах многолетнего тренировочного процесса многоборцев?
13. Сформулируйте варианты (подходы) стратегии подготовки многоборцев
14. Охарактеризуйте этап предварительной подготовки многоборцев.
15. Освоению каких видов 10-борья следует уделять наибольшее внимание на этапе предварительной подготовки и почему?
16. Какие антропометрические показатели и тестовые упражнения следует использовать для отбора многоборцев к окончанию этапа предварительной подготовки.
17. Охарактеризуйте этап начальной специализации многоборцев.
18. На освоении каких видов 10-борья следует акцентировать внимание на этапе начальной специализации и почему?
19. Какие антропометрические показатели и тестовые упражнения следует использовать для отбора многоборцев к окончанию этапа начальной специализации.
20. Охарактеризуйте этап углубленной специализации многоборцев.
21. Какие разновидности многоборий для юношей включены в Единую всероссийскую классификацию? Назовите дисциплины, входящие в их состав.
22. На освоении каких видов 10-борья следует акцентировать внимание на этапе углубленной специализации и почему?
23. Какие антропометрические показатели и тестовые упражнения следует использовать для отбора многоборцев к окончанию этапа углубленной специализации.
24. Охарактеризуйте особенности годичного планирования в 10-борье.
25. Приведите пример построения недельного микроцикла подготовки многоборца в подготовительном периоде.
26. Сформулируйте основные принципы построения тренировочных занятий многоборцев.
27. В чем проявляется взаимовлияние техники видов, входящих в состав многоборья? Приведите примеры положительного и отрицательного переноса.
28. Назовите факторы, определяющие достижения в легкоатлетических многоборьях.
29. Назовите соревновательную последовательность дисциплин, входящих в состав 7-борья.
30. Какие дисциплины входят в программу соревнований по многоборью в закрытых помещениях у женщин?
31. Как изменялась программа легкоатлетического многоборья у женщин?
32. В программу каких Олимпийских игр впервые были включены соревнования в многоборье у женщин?
33. Какие физические качества лимитируют достижение высоких результатов в 7-борье?
34. Назовите критерии оценки технической подготовленности в отдельных дисциплинах 7-борья?
35. Освоению каких видов 7-борья следует уделять наибольшее внимание на этапе предварительной подготовки и почему?
36. Какие антропометрические показатели и тестовые упражнения следует использовать для отбора многоборок к окончанию этапа предварительной подготовки.
37. На освоении каких видов 7-борья следует акцентировать внимание на этапе начальной специализации и почему?
38. Какие антропометрические показатели и тестовые упражнения следует использовать для отбора многоборок к окончанию этапа начальной специализации.
39. Охарактеризуйте этап углубленной специализации многоборцев.
40. Какие разновидности многоборий для юношей включены в Единую всероссийскую классификацию? Назовите дисциплины, входящие в их состав.
41. На освоении каких видов 7-борья следует акцентировать внимание на этапе углубленной специализации и почему?
42. Какие антропометрические показатели и тестовые упражнения следует использовать для отбора многоборок к окончанию этапа углубленной специализации.
43. Охарактеризуйте особенности годичного планирования в 7-борье.
44. Приведите пример построения недельного микроцикла подготовки многоборок в подготовительном периоде.

Тема: **«Особенности тренировки женщин в легкой атлетике»**

1. Развитие женского спорта (легкой атлетики) в России и мире.
2. Анатомо-морфологические, физиологические и психологические особенности женского организма, их изменения в возрастном аспекте.
3. Чем обусловлены более низкие результаты женщин в различных дисциплинах легкой атлетики?
4. Влияние физических нагрузок на развитие женского организма.
5. Особенности работы по лёгкой атлетике с женщинами.
6. Доступность видов лёгкой атлетики женщинам, дозировка физической нагрузки.
7. Особенности многолетней подготовки женщин в легкой атлетике.
8. Физиологические особенности реакции женского организма при тренировочных нагрузках силовой направленности.
9. Физиологические особенности реакции женского организма при тренировочных нагрузках преимущественно на быстроту.
10. Физиологические особенности реакции женского организма при тренировочных нагрузках преимущественно на выносливость.
11. Особенности технической подготовки женщин.
12. Влияние физических упражнений на характер протекания ОЦМ.
13. Особенности построения мезоциклов тренировки женщин.
14. Совершенствование функций женского организма под влиянием занятий лёгкой атлетикой.
15. Факторы, влияющие на спортивный результат у мужчин и женщин в избранном виде легкой атлетики.

Тема: **«Управление и контроль в спортивной тренировке легкоатлетов»**

1.Цели и задачи контроля в легкой атлетике.

2.Что является предметом контроля в спорте?

3.Виды контроля и их характеристика.

4.Что такое комплексный контроль?

5.ребования к показателям, используемым в контроле и их метрологическая проверка.

6. Контроль соревновательной деятельности.

7.Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

8.Информативность и надежность тестов в легкой атлетике.

9.Методика контроля физической, технической, тактической и психической подготовленности.

10.Методики, используемые для проведения оперативного, текущего и этапного контроля.

11.Определение понятия «управление».

12.Условия, при выполнении которых тренировочный процесс может считаться

управляемым.

13.Каким образом определяются цель и задачи тренировочного процесса?

14.Как выбираются средства и методы подготовки?

15.Методика контроля и учета тренировочных и соревновательных нагрузок.

16.Когда и какой контроль проводится в тренировочном цикле?

17.Каким образом корректируются планы тренировки?

18.Значение оценки индивидуальных особенностей легкоатлета и его возможностей для управления тренировочным процессом.

Тема: **«Моделирование подготовленности и прогнозирование соревновательной деятельности легкоатлетов»**

1.Методы научного прогнозирования.

2.Какие прогнозы называются краткосрочными и долгосрочными?

3.Что такое графические и математические модели, открытые и закрытые модели?

4.Параметры, учитываемые при создании модели.

5.В чем заключается регулирующее воздействие ключевых параметров.

6.Что такое модель и прогноз в легкоатлетическом спорте?

7.Характеристика модели подготовки в избранном виде легкой атлетики.

8.Характеристика модели соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей легкоатлетов.

9.«Обобщенные», «групповые» и «индивидуальные» модели в различных видах легкой атлетики.

10.Характеристика параметров моделирования.

11.Чем определяется необходимость моделирования в легкой атлетике?

Тема: **«Отбор и спортивная ориентация»**

1. Цель и задачи отбора в легкой атлетике
2. Этапы отбора юных легкоатлетов
3. Этапы отбора в сборные команды различного ранга
4. Критерии отбора в легкоатлетических метаниях на различных этапах подготовки
5. Критерии отбора в легкоатлетических прыжках на различных этапах подготовки
6. Критерии отбора в беге на короткие дистанции на различных этапах подготовки
7. Критерии отбора в беге на средние дистанции на различных этапах подготовки
8. Критерии отбора в беге на длинные дистанции на различных этапах подготовки
9. Критерии отбора в барьерном беге на различных этапах подготовки
10. Критерии отбора в спортивной ходьбе на различных этапах подготовки
11. Критерии отбора в легкоатлетических многоборьях на различных этапах подготовки
12. Возрастные зоны проявления достижений в различных видах легкой атлетики
13. Сенситивные периоды развития физических качеств в легкой атлетике
14. Использование модельных характеристик при отборе
15. Организационные основы подготовки легкоатлетов в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и т.д.

Тема: **«Методика тренировки в прыжках»**

1. Основные задачи тренировки в легкоатлетических прыжках на этапе начальной подготовки
2. Средства и методы тренировки в легкоатлетических прыжках на этапе начальной подготовки
3. Построение годичного цикла тренировки в легкоатлетических прыжках на этапе начальной подготовки
4. Основные задачи тренировки в горизонтальных прыжках на тренировочном этапе
5. Средства и методы тренировки в горизонтальных прыжках на тренировочном этапе
6. Построение годичного цикла в горизонтальных прыжках на тренировочном этапе
7. Основные задачи тренировки в вертикальных прыжках на тренировочном этапе
8. Средства и методы тренировки в вертикальных прыжках на тренировочном этапе
9. Построение годичного цикла в вертикальных прыжках на тренировочном этапе
10. Основные задачи тренировки в горизонтальных прыжках на этапе совершенствования спортивного мастерства
11. Средства и методы тренировки в горизонтальных прыжках на этапе совершенствования спортивного мастерства
12. Построение годичного цикла в горизонтальных прыжках на этапе совершенствования спортивного мастерства
13. Основные задачи тренировки в вертикальных прыжках на этапе совершенствования спортивного мастерства
14. Средства и методы тренировки в прыжке в высоту на этапе совершенствования спортивного мастерства
15. Средства и методы тренировки в прыжке с шестом на этапе совершенствования спортивного мастерства
16. Построение годичного цикла в вертикальных прыжках на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тема: **«Индивидуальное планирование тренировочного процесса»**

1. Структура тренировочного занятия в легкой атлетике
2. Задачи основных компонентов тренировочного занятия в легкой атлетике
3. Динамика тренировочной нагрузки на тренировочном занятии в легкой атлетике
4. Сочетание физических упражнений разной направленности в основной части тренировочного занятия в легкой атлетике
5. Уровень тренировочной нагрузки в учебно-тренировочных занятиях в легкой атлетике
6. Интегральные тренировочные занятия в легкой атлетике
7. Продолжительность и структура микроциклов в легкой атлетике
8. Последовательность и чередование различных тренировочных занятий в микроцикле
9. Группы микроциклов в легкой атлетике
10. Продолжительность и структура мезоциклов в легкой атлетике
11. Группы мезоциклов в легкой атлетике
12. Продолжительность и структура макроциклов в легкой атлетике
13. Варианты построения макроциклов в легкой атлетике
14. Виды планирования в легкой атлетике
15. Виды контроля в легкой атлетике

**Раздел 4. НИРС.**

1. Цель, задачи НИР студентов.
2. Проблематика и актуальность научных исследований в легкой атлетике.
3. Выбор темы выпускной квалификационной работы.
4. Структура курсовой работы.
5. Структура, содержание и последовательность выполнения квалификационной работы.
6. Характеристика методов научных исследований.
7. Планирование и проведение эксперимента.
8. Виды получаемой информации (графическая, цифровая), ее обработка.
9. Современные технологии для обработки научной информационной базы.
10. Оформление списка литературы в соответствии с ГОСТ
11. Порядок оформления выпускной квалификационной работы.
12. Порядок проверки выпускной квалификационной работы на антиплагиат.
13. Порядок формирования слайдов в презентации.
14. Порядок прохождения предзащиты ВКР.

## ***Тематика курсовых работ.***

***Очная и заочная формы обучения***

1. Анализ техники бега на короткие дистанции у спортсменов различной квалификации
2. Анализ техники барьерного бега у спортсменов различной квалификации
3. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции у спортсменов различной квалификации
4. Анализ техники спортивной ходьбы у спортсменов различной квалификации
5. Анализ техники прыжка в длину у спортсменов различной квалификации
6. Анализ техники прыжка в высоту у спортсменов различной квалификации
7. Анализ техники прыжка с шестом у спортсменов различной квалификации
8. Анализ техники тройного прыжка у спортсменов различной квалификации
9. Анализ техники толкания ядра у спортсменов различной квалификации
10. Анализ техники метания копья у спортсменов различной квалификации
11. Анализ техники метания диска у спортсменов различной квалификации
12. Анализ техники метания молота у спортсменов различной квалификации
13. Исследование динамики показателей общей и специальной подготовленности юных прыгунов
14. Исследование динамики показателей общей и специальной подготовленности юных метателей
15. Исследование динамики показателей общей и специальной подготовленности юных бегунов на короткие дистанции и барьеристов
16. Исследование динамики показателей общей и специальной подготовленности юных бегунов на средние и длинные дистанции
17. Исследование влияния различных сочетаний средств общей и специальной физической подготовки метателей на различных этапах и периодах подготовки
18. Исследование влияния различных сочетаний средств общей и специальной физической подготовки прыгунов на различных этапах и периодах подготовки
19. Исследование влияния различных сочетаний средств общей и специальной физической подготовки бегунов на короткие дистанции и барьеристов на различных этапах и периодах подготовки
20. Исследование влияния различных сочетаний средств общей и специальной физической подготовки бегунов на средние и длинные дистанции на различных этапах и периодах подготовки.

## ***Темы индивидуальных практических заданий.***

***Очная форма обучения***

***1 курс***

**Раздел 2. ТЕХНИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ.**

1. Продемонстрировать технику спортивной ходьбы и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).

2. Продемонстрировать технику толкания ядра и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).

3. Продемонстрировать технику спринтерского бега и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).

4. Продемонстрировать технику передачи эстафеты и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).

5. Продемонстрировать технику прыжка в длину и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).

6. Продемонстрировать технику прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп» и выполнить спортивно-технический норматив (табл.). ………..

7. Продемонстрировать технику метания копья и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды | Спортивно-технические нормативы, оценки | | | | | |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Спортивная ходьба (мин) | 5.20 | 5.30 | 5.40 | 6.20 | 6.30 | 6.40 |
| Толкание ядра (6кг -м; 4кг-ж) | 10.00 | 9.00 | 8.50 | 9.00 | 8.00 | 7.50 |
| Бег 100 м (сек) | 12.0 | 12.5 | 12.8 | 13.5 | 14.0 | 14.5 |
| Бег 2000 м (мин) | - | - | - | 9.30 | 10.00 | 10.30 |
| Бег 3000 м (мин) | 11.00 | 11.30 | 12.30 | - | - | - |
| Эстафетный бег (2x50м, сек) | 12.0 | 12.5 | 12.8 | 13.5 | 14.0 | 14.5 |
| Прыжки в длину (м) | 5.80 | 5.40 | 5.00 | 4.50 | 4.00 | 3.80 |
| Прыжки в высоту (м) | 1.55 | 1.45 | 1.35 | 1.30 | 1.20 | 1.15 |
| Метание копья (м) | 40.00 | 36.00 | 32.00 | 30.00 | 25.00 | 23.00 |

***2 курс***

1. Продемонстрировать технику барьерного бега и выполнить спортивно-технический норматив (табл.). …………………………………..

2. Продемонстрировать технику метания молота и выполнить спортивно-технический норматив (табл.). ……………………..

3. Продемонстрировать технику тройного прыжка и выполнить спортивно-технический норматив (табл.). …..

4. Продемонстрировать технику прыжка с шестом и выполнить спортивно-технический норматив (табл.). ………………………..

5. Продемонстрировать технику метания диска и выполнить спортивно-технический норматив (табл.). ………………………………..

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды | Спортивно-технические нормативы, оценки | | | | | |
| Мужчины | | | Женщины | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Барьерный бег (60м), сек | 10,5 | 11,0 | 11,5 | 11,0 | 11,5 | 12,0 |
| Метание молота (6кг-м, 4кг-ж), м | 30 | 28 | 26 | 25 | 20 | 15 |
| Тройной прыжок, м | 11,50 | 11,00 | 10,50 | 9,50 | 9,00 | 8,50 |
| Прыжок с шестом, м | 2.60 | 2.40 | 2.20 | Техника | | |
| Метание диска | 20.0 | 16.0 | 12.0 | 20.0 | 16,0 | 12,0 |

***Заочная форма обучения***

**1 курс**

**Раздел 2. ТЕХНИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ.**

1. Продемонстрировать технику толкания ядра и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).
2. Продемонстрировать технику спортивной ходьбы и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).

Таблица.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид легкой атлетики | Возрастные группы. | | | | |
| 18-24  года | 25-29  лет | 30-34  года | 35-39  лет | 40-44  года |
| 1.Толкание ядра  6 кг. Муж.  3 кг. Жен. | 9.00  8.00 | 8.50  7.50 | 8.00  8.00 | 7.50  6.50 | 7.00  6.30 |
| 2.Спортивная ходьба 1000м.  Муж.  Жен. | 5.30  6.30 | 5.45  6.45 | 6.00  7.00 | 6.30  7.30 | 7.00  8.00 |

**2 курс**

1. Продемонстрировать технику метания диска и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).
2. Продемонстрировать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и выполнить спортивно-технический норматив.
3. Продемонстрировать технику бега на короткие дистанции и выполнить спортивно-технический норматив.

Таблица.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды легкой атлетики | Возрастные группы | | | | |
| 18-24  года | 25-29  лет | 30-34  года | 35-39  лет | 40 и >  лет |
| 1. Метание 1.5кг. Муж.  диска 1.0 кг. Жен. | 30  25 | 28  23 | 26  21 | 24  19 | техника  техника |
| 2.Бег на 100 метров. Муж.  Жен. | 15.0  14.0 | 15.5  14.5 | техника  техника | техника  техника | техника  техника |
| 3. Прыжки в длину Муж.  «согнув ноги» Жен. | 5.00  4.00 | 4.80  3.80 | 4.40  3.50 | 4.00  3.20 | техника  техника |

**3 курс**

1.Продемонстрировать технику метания копья и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).

2.Продемонстрировать технику прыжков в длину способами «прогнувшись», «ножницы» и выполнить спортивно-технический норматив одним из них (табл.).

Таблица.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды легкой атлетики | Возрастные группы | | | | |
| 18-24  года | 25-29  лет | 30-34  года | 35-39  лет | 40 и >  лет |
| 1. Прыжки в высоту Муж.  «фосбери-флоп» Жен. | 135  120 | 130  115 | техника  техника | техника  техника | техника  техника |
| 2. Прыжки в длину Муж.  Жен. | 5.00  4.00 | 4.80  3.80 | техника  техника | техника  техника | техника  техника |
| 3.Метание копья 800 г Муж.  600 г Жен. | 36  25 | 34  23 | техника  техника | техника  техника | техника  техника |
| 4.Эстафетный бег Муж.  Жен. | техника  техника | техника  техника | техника  техника | техника  техника | техника  техника |

**4 курс**

1. Продемонстрировать технику барьерного бега.

2. Продемонстрировать технику тройного прыжка.

**5 курс**

1. Продемонстрировать технику метания молота.

2. Продемонстрировать технику прыжка с шестом.

## ***Темы заданий для проведения деловой игры (учебной практики).***

***Очная форма обучения***

**Раздел 2. ТЕХНИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ.**

***1 курс***

**1. Тема (проблема)** Обучение технике видов легкой атлетики

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**2. Концепция игры** Совершенствование умений и навыков в обучении технике видов легкой атлетики

- подбор упражнений для обучения отдельным частям техники

- определение основных ошибок при обучении техники и их исправление

……………………………………………………………………………………………………

**3. Роли:** учитель и ученики (тренер и занимающиеся);

………………………………………………………………………………….…;

.……………………………………………………………………………………;

**4. Ожидаемый (е) результат (ы)**………………………………………………..

- умение подбирать разнообразные упражнения для обучения отдельным частям техники легкоатлетических упражнений (спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег, прыжок в длину, прыжок в высоту, метание копья, толкание ядра)

- научиться определять и исправлять типичные ошибки при обучении технике легкоатлетических упражнений

***2 курс***

**1. Тема (проблема)** Обучение технике видов легкой атлетики

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**2. Концепция игры** Совершенствование умений и навыков в обучении технике видов легкой атлетики

- подбор упражнений для обучения отдельным частям техники

- определение основных ошибок при обучении техники и их исправление

……………………………………………………………………………………………………

**3. Роли:** учитель и ученики (тренер и занимающиеся);

………………………………………………………………………………….…;

.……………………………………………………………………………………;

**4. Ожидаемый (е) результат (ы)**………………………………………………..

- умение подбирать разнообразные упражнения для обучения отдельным частям техники легкоатлетических упражнений (метание диска, тройной прыжок, барьерный бег, прыжок с шестом, метание молота)

- научиться определять и исправлять типичные ошибки при обучении технике легкоатлетических упражнений

**Раздел 3. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.**

***3-4 курс***

**1. Тема (проблема)** Проведение тренировочных занятий

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**2. Концепция игры** Совершенствование умений и навыков в построении тренировочных занятий по легкой атлетике

- подбор упражнений для обучения отдельным частям техники легкоатлетических упражнений

- определение основных и индивидуальных ошибок при обучении техники и их исправление

- подбор упражнений для развития физических качеств в соответствии с возрастом и возможностями занимающихся

- определение дозировки конкретных упражнений

……………………………………………………………………………………………………

**3. Роли:** тренер и занимающиеся;

………………………………………………………………………………….…;

**4. Ожидаемый (е) результат (ы)**………………………………………………..

- умение подбирать разнообразные упражнения для обучения отдельным частям техники легкоатлетических упражнений

- научиться определять и исправлять типичные ошибки при обучении технике легкоатлетических упражнений

- умение подбирать разнообразные упражнения для развития физических качеств и правильно их дозировать

- научиться логически верно строить учебно-тренировочное занятие (распределять время на отдельные части занятия, соблюдать правильную последовательность при решении конкретных задач занятия и т.д.)

***Заочная форма обучения***

***1 курс***

**1. Тема (проблема)** Обучение технике видов легкой атлетики

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**2. Концепция игры** Совершенствование умений и навыков в обучении технике видов легкой атлетики

- подбор упражнений для обучения отдельным частям техники

- определение основных ошибок при обучении техники и их исправление

……………………………………………………………………………………………………

**3. Роли:** учитель и ученики (тренер и занимающиеся);

………………………………………………………………………………….…;

.……………………………………………………………………………………;

**4. Ожидаемый (е) результат (ы)**………………………………………………..

- умение подбирать разнообразные упражнения для обучения отдельным частям техники легкоатлетических упражнений (спортивная ходьба, толкание ядра)

- научиться определять и исправлять типичные ошибки при обучении технике легкоатлетических упражнений

***2 курс***

**1. Тема (проблема)** Обучение технике видов легкой атлетики

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**2. Концепция игры** Совершенствование умений и навыков в обучении технике видов легкой атлетики

- подбор упражнений для обучения отдельным частям техники

- определение основных ошибок при обучении техники и их исправление

……………………………………………………………………………………………………

**3. Роли:** учитель и ученики (тренер и занимающиеся);

………………………………………………………………………………….…;

.……………………………………………………………………………………;

**4. Ожидаемый (е) результат (ы)**………………………………………………..

- умение подбирать разнообразные упражнения для обучения отдельным частям техники легкоатлетических упражнений (метание диска, бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжок в длину)

- научиться определять и исправлять типичные ошибки при обучении технике легкоатлетических упражнений

**3 курс**

**1. Тема (проблема)** Обучение технике видов легкой атлетики

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**2. Концепция игры** Совершенствование умений и навыков в обучении технике видов легкой атлетики

- подбор упражнений для обучения отдельным частям техники

- определение основных ошибок при обучении техники и их исправление

……………………………………………………………………………………………………

**3. Роли:** учитель и ученики (тренер и занимающиеся);

………………………………………………………………………………….…;

.……………………………………………………………………………………;

**4. Ожидаемый (е) результат (ы)**………………………………………………..

- умение подбирать разнообразные упражнения для обучения отдельным частям техники легкоатлетических упражнений (эстафетный бег, прыжок в длину, прыжок в высоту, метание копья)

- научиться определять и исправлять типичные ошибки при обучении технике легкоатлетических упражнений

**4 курс**

**1. Тема (проблема)** Обучение технике видов легкой атлетики

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**2. Концепция игры** Совершенствование умений и навыков в обучении технике видов легкой атлетики

- подбор упражнений для обучения отдельным частям техники

- определение основных ошибок при обучении техники и их исправление

……………………………………………………………………………………………………

**3. Роли:** учитель и ученики (тренер и занимающиеся);

………………………………………………………………………………….…;

.……………………………………………………………………………………;

**4. Ожидаемый (е) результат (ы)**………………………………………………..

- умение подбирать разнообразные упражнения для обучения отдельным частям техники легкоатлетических упражнений (тройной прыжок, барьерный бег)

- научиться определять и исправлять типичные ошибки при обучении технике легкоатлетических упражнений

**5 курс**

**1. Тема (проблема)** Обучение технике видов легкой атлетики

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**2. Концепция игры** Совершенствование умений и навыков в обучении технике видов легкой атлетики

- подбор упражнений для обучения отдельным частям техники

- определение основных ошибок при обучении техники и их исправление

……………………………………………………………………………………………………

**3. Роли:** учитель и ученики (тренер и занимающиеся);

………………………………………………………………………………….…;

.……………………………………………………………………………………;

**4. Ожидаемый (е) результат (ы)**………………………………………………..

- умение подбирать разнообразные упражнения для обучения отдельным частям техники легкоатлетических упражнений (прыжок с шестом, метание молота)

- научиться определять и исправлять типичные ошибки при обучении технике легкоатлетических упражнений

## ***Темы индивидуальных творческих заданий (проектов).***

***Очная форма обучения***

***2 курс***

**Раздел 2** **ТЕХНИКА ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

Тема: **«Техника, методика обучения легкоатлетическим упражнениям (метание диска, тройной прыжок, бег с барьерами, прыжок с шестом, метание молота)»**

Задание 1. Составить 8 логически связанных между собой планов-конспектов уроков, представляющих собой схематично законченный процесс обучения.

**Вариант 1.** Методика обучения технике метания диска.

**Вариант 2.** Методика обучения технике тройного прыжка.

**Вариант 3.** Методика обучения технике барьерного бега.

**Вариант 4.** Методика обучения технике метания прыжка с шестом.

**Вариант 5.** Методика обучения технике метания молота.

Тема: **«Судейство соревнований (метание диска, тройной прыжок, бег с барьерами, прыжок с шестом, метание молота)»**

Задание 1. Оформить протокол соревнований и определить места участников соревнований

**Вариант 1.** Судейство соревнований по метанию диска.

- в соревновании принимали участие 12 спортсменов,

- 2 участника показали одинаковый лучший результат в финальных соревнованиях.

**Вариант 2.** Судейство соревнований в тройном прыжке.

- в соревновании принимали участие 9 спортсменов,

- 3 участника показали одинаковый лучший результат: 1 - в финальных соревнованиях, 2 –в предварительных соревнованиях.

**Вариант 3.** Судейство соревнований по прыжкам с шестом.

- в соревновании принимали участие 10 спортсменов,

- 2 участника показали одинаковый лучший результат с 1-й попытки.

**Вариант 4.** Судейство соревнований по метанию молота.

- в соревновании принимали участие 7 спортсменов,

- 2 участника показали одинаковый лучший результат.

Задание 2. Оформить протоколы предварительных и финальных соревнований по барьерному бегу и определить места участников

**Вариант 1.** Судейство соревнований по барьерному бегу.

- в соревновании принимали участие 15 спортсменов.

Тема: **«Совершенствование умений и навыков в обучении технике видов легкой атлетики (метание диска, тройной прыжок, бег с барьерами, прыжок с шестом, метание молота)»**

Задание 1. Составить конспект подготовительной части урока с комплексом общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений избранного вида.

**Вариант 1.** Методика обучения технике метания диска.

**Вариант 2.** Методика обучения технике тройного прыжка.

**Вариант 3.** Методика обучения технике барьерного бега.

**Вариант 4.** Методика обучения технике прыжка с шестом.

**Вариант 5.** Методика обучения технике метания молота.

***3 курс***

**Раздел 3. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.**

Задание 1.Составить план-конспект занятия проводимого с целью обучения технике выполнения легкоатлетических упражнений (часть по заданию преподавателя):

*Вариант 1.* Обучение технике стартового разгона в спринтерском беге.

*Вариант 2.* Обучение технике отталкивания в прыжке в длину.

*Вариант 3.* Обучение технике преодоления барьера.

*Вариант 4.* Обучение технике перехода через планку в прыжке в высоту способом «фосбери-флоп».

*Вариант 5.* Обучение финального усилия в метании копья.

*Вариант 6.* Обучение технике скачка в толкании ядра.

*Вариант 7.* Обучение технике держания и выпуска диска.

*Вариант 8.* Обучение технике поворотов в метании молота.

*Вариант 9.* Обучение технике движений ног в спортивной ходьбе.

*Вариант 10.* Обучение технике высокого старта в беге на средние дистанции.

Задание 2. Составить комплекс упражнений на развитие физических качеств для занимающихся конкретного возраста (по заданию преподавателя).

*Вариант* 1. Силы мышц ног.

*Вариант* 2. Силы мышц рук.

*Вариант* 3. Силы мышц туловища.

*Вариант* 4. Быстроты реакции.

*Вариант* 5. Частоты движений.

*Вариант* 6. Скоростно-силовых качеств.

*Вариант* 7. Равновесия.

*Вариант* 8. Гибкости.

*Вариант* 9. Ловкости.

*Вариант* 10. Скоростной выносливости.

*Вариант* 11. Силовой выносливости.

Задание 3. Составить тренировочный план на макроцикл (годичный цикл) подготовки для спортсменов тренировочных групп (по заданию преподавателя).

*Вариант* 1. В спринтерском беге.

*Вариант* 2. В барьерном беге.

*Вариант* 3. В беге на средние (длинные) дистанции.

*Вариант* 4. В прыжке в высоту (с шестом).

*Вариант* 5. В прыжке в длину (тройном прыжке).

*Вариант* 6. В толкании ядра.

*Вариант* 7. В метании копья (молота, диска).

*Вариант* 8. В спортивной ходьбе.

Задание 4. Составить тренировочный план на мезоцикл подготовки для спортсменов тренировочных групп (по заданию преподавателя).

*Вариант* 1. В спринтерском беге.

*Вариант* 2. В барьерном беге.

*Вариант* 3. В беге на средние (длинные) дистанции.

*Вариант* 4. В прыжке в высоту (с шестом).

*Вариант* 5. В прыжке в длину (тройном прыжке).

*Вариант* 6. В толкании ядра.

*Вариант* 7. В метании копья (молота, диска).

*Вариант* 8. В спортивной ходьбе.

Задание 5. Составить тренировочный план на микроцикл подготовки для спортсменов тренировочных групп (по заданию преподавателя).

*Вариант* 1. В спринтерском беге.

*Вариант* 2. В барьерном беге.

*Вариант* 3. В беге на средние (длинные) дистанции.

*Вариант* 4. В прыжке в высоту (с шестом).

*Вариант* 5. В прыжке в длину (тройном прыжке).

*Вариант* 6. В толкании ядра.

*Вариант* 7. В метании копья (молота, диска).

*Вариант* 8. В спортивной ходьбе.

***Заочная форма обучения***

**Раздел 2** **ТЕХНИКА ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

**1 курс**

Тема: **«Техника, методика обучения легкоатлетическим упражнениям (спортивная ходьба и толкание ядра)»**

Задание 1. Составить 6-8 логически связанных между собой планов-конспектов уроков, представляющих собой схематично законченный процесс обучения (по заданию преподавателя).

**Вариант 1.** Методика обучения технике спортивной ходьбы.

**Вариант 2.** Методика обучения технике толкания ядра.

**Тема: «Совершенствование умений и навыков в обучении технике видов легкой атлетики (спортивная ходьба и толкание ядра)»**

Задание 1. Составить конспект подготовительной части урока с комплексом общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений избранного вида.

**Вариант 1.** Методика обучения технике спортивной ходьбы.

**Вариант 2.** Методика обучения технике толкания ядра.

**2 курс**

Тема: **«Техника, методика обучения легкоатлетическим упражнениям (бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину, метание диска.)»**

Задание 1. Составить 6-8 логически связанных между собой планов-конспектов уроков, представляющих собой схематично законченный процесс обучения (по заданию преподавателя).

**Вариант 1.** Методика обучения технике бега на короткие дистанции.

**Вариант 2.** Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

**Вариант 3.** Методика обучения технике прыжка в длину.

**Вариант 4.** Методика обучения технике метания диска.

**Тема:**  **Судейство соревнований в прыжках в длину и метании диска.**

**Вариант 1.** Судейство соревнований по метанию диска.

**Задание 1.** Оформить протокол соревнований и определить места участников соревнований по метанию диска при условии:

- в соревновании принимали участие 12 спортсменов,

- 2 участника показали одинаковый лучший результат в финальных соревнованиях.

**Вариант 2.** Судейство соревнований в прыжках в длину.

Задание 1. Оформить протокол соревнований и определить места участников соревнований в прыжках в длину при условии:

- в соревновании принимали участие 9 спортсменов,

- 3 участника показали одинаковый лучший результат: 1 - в финальных соревнованиях, 2 –в предварительных соревнованиях.

**3 курс**

Тема: **«Техника, методика обучения легкоатлетическим упражнениям (прыжки в длину, эстафетный бег, прыжки в высоту, метание копья.)»**

Задание 1. Составить 6-8 логически связанных между собой планов-конспектов уроков, представляющих собой схематично законченный процесс обучения (по заданию преподавателя).

**Вариант 1.** Методика обучения технике прыжка в длину.

**Вариант 2.** Методика обучения технике метания копья.

**Вариант 3.** Методика обучения технике эстафетного бега.

**Вариант 4.** Методика обучения технике прыжка в высоту.

**4 курс**

Тема: **«Техника, методика обучения легкоатлетическим упражнениям (барьерный бег и тройной прыжок)».**

Задание 1. Составить 6-8 логически связанных между собой планов-конспектов уроков, представляющих собой схематично законченный процесс обучения (по заданию преподавателя).

**Вариант 1.** Методика обучения технике тройного прыжка.

**Вариант 2.** Методика обучения технике барьерного бега.

**5 курс**

Тема: **«Техника, методика обучения легкоатлетическим упражнениям (метание молота и прыжки с шестом)».**

Задание 1. Составить 6-8 логически связанных между собой планов-конспектов уроков, представляющих собой схематично законченный процесс обучения (по заданию преподавателя).

**Вариант 1.** Методика обучения технике прыжка с шестом.

**Вариант 2.** Методика обучения технике метания молота.

**Раздел 3. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.**

**1. Тема (проблема)** «Составление плана-конспекта тренировочных занятий»

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**2. Концепция игры** Совершенствование умений и навыков в построении тренировочных занятий по легкой атлетике

- подбор упражнений для обучения отдельным частям техники легкоатлетических упражнений

- определение основных и индивидуальных ошибок при обучении техники и их исправление

- подбор упражнений для развития физических качеств в соответствии с возрастом и возможностями занимающихся

- определение дозировки конкретных упражнений

……………………………………………………………………………………………………

**3. Роли:** тренер и занимающиеся;

………………………………………………………………………………….…;

**4. Ожидаемый (е) результат (ы)**………………………………………………..

- умение подбирать разнообразные упражнения для обучения отдельным частям техники легкоатлетических упражнений

- научиться определять и исправлять типичные ошибки при обучении технике легкоатлетических упражнений

- умение подбирать разнообразные упражнения для развития физических качеств и правильно их дозировать

- научиться логически верно строить тренировочное занятие (распределять время на отдельные части занятия, соблюдать правильную последовательность при решении конкретных задач занятия и т.д.)

## ***Темы рефератов и устных докладов.***

***Очная форма обучения***

***1 курс***

**Раздел 1** **ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

**Тема: «История развития легкой атлетики».**

1. История создания ИААФ
2. История развития лёгкой атлетики в России.
3. История развития лёгкой атлетики в СССР
4. История развития программы лёгкой атлетики на Олимпийских играх.
5. История развития лёгкой атлетики в программе Олимпийских игр у женщин.
6. История развития и изменения программы лёгкой атлетики на Олимпийских играх.
7. История развития стайерского бега.
8. История развития бега на средние дистанции
9. История развития спринтерского бега.
10. История развития соревнований по прыжкам
11. История развития соревнований по метаниям
12. История Чемпионатов Мира по лёгкой атлетике
13. История Чемпионатов Европы по лёгкой атлетике
14. История соревнований в закрытых помещениях.
15. История выступлений сборной команды СССР по лёгкой атлетике на Олимпийских играх
16. История выступлений сборной команды России на Олимпийских играх и Чемпионатах Мира.
17. История проведения матчевых встреч по лёгкой атлетике СССР-США
18. История проведения соревнований по лёгкой атлетике на Юношеских Олимпийских Играх.
19. История проведения соревнований по различным видам эстафет.
20. История проведения Чемпионатов Мира и Европы по кроссу
21. История проведений соревнований по марафонскому бегу.
22. История развития программы различных видов бега вне стадиона
23. История лучших легкоатлетических стадионов Мира.
24. История проведения коммерческих соревнований по лёгкой атлетике «Бриллиантовая лига»
25. История проведения соревнований «Мемориал Знаменских» и «Русская Зима»
26. История проведения Всероссийских юношеских соревнований «Шиповка юных»
27. История проведения и программа соревнований по лёгкой атлетике на Паралимпийских и Сурдлимпийских Играх.
28. История проведения сильнейших коммерческих марафонов Мира
29. История проведения Международного Московского марафона
30. История создания ВФЛА

***2 курс***

**Раздел 2** **ТЕХНИКА ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

1. Анализ техники метания диска и методика обучения.
2. Анализ техники тройного прыжка и методика обучения
3. Анализ техники и методика обучения технике барьерного бега на дистанции 110м у мужчин.
4. Анализ техники и методика обучения технике барьерного бега на дистанции 100м у женщин.
5. Анализ техники и методика обучения технике барьерного бега на дистанции 400м у мужчин.
6. Анализ техники и методика обучения технике барьерного бега на дистанции 400м у женщин.
7. Анализ техники метания молота и методика обучения.
8. Анализ техники прыжка с шестом и методика обучения.

**Раздел 3** **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**

1. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в беге на короткие дистанции
2. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в беге с барьерами
3. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в беге на средние дистанции
4. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в беге на длинные дистанции и беге на 3000 м с препятствиями
5. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в спортивной ходьбе
6. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в прыжках в длину
7. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в прыжках в высоту
8. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в прыжках с шестом
9. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в тройном прыжке
10. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в толкании ядра
11. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в метании копья
12. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в метании диска
13. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в метании молота
14. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в легкоатлетических многоборьях
15. Обзор научных исследований по вопросам подготовки женщин в различных видах легкой атлетики
16. Обзор научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов в различных видах легкой атлетики
17. Обзор научных исследований по вопросам восстановления в различных видах легкой атлетики
18. Обзор научных исследований по вопросам питания в различных видах легкой атлетики
19. Обзор научных исследований по вопросам использования спортивного оборудования, инвентаря, экипировки в различных видах легкой атлетики
20. Обзор научных исследований по вопросам использования современных средств и методов контроля технической подготовленности в различных видах легкой атлетики

***3 курс***

**Раздел 3** **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**

1. Особенности подготовки легкоатлетов на этапе начальной подготовки
2. Особенности подготовки в беге на короткие дистанции и барьерном беге на тренировочном этапе
3. Особенности подготовки в беге на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе
4. Особенности подготовки в легкоатлетических метаниях на тренировочном этапе
5. Особенности подготовки в легкоатлетических прыжках на тренировочном этапе
6. Особенности подготовки в легкоатлетических многоборьях на тренировочном этапе
7. Особенности подготовки в спортивной ходьбе на тренировочном этапе
8. Особенности подготовки в беге на короткие дистанции и барьерном беге на этапе совершенствования спортивного мастерства
9. Особенности подготовки в беге на короткие дистанции и барьерном беге на этапе совершенствования спортивного мастерства
10. Особенности подготовки в беге на средние и длинные дистанции на этапе совершенствования спортивного мастерства
11. Особенности подготовки в легкоатлетических метаниях на этапе совершенствования спортивного мастерства
12. Особенности подготовки в легкоатлетических прыжках на этапе совершенствования спортивного мастерства
13. Особенности подготовки в легкоатлетических многоборьях на этапе совершенствования спортивного мастерства
14. Особенности подготовки в спортивной ходьбе на этапе совершенствования спортивного мастерства
15. Особенности подготовки женщин в различных видах легкой атлетики

***4 курс***

**Раздел 1** **СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ РОССИЙСКОЙ И МИРОВОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.**

1. Анализ выступлений в беге на короткие дистанции в крупнейших соревнованиях сезона.
2. Анализ выступлений в беге на средние дистанции в крупнейших соревнованиях сезона.
3. Анализ выступлений в беге на длинные дистанции в крупнейших соревнованиях сезона.
4. Анализ выступлений в спортивной ходьбе в крупнейших соревнованиях сезона.
5. Анализ выступлений в прыжке в длину в крупнейших соревнованиях сезона.
6. Анализ выступлений в прыжке в высоту в крупнейших соревнованиях сезона.
7. Анализ выступлений в прыжке с шестом в крупнейших соревнованиях сезона.
8. Анализ выступлений в тройном прыжке в крупнейших соревнованиях сезона.
9. Анализ выступлений в метании копья в крупнейших соревнованиях сезона.
10. Анализ выступлений в метании диска в крупнейших соревнованиях сезона.
11. Анализ выступлений в метании молота в крупнейших соревнованиях сезона.
12. Анализ выступлений в толкании ядра в крупнейших соревнованиях сезона.
13. Анализ выступлений в эстафетном беге в крупнейших соревнованиях сезона.
14. Анализ выступлений в многоборье (мужчины) в крупнейших соревнованиях сезона.
15. Анализ выступлений в многоборье (женщины) в крупнейших соревнованиях сезона.

***Заочная форма обучения***

**1 курс**

**Раздел 1** **ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

**Тема: «История развития легкой атлетики».**

История развития избранной дисциплины легкой атлетики.Дисциплина легкой атлетики определяется студентом, исходя из его специализации в легкой атлетике:

1. Спортивная ходьба.
2. Бег на короткие дистанции.
3. Бег на средние дистанции.
4. Бег на длинные дистанции.
5. Барьерный бег.
6. Бег с препятствиями.
7. Прыжки в высоту.
8. Прыжки в длину.
9. Тройной прыжок.
10. Прыжок с шестом.
11. Толкание ядра.
12. Метание диска.
13. Метание копья.
14. Метание молота.
15. Многоборья.

**2 курс**

**Тема: «Актуальные вопросы развития легкой атлетики».**

**Требования к реферату.**

1. Легкая атлетика – самый массовый вид спорта в мире. Причины интереса к занятиям легкой атлетикой.
2. Влияние занятий в секции легкой атлетики на всестороннее развитие ребенка.
3. Перечислить качества, которыми должен обладать тренер по легкой атлетике.
4. Проблема допинга в легкой атлетике.
5. Альтернатива допинга в легкой атлетике.
6. Частая смена правил соревнований в легкой атлетике.
7. Наиболее значимые старты в мировой легкой атлетике и выдающиеся достижения за год.

**Раздел 2** **ТЕХНИКА ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

1. Анализ техники спортивной ходьбы и методика обучения.
2. Анализ техники толкания ядра.
3. Анализ техники метания диска и методика обучения.
4. Анализ техники прыжка в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы» и методика обучения.
5. Анализ техники и методика обучения технике бега на короткие дистанции.
6. Анализ техники и методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

**Раздел 3. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.**

**Тема: Организация и методика подготовки легкоатлетов в ДЮСШ**

**(спортивная ходьба, толкание ядра, бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, прыжки в длину, прыжки в высоту).**

**Требования к реферату.**

**Раскрыть:**

1. Основные законодательные и нормативные документы, регламентирующие физкультурно-спортивную деятельность в России.
2. Стандарт по спортивной подготовке в легкой атлетике (содержание).
3. Требования к программе спортивной подготовке по легкой атлетике для ДЮСШ.
4. Система контроля и зачетные требования Программы.
5. Система спортивного отбора в легкой атлетике.
6. Требования к наличию инвентаря и нормы обеспечения спортивной экипировкой в ДЮСШ по легкой атлетике.
7. Основные формы тренировочной работы в ДЮСШ (групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия, восстановительные и культурно-массовые мероприятия).
8. Требования к организации и проведению медицинского контроля занимающихся в ДЮСШ.

**3 курс**

**Раздел 3** **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**

1. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в беге на короткие дистанции.
2. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в беге на средние дистанции.
3. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в беге на длинные дистанции.
4. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в спортивной ходьбе.
5. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в прыжках в длину.
6. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в прыжках в высоту.
7. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в толкании ядра.
8. Обзор научных исследований по вопросам подготовки в метании диска.
9. Обзор научных исследований по вопросам подготовки женщин в различных видах легкой атлетики.
10. Обзор научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов в различных видах легкой атлетики.
11. Обзор научных исследований по вопросам восстановления в различных видах легкой атлетики.
12. Обзор научных исследований по вопросам питания в различных видах легкой атлетики.
13. Обзор научных исследований по вопросам использования спортивного оборудования, инвентаря, экипировки в различных видах легкой атлетики.
14. Обзор научных исследований по вопросам использования современных средств и методов контроля технической подготовленности в различных видах легкой атлетики.

**4 курс**

**Раздел 3** **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**

1. Особенности подготовки легкоатлетов на этапе начальной подготовки.
2. Особенности подготовки в беге на короткие дистанции и барьерном беге на тренировочном этапе.
3. Особенности подготовки в беге на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе.
4. Особенности подготовки в легкоатлетических метаниях на тренировочном этапе.
5. Особенности подготовки в спортивной ходьбе на тренировочном этапе.
6. Особенности подготовки в беге на короткие дистанции и барьерном беге на этапе совершенствования спортивного мастерства.
7. Особенности подготовки в беге на короткие дистанции и барьерном беге на этапе совершенствования спортивного мастерства.
8. Особенности подготовки в беге на средние и длинные дистанции на этапе совершенствования спортивного мастерства.
9. Особенности подготовки в легкоатлетических метаниях на этапе совершенствования спортивного мастерства.
10. Особенности подготовки в спортивной ходьбе на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**5 курс**

**Раздел 1** **СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ РОССИЙСКОЙ И МИРОВОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.**

1. Анализ выступлений в беге на короткие дистанции в крупнейших соревнованиях сезона.
2. Анализ выступлений в беге на средние дистанции в крупнейших соревнованиях сезона.
3. Анализ выступлений в беге на длинные дистанции в крупнейших соревнованиях сезона.
4. Анализ выступлений в спортивной ходьбе в крупнейших соревнованиях сезона.
5. Анализ выступлений в прыжке в длину в крупнейших соревнованиях сезона.
6. Анализ выступлений в прыжке в высоту в крупнейших соревнованиях сезона.
7. Анализ выступлений в прыжке с шестом в крупнейших соревнованиях сезона.
8. Анализ выступлений в тройном прыжке в крупнейших соревнованиях сезона.
9. Анализ выступлений в метании копья в крупнейших соревнованиях сезона.
10. Анализ выступлений в метании диска в крупнейших соревнованиях сезона.
11. Анализ выступлений в метании молота в крупнейших соревнованиях сезона.
12. Анализ выступлений в толкании ядра в крупнейших соревнованиях сезона.
13. Анализ выступлений в эстафетном беге в крупнейших соревнованиях сезона.
14. Анализ выступлений в многоборье (мужчины) в крупнейших соревнованиях сезона.
15. Анализ выступлений в многоборье (женщины) в крупнейших соревнованиях сезона.

## ***Тестовые задания.***

***Очная форма обучения***

**1 курс**

**Раздел 2** **ТЕХНИКА ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в спортивной ходьбе»**

**1. В какой последовательности в спортивной ходьбе происходит смена фаз опорной и маховой ног?**

* передняя опора и задняя опора
* вертикальное положение правой ноги и вертикальное положение левой ноги
* задняя опора и передняя опора

**2. В каком положении в спортивной ходьбе опорная нога должна быть выпрямлена?**

* только в момент вертикального положения
* в момент отталкивания
* в момент постановки на опору

**3. В каком положении находится опорная нога в спортивной ходьбе?**

* всегда в выпрямленном
* в выпрямленном со сгибанием при отрыве от опоры
* выпрямлена только в момент постановки

**4. Достигаемая критическая скорость в спортивной ходьбе?**

* 4,0-4,5 м/сек
* 2.5-3.0 м/с
* 5.5-6.0 м/с
* 9.0-10.5 м/с

**5. За счет чего в спортивной ходьбе достигается уменьшение вертикальных колебаний ОЦМТ в одноопорном положении?**

* за счёт поворота таза вокруг сагитальной (право-левой) оси
* за счет поворота таза вокруг фронтальной (передне-задней) оси
* за счёт поворота таза вокруг вертикальной оси
* за счёт активного движения руками

**6. За счет чего шаги в спортивной ходьбе длиннее, чем в обычной?**

* за счет поворота таза вокруг вертикальной оси
* за счёт поворота таза вокруг сагитальной (право-левой) оси
* за счет поворота таза вокруг фронтальной (передне-задней) оси

**7. Как должен отреагировать участник, получив предупреждение?**

* остановиться
* поднять вверх одну руку
* сказать, что понял
* ничего не предпринимать
* покрутить у виска

**8. Какой длины достигает шаг в спортивной ходьбе?**

* 100-120 см
* 150-160 см.
* 200-210 см.

**9. Какая частота движений в спортивной ходьбе?**

* 190-200 шагов/мин
* 100-110 шагов/мин
* 50-60 шагов/мин

**10. Какое оптимально положение туловища в спортивной ходьбе?**

* незначительный наклон вперёд,
* вертикальное положение,
* отклонено назад

**11. Основная отличительная черта спортивной ходьбы от бега?**

* в меньшей скорости передвижения
* в раскачивании тазом
* в отсутствии фазы полёта

**12. Предупреждение спортсмену может быть сделано путем показа ему:**

* красной карточки
* желтой карточки
* зелёной карточки
* поднятием ладони
* постановлением суда

**13. Сколько судей должны зафиксировать нарушение правил в спортивной ходьбе, чтобы старший судья смог дисквалифицировать участника?**

* 1
* 2
* 3
* 4
* 7
* все судьи

**14. Что показывают участнику в момент дисквалификации?**

* Жёлтую карточку
* Красную карточку
* Язык
* Судейский флажок
* Постановление гл.судьи

**15. Что необходимо сделать участнику после дисквалификации на дистанции?**

* Остановиться и сойти с трассы
* Остановиться и снять номер
* Остановиться и ждать судейскую машину
* Остановиться и поднять руки

**16. Движение таза вокруг сагитальной (право-левой) оси приводит**

* К увеличению длины шага
* К увеличению частоты шагов
* К увеличению длины шага и частоты шагов
* Ни к чему не приводит

**17. Какой судья может сразу снять участника за нарушение на финишной прямой и после финиша?**

* Гл. судья соревнований
* Ст. судья по ходьбе (рефери)
* Любой судья по ходьбе
* Технический делегат соревнований

**18. С какой точностью фиксируются результаты в ходьбе по шоссе?**

* до целой секунды
* до десятой секунды
* до сотой секунды
* до тысячной секунды

**19.Где проводятся официальные международные соревнования по ходьбе?**

* по асфальту
* по дорожке
* по грунту
* по льду
* по эскалатору

**20. На какой дистанции женщины соревнуются на Олимпийских играх и ЧМ?**

* 50 км.
* 35 км.
* 25 км.
* 20 км.
* 10 км.
* 42км.195м.

**21. На каких дистанциях мужчины соревнуются на Олимпийских играх и ЧМ? (2)**

* 70 км.
* 50 км.
* 35 км.
* 25 км.
* 20 км.
* 10 км.
* 42км.195м.

**22. Представители каких стран не становились победителями и призёрами ОИ в последние годы (2004, 2008, 2012 г)? (3)**

Франция США Китай Испания Италия Гватемала

Австралия Россия Великобритания Эквадор Норвегия Кения

**23. Укажите норматив 1 разряда в ходьбе на 5000 м.**

Женщины 28.00 26.00 23.40 22.50 19.55 18.25

Мужчины 28.00 26.00 23.40 22.50 19.55 18.25

**24. Кто является рекордсменом мира в спортивной ходьбе?**

Женщины 20 км. Иванова Лашманова Канискина Алембекова

Мужчины 20 км Сузуки (Япония) Канайкин Борчин Прибыткин

Мужчины 50 км. Диниц (Франция) Ерохин Цзяньгуо (Китай) Кирдяпкин

**25.Какой объём ходьбы выполняется спортсменами международного класса в неделю?**

* до 20 км.
* до 100 км.
* до 200 км
* до 500 км
* до 700 км.

**26. Используется ли видео аппаратура судьями по ходьбе для определения нарушений в стиле ходьбы?**

* Используется обязательно
* Используется при наличии
* Используется по решению главного судьи
* Не используется

**27. Разрешено ли участникам соревнований в ходьбе применять питание на дистанции?**

* Разрешено в любом месте
* Не разрешено
* Разрешено на специальных пунктах
* Разрешено при оплате наличными.

**28. Разрешено ли участникам ходить в туалет во время соревнований?**

* Да, при наличии специальных кабинок
* Да, разрешается отлучиться в ближайший туалет
* Категорически запрещено

**29. За что могут дисквалифицировать команду во время командных соревнований?**

* За отсутствие единой формы одежды
* За отсутствие единой обуви
* За отсутствие единого номера

**30. С чем запрещено идти по дистанции участникам соревнований?**

* с часами,
* с навигатором,
* с шагомером,
* с наушниками,
* с телефоном,
* с планшетом
* с палочкой,
* с собакой

**31. Сколько судей должно быть на соревнованиях по ходьбе международного уровня?**

На стадионе (400 м) не менее 4 не менее 6 не менее 9 не менее 12

На шоссе: не менее 4 не менее 6 не менее 9 не менее 12

В манеже (200): не менее 4 не менее 6 не менее 9 не менее 12

**32. Нарисуйте то, что изображено на карточках предупреждения**

* При согнутом колене в момент постановки:
* При наличии фазы полёта;

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в беге на средние и длинные дистанции»**

**1. Какая частота шагов спортсменов в беге на средние дистанции?**

* 3,5 - 4,5 ш/сек
* 2,5 - 3,0 ш/сек
* 5,0 - 5,5 ш/сек
* 6,0 - 6,5 ш/сек

**2. Какие дистанции относятся к марафонским?**

* 42195м
* 3000-10000м
* 800-1500м

**3. Какие дистанции относятся к стайерским?**

* 3000-10000м
* 100-400м
* 800-1500м
* 10000 - 42195м

**4. Какие команды подаются для бегунов на средние и длинные дистанции?**

* "На старт", "Марш"
* "На старт", "Внимание", "Марш"
* "Внимание", Марш"
* "Внимание", "На старт", Марш"

**5. Какой вид старта применяется в беге на средние и длинные дистанции?**

* высокий
* низкий
* с опорой на одну руку
* с опорой на обе руки

**6. Какую длину шагов имеют спортсмены в беге на средние дистанции?**

* 170-220см
* 120-160см
* 230-250см
* 260-270см

**7. Какую частоту шагов имеют спортсмены в беге на средние дистанции?**

* 3,0 4,5ш/сек
* 2,5 - 3,0ш/сек
* 5,0 - 5,5ш/сек
* 6,0 - 6,5ш/сек

**8.Какие команды даёт стартёр участникам соревнований в беге на средние и длинные дистанции перед стартовым выстрелом?**

* At the start
* On your mark
* At the start – Аttention
* On your mark – Set
* At the start - Аttention - March

**9. На каких дистанциях даётся старт по раздельным дорожкам?**

* 600
* 800
* 1000
* 1500
* 1 миля
* 3000
* 5000
* 10000

**10. На каких дистанциях даётся старт только по общей дорожке?**

* 600
* 800
* 1000
* 1500
* 1 миля
* 3000
* 5000
* 10000

**11. На каких дистанциях можно давать старт двум группам участников?**

* 600
* 800
* 1000
* 1500
* 1 миля
* 3000
* 5000
* 10000

**12. Сколько виражей пробегают участники бега на 800м. по раздельным дорожкам на стадионе?**

* 1
* 2
* 3
* 4

**13. Сколько виражей пробегают участники бега на 600 и 800м. в манеже по раздельным дорожкам?**

* 1
* 2
* 3
* 4

**14. Что располагают при отсутствии или при снятии бровки на дорожке (2)?**

* Турникеты
* Конусы
* Флажки
* Барьеры
* Ничего

**15. Как выделяется место перехода на общую дорожку (3)?**

Изогнутой линией: Зелёной Белой Красной

Флагами по бокам: красными синими жёлтыми

На каждой дорожке: флажками конусами фишками

**16. На каких дистанциях звучит звук колокола перед последним кругом?**

* только на средние дистанции,
* только на длинные
* для всех дистанций

**17. Для кого звучит звук колокола перед последним кругом?**

* Только для лидеров
* Для всех участников
* Для последнего участника

**18. Сколько шипов разрешается использовать на шиповках бегунам?**

* до 14
* до 11
* до 9
* до 7
* до 5

**19. В чём запрещено выходить на старт (2)?**

* в перчатках
* в шапочке
* в наушниках
* в длинной форме
* в очках
* в неспортивной форме

**20. Какая скорость ветра допускается для утверждения результатов в беге на средние и длинные дистанции?**

* до +1 м/с
* до +2 м/с
* до +3 м/с
* не имеет значения

**21. Сколько забегов формируется в беге на 800 метров при наличии 25 участников (правила ИААФ)?**

* 2 забега
* 3 забега
* 4 забега
* 5 забегов

**22. Сколько забегов формируется в беге на 1500, 2000 и 3000м. при наличии 35 участников (правила ИААФ)?**

* 2 забега
* 3 забега
* 4 забега
* 5 забегов

**23. Как распределяются участники по дорожкам в беге на 800м. если соревнования проводятся в один круг?**

* по жребию
* решением тех.делегата по рейтингу
* по лучшему результату
* по спортивному разряду

**24. Как распределяются участники по дорожкам в беге на 800м. при выходе в следующий круг?**

* По жребию
* По лучшему результату на этих соревнованиях
* По лучшему результату года
* По лучшему результату в предыдущем круге

**25. Какие дорожки являются приоритетными при распределении участников?**

* 1-2
* 3-6
* 7-8

**26. По каким дорожкам даётся старт в беге на 800м. при наличии 9 дорожек?**

* с 1 по 8
* с 1 по 9
* со 2 по 9

**27. Какое максимальное количество участников допускается для старта по раздельным дорожкам в беге на 800 метров при определённых обстоятельствах?**

* 8 участников
* 10 участников
* 12 участников
* 16 участников

**28. При разделении участников на 2 группы на старте бега на длинные дистанции, с каких дорожек стартуют эти группы?**

* 1 и 2 дорожки
* 1 и 4/5 дорожки
* 1 и последняя дорожки

**29. Как распределяются участники по двум группам на старте длинных дистанций?**

* По жребию, поровну в каждой
* По рейтингу, поровну в каждой
* По жребию, 65% в первой и 35% во второй

**30. Какие судьи производят учёт кругов, пробежавших участниками?**

* рефери по бегу
* судьи на дистанции
* хронометристы
* судьи на финише

**31. Что можно указывать на номерах участников (на груди и на спине)?**

* Номер участника
* Фамилия
* Имя
* Название соревнований
* Рекламу
* Контакты

**32. Куда должны размещаться номера с указанием дорожек для фотофиниша (2)?**

* на плечо
* на бедро на тело
* на одежду в район бедра и таза
* на голень

**33. На каких дистанциях можно выставлять воду участникам?**

* Средние дистанции
* Длинные дистанции
* Все дистанции
* Стипль-чез

**34. На каких соревнованиях участникам можно выставлять индивидуальное питание?**

* Длинные дистанции на стадионе
* Бег по шоссе на длинные и сверхдлинные дистанции
* Горный бег
* Бег на сверхдлинные дистанции на стадионе

**35. Какие существуют виды горного бега?**

* Бег вверх
* Бег вниз
* Бег вверх-вниз

**36. Что запрещено на соревнованиях в суточном беге?**

* Отдых сидя
* Отдых лёжа
* Массаж
* Принятие душа
* Сон
* Туалет
* Принятие пищи
* Смена обуви
* Смена одежды
* Смена пола

**37. За что могут снять участников одной команды на кубковых и командных соревнованиях (вплоть до суточного бега)?**

* За бег одной группой
* За контактную помощь
* За бег не в единой форме одежды
* За бег не в единой форме обуви

**38. В беге на 3000 метров с препятствиями используется:**

* 28 препятствий – 24 барьера и 4 ямы с водой
* 34 препятствия – 28 барьеров и 6 ям с водой
* 35 препятствий – 28 барьеров и 7 ям с водой

**39. В беге на 2000 метров с препятствиями используется:**

* 25 препятствий – 20 барьеров и 5 ям с водой
* 22 препятствия – 18 барьеров и 4 ямы с водой
* 23 препятствия – 18 барьеров и 5 ям с водой

**40. В беге на 3000 и 2000м. с препятствиями используются препятствия с высотой:**

* 91,4 см. для мужчин и женщин
* 76,2 см. для мужчин и женщин
* 91,4 см. для мужчин и 76,2 см. для женщин
* 84 см. для мужчин и 68 см. для женщин

**41. На каких дистанциях проводятся официальные международные соревнования по кроссу?**

* До 3 км у мужчин и до 2 км у женщин
* До 12 км у мужчин и до 8 км у женщин
* До 18 км у мужчин и до 14 км у женщин

**42. В беге с препятствиями запрещено:**

* Наступать на препятствие
* Касаться руками
* Пробегать сбоку
* Подлазить снизу

**43. В Единой Всероссийской спортивной классификации существует разница нормативов при использовании электронного и ручного хронометража. Какова она для разных дистанций?**

* 800 метров 0.15 или 0.24
* 1500 метров 0,15 или 0,24
* 1 миля 0,15 или 0,24

**44. Где и как бегун может получать питание на дистанции в беге на шоссе (2)?**

* В специально отведённом месте
* В любом месте
* Взять с собой со старта
* Только после финиша

**45. На каких соревнованиях могут использоваться электронные чипы для определения результатов прихода и времени?**

* Соревнования на стадионе
* Соревнования по шоссе
* Любые соревнования.

**46. Фиксируются ли отдельно мировые рекорды для бега с препятствиями в зависимости от того, внутри или снаружи беговой дорожки расположена яма с водой?**

* Фиксируются отдельно
* Отдельно не фиксируются

**47. Что необходимо сделать, если на соревнованиях после финиша участника приглашают на допинг-контроль?**

* Отклонить приглашение
* Расписаться об уведомлении и явиться на допинг контроль в течение установленного времени
* Отлучиться на некоторое время и затем явиться на допинг-контроль
* Вручить заранее приготовленные необходимые анализы офицеру антидопинговой службы.
* Отказаться, ссылаясь на то, что вы стесняетесь это делать при постороннем человеке.

**48. Определите состав судейской бригады по бегу на средние и длинные дистанции?**

старший судья, судьи-стартеры, судьи-хронометристы, судьи на финише,

судьи на дистанции, главный секретарь, главный судья, судьи-информаторы,

судьи-статисты, судьи-измерители, судьи, отвечающие за комнату сбора

**49. Применяются стартовые колодки в бега на средние и длинные дистанции?**

* нет
* да
* по желанию спортсмена

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в метании копья»**

**1. Как измеряется результат в метании копья (1)?**

* От внутренней части разметочной (ограничительной) линии до точки приземления.
* От точки приземления до внутренней части разметочной (ограничительной) линии

**2. Какая задача решается в предварительной части разбега в метании копья?**

* Набрать максимальную скорость
* Набрать оптимальную скорость

**3. Какое движение совершает левая рука при выполнении скрестного шага (1)?**

* Вперёд-вправо перед грудью
* Вперед-вниз
* Влево

**4. Величина скорости вылета копья формируется в основном за счет двух звеньев двигательного аппарата спортсмена (2):**

* движения плечевого сустава метающей руки относительно опоры;
* движение локтевого сустава левой руки относительно ОЦТ.
* движения кисти метающей руки относительно плечевого сустава.
* движение в коленном суставе правой ноги относительно опоры

**5. Какая длина разбега у мужчин?**

* 12-15м
* 15-20м
* 25-30м
* 50-60м

**6. Для сохранения скорости движения плечевого сустава спортсмен должен (1):**

* иметь прочный контакт с опорой
* в финальном движении перейти в безопорное положение

**7. Какая максимальная длина копья у мужчин?**

* 230
* 250
* 270
* 290

**8. Какая минимальная длина женского копья?**

* 180
* 200
* 220
* 240

**9. Сохранению и увеличению скорости движения плечевого сустава метающей руки способствует (1):**

* поворотно-разгибающее движение правой ноги, проталкивающей таз вперед.
* разгибающее движение левой ноги, проталкивающее тело вверх

**10. Каким фактором обеспечивается увеличение начальной скорости вылета копья?**

* максимальной скоростью перемещения в бросковых шагах
* совпадение максимума скорости движения плечевого сустава и кисти метающей руки
* скоростью выполнения скрестного шага

**11. Какая скорость разбега достигается у метателей копья в предварительном разбеге?**

* 4м/с
* до 6м/с
* до 8м/с
* до 10 м/с

**12. Какие оптимальные углы вылета у мужья (в градусах)?**

* 18-20
* 24-28
* 37-45
* 50-60

**13. С какой скоростью выпускают копьё сильнейшие метатели мира (1)?**

* 30-35 м/с
* 20-25м/с
* 45-50 м/с
* 60-65 м/с

**14. Свое движение правая рука начинает при занятии спортсменом (2)**

* одноопорного положения
* двухопорного положения
* одновременно с поворотом туловища в направлении броска

**15. Как правильно отводить копье (2)?**

* прямо-назад
* вперёд-вниз-назад
* вверх-назад

**16. Какое влияние имеет встречный ветер на дальность полёта копья?**

* увеличивает
* уменьшает
* никакого

**17. Стремление спортсмена сохранить воздействие на копье как можно дольше (1)**

* не приводит к увеличению расстояния броска
* приводит к увеличению расстояния броска

**18. При попутном ветре как необходимо изменить угол вылета копья для достижения лучшего результата?**

* Увеличить
* Уменьшить
* Никак

**19. Какое количество беговых шагов выполняется метателем в предварительном разбеге?**

* 5-6 шагов
* 10-14 шагов
* 18-20 шагов
* 24-26 шагов

**20. Укажите факторы, влияющие на дальность полёта копья (6)?**

* Скорость разбега
* Скорость вылета копья
* Угол вылета копья?
* Мощность метания
* Угол атаки (Положение в полёте)
* Погодные условия
* Качество дорожки
* Высота точки вылета
* Состояние спортивной формы
* Поддержка зрителей

**21. Какой вес имеет копьё для взрослых метателей?**

Женщины: 400г. 500г. 600г. 700г. 800г.

Мужчины: 500г. 600г. 700г. 800г. 900г.

**22. Заполните полностью протокол соревнований в метании копья:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия Имя участников | Результаты попыток | | | | | | | Лучший результат | Место |
| 1 | 2 | 3 |  | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Данилов Данила | 45,05 | 45,06 | 45,07 |  | 45,08 | 45,11 | 45,10 |  |  |
| 2 | Пирязев Андрей | х | х | х |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Быков Андрей | 45.12 | х | х |  | х | х | х |  |  |
| 4 | Пугачёв Алексей | 37.00 | х | х |  | 45,12 | х | х |  |  |
| 5 | Косоротов Семён | х | х | 45,13 |  | х | х | х |  |  |
| 6 | Набережных Александр | Х | 45,11 | 41,00 |  | 45,11 | 36,98 | Х |  |  |

**23. Укажите норматив 1 разряда в метании копья**

Женщины: 46м 39м 32м 25м

Мужчины:: 58м 52м 43м 40м

**24. Укажите чемпиона мира в метании копья 2015 года**

Мужчины Уолкотт Железны Йего Торкильдсен Питкамяти Анти Русинен Сайел

Женщины Шпотакова Обергфол Абакумова Лиу Молитор Лысенко Ребрик

**25. Укажите рекордсмена мира в метании копья**

Мужчины Уолкотт Железны Йего Торкильдсен Питкамяти Анти Русинен Макаров

Женщины Шпотакова Обергфол Абакумова Лиу Молитор Лысенко Ребрик

**26. Укажите угол сектора для метания копья (в градусах)**

* 18
* 25
* 30
* 35
* 40
* 45

**27. Куда направляется рулетка от места приземления копья?**

* к центральной точке дугообразной линии измерения
* К ближайшей по усмотрению судьи точке на дугообразной линии измерения
* К центру радиуса - 7 м. дугообразной линии измерения
* К центру радиуса - 8 м. дугообразной линии измерения

**28. Сколько человек участвуют в последних 3 финальных попытках на соревнованиях метателей копья при наличии их достаточного количества?**

* 4
* 6
* 8
* 12
* 15

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в прыжке в длину»**

**1. В какой последовательности выполняются попытки в прыжках в длину?**

* по очереди,
* подряд

**2. Главные факторы, влияющие на результат в прыжках в длину?**

* мощности отталкивания
* угол вылета
* траектория полета ОЦТМ тела
* погодные условия
* качество дорожки

**3. Движения в полете в прыжках в длину позволяют сохранить**

* устойчивое равновесие
* принять положение для эффективного приземления
* скорость перемещения в полете
* ничего не сохраняют

**4. Как изменяется траектория ОЦТМ тела в первой половине полета в прыжках в длину?**

* поднимается
* не изменяется совсем
* опускается

**5. Какая длина разбега в прыжках в длину у мужчин?**

* 40-45м
* 8-13
* 50-55

**6. Какая длина разбег в прыжках в длину у женщин?**

* 30-35м
* 14-25
* 40-45

**7. Какие задачи решаются в разбеге в прыжках в длину?**

* достичь оптимальной скорости в конце разбега
* подготовиться к отталкиванию
* достичь максимальной скорости в конце разбега
* достичь оптимальной скорости в середине разбега

**8. Каких величин достигает скорость в разбеге в прыжках в длину?**

* 10,5м/сек
* 8,2м/сек
* 7,5м/сек

**9. Какой угол вылета является оптимальным в прыжках в длину?**

* 18-24°
* 34-45°
* 25-33°

**10. Определить победителя в соревнованиях по прыжкам в длину (по протоколу).**

Васильев  
предварительные попытки                                финальные попытки   
6.50         6.10    6.45                                          6.20        X         X

Иванов  
Предварительные попытки                                  финальные попытки   
6.20      X          6.08                                              6.50      X        6.45

Петров  
Предварительные попытки                                финальные попытки   
6.09       X          6.45                                           6.20       6.50      X

Сидоров  
Предварительные попытки                               финальные попытки   
6.45     X       6.50                                               6.20      X      6.06

**11. Определить состав судейской бригады в прыжках**

* судья – измеритель
* старший судья
* секретарь
* главный судья
* главный секретарь
* стартер
* судья – хронометрист

**12. От чего зависит дальность прыжка в длину?**

* от угла вылета спортсмена
* от скорости вылета
* от движений в полёте
* от погодных условий
* от длины разбега

**13. По какой отметке на песке измеряется результат?**

* от ближайшего следа в яме для приземления
* касание таза в яме для приземления
* касание рук в яме для приземления

**14. С какой точностью измеряется результат в прыжках в длину?**

* до 1 см
* до 2
* до 3

**15. Сколько попыток предоставляется спортсмену в основных соревнованиях в прыжках в длину, если количество участников меньше 8?**

* 6
* 4
* 3

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в беге на короткие дистанции»**

**1. Из каких периодов состоит цикл движений в беге?**

* опоры, полета, опоры и полета
* опоры, двойной опоры, полета
* опоры и полета
* полета, опоры, полета и опоры

**2. Как производится нумерация дорожек*?***

* слева направо
* справа налево

**3. Как расположены плечи спортсмена на старте в беге на короткие дистанции?**

* над стартовой линией
* далеко за стартовой линией
* перед стартовой линией
* не имеет значения

**4. Как расположены стартовые колодки при обычном варианте расстановки?**

* 1,5-1,5 стопы
* 1-1,5 стопы
* 2-1,5 стопы.

**5. Как расположены стартовые колодки при растянутом варианте?**

* 2-1,5 стопы
* 1-1,5 стопы
* 1,5-1,5 стопы
* 2-3,5 стопы

**6. Как расположены стартовые колодки при сближенном варианте*?***

* 1-1,5 стопы.
* 2-2,5 стопы.
* 2-1,5 стопы
* 1,5-1,5 стопы

**7. Какие дистанции относятся к спринтерским?**

* 100
* 200
* 400
* 600
* 800
* 1000
* 1500

**8. Какое правильное положение туловища в беге на короткие дистанции?**

* незначительно наклонено вперед
* значительно наклонено вперед
* отклонено назад.

**9. Какое правильное положение таза по команде «Внимание» в беге на короткие дистанции?**

* таз поднят несколько выше уровня плеч,
* таз поднят высоко,
* таз опущен на пятки,

**10. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

* низкий
* высокий,
* с опорой на одну руку
* с опорой на обе руки

**11. Когда достигается максимальная скорость в беге на короткие дистанции?**

* на 5-6 сек
* на 1-2 сек
* на 3-4 сек
* на 7-8сек

**12. На каких дистанциях спортсмены используют стартовые колодки?**

* 100
* 200
* 400
* 800
* 1500
* 3000

**13. Назовите обязанности судей на финише:**

* сообщают участникам число оставшихся кругов
* ведут счет кругов
* определяют последовательность прихода участников на финише
* определяют метраж между участниками при финишировании
* сообщают время пробегания одного круга
* сообщают каким по счету бежит участник забега
* выдают напитки во время забега

**14. По каким параметрам можно рассчитать скорость бега?**

* длинe шагов
* частоте шагов
* углу отталкивания
* мощности отталкивания
* скорости отталкивания

**15. При каком по счету фальстарте в беге на короткие дистанции спортсмен может быть дисквалифицирован?**

* 1
* 2
* 3
* 4

**16. При касании какой частью тела плоскости финишного створа выключается секундомер?**

* Туловищем
* Головой
* рукой
* ногой

**17. Сколько секундомеров необходимо (в беге на короткие дистанции) для 8-ми участников?**

* 10
* 8
* 11
* 12

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в эстафетном беге»**

**1. Какова длина зоны (коридора) передачи эстафетной палочки в эстафете 4х100?**

5м 10м 15м 20м 30м

**2. Какова длина зоны (коридора) передачи эстафетной палочки в эстафете 4х100?**

5м 10м 15м 20м 30м

**3.Какова длина зоны разбега для принимающего эстафетную палочку при беге по раздельным дорожкам?**

0м 5м 10м 15м 20м

**4. Какова длина зоны разбега для принимающего эстафетную палочку при беге по общей дорожке?**

0м 5м 10м 15м 20м

**5.Какие виды эстафет называются комбинированными?**

* Те, где участвуют представители разного пола
* Те, в которые входят этапы разной длины

**6.Какие контрольные отметки разрешено ставить участникам, принимающим палочку по раздельным дорожкам?**

Мелом Конус Липкая лента Обувь Втыкающийся предмет Никаких

**7. Какие контрольные отметки разрешено ставить участникам, принимающим палочку по общей дорожке?**

Мелом Конус Липкая лента Обувь Втыкающийся предмет Никаких

**8. Какова длина эстафетной палочки?**

20-22см 24-26см 28-30 см

**9.Разрешено ли участникам эстафет нести и принимать палочку в перчатках?**

Разрешено Запрещено

**10.Кто должен поднять палочку в случае потери при передаче, чтобы не быть дисквалифицированным?**

Не имеет значения Принимающий участник Передающий участник

**11.В какой момент начинается передача эстафетной палочки?**

* С момента касания палочкой руки принимающего
* С момента, когда палочка только в руке принимающего

**12. В какой момент завершается передача эстафетной палочки?**

* С момента касания палочкой руки принимающего
* С момента, когда палочка только в руке принимающего

**13.Решающим при определении местоположения эстафетной команды является?**

* Положение тела передающего
* Положение тела принимающего
* Положение эстафетной палочки

**14.Какое количество этапов разрешено бежать одному участнику?**

Без ограничений 1этап 2 этапа Любое, если они не смежные

**15.Сколько виражей по раздельным дорожкам пробегают участники эстафеты 4х400 на стадионе?**

1 вираж 2 виража 3 виража 4 виража

**16. Сколько виражей по раздельным дорожкам пробегают участники эстафеты 4х200 в манеже?**

1 вираж 2 виража 3 виража 4 виража

**17. Как проводится эстафета 4х800**

* Старт по раздельным дорожкам далее сход на общую
* Старт на общей дорожке

**18. Каким образом расставляются участники эстафет 4х400 и 4х200 в манеже, 3и 4 этапы, принимающие палочку по общей дорожке?**

* По положению его команды при входе в последний вираж
* По стартовому протоколу
* По положению команд на финишной прямой

**19.Разрешено ли перекладывать эстафетную палочку в другую руку во время бега по дистанции?**

Разрешено Не разрешено

**20.Разрешено ли давать голосовые команды и подсказки участникам, передающим эстафетную палочку?**

Разрешено Не разрешено

**21.В какой руке предпочтительно нести палочку участнику 1 этапа, эстафеты 4х100?**

В правой руке В левой руке

**22.В какую руку разрешено принимать палочку участникам 3 и 4 этапов в эстафете 4х400?**

В левую В правую В любую

**23.За что могут дисквалифицировать команду в эстафетном беге?**

* Передача палочки вне зоны передачи
* Выбегание передающего бегуна дальше зоны передачи
* Отсутствие единой формы у участников одной команды
* Падение эстафетной палочки

**24.Разрешено ли оказывать помощь участнику при передаче, подталкивая его (как в шорт-треке)?**

Разрешено Не разрешено

**25.При переходе на общую дорожку какого цвета обозначения устанавливаются на дорожке?**

Красные Белые Жёлто-зелёные Голубые

**26.Сколько участников разрешено заменять при проведении многокруговых соревнований?**

не более 2 не более 3 не более 1 не разрешено без ограничений

**27.Во сколько кругов допускается проведение соревнований в эстафетах?**

Только в один круг Не более 2-х кругов Не более 3-х кругов Нет ограничений

**28.Какое положение обязаны занять участники, принимающие палочку в эстафете 4х100?**

Низкий старт Старт с опорой на одну руку Произвольное положение

**29.Как рекомендуется наказывать команды в соревнованиях встречных эстафет, если происходит незначительное нарушение в виде преждевременного выбегания со старта начиная со 2 этапа?**

Дисквалификация Прибавляется штрафное время Команда бежит ещё раз

**30. Допускаются ли ограничения по использованию обуви с шипами на проведении встречных эстафет?**

Не допускаются Допускаются

**31.Какие виды эстафет входят в программу Олимпийских Игр, летних Чемпионатов Мира и Европы?**

4х100 4х200 4х400 4х800 400+300+200+100

**32.Какие виды эстафет проводятся на зимних чемпионата Мира и Европы?**

4х60 4х100 4х200 4х400 800+600+400+200

**33.Какие виды эстафет проводятся на летнем Чемпионате России?**

4х100 4х200 4х400 4х800 4х1500

**34. Какие виды эстафет проводятся на зимнем Чемпионате России?**

4х100 4х200 4х400 4х800 4х1500

**35.Какие виды эстафет в гладком беге проводятся на осеннем Чемпионате и первенстве России?**

4х100 4х200 4х400 4х800 4х1500 400+300+200+100 800+400+300+100 100+200+300+400

**36. Какие виды эстафет в барьерном беге проводятся?**

4х60сб 4х100сб 4х110сб 4х200сб 4х300сб 4х400сб

**37.Какая эстафета проводилась на I юношеских Олимпийских Играх 2010 года в Сингапуре**

4х100 400+300+200+100 100+200+300+400 4х200 10х100-встречная

**38. Какая эстафета проводилась на II юношеских Олимпийских Играх 2014 года в Китае**

4х100 400+300+200+100 100+200+300+400 4х200 10х100-встречная

**39.Как на этапы разделяется Экиден?**

6х7,032км 5км+10км+5км+10км+5км+7,195км 5х7км+7.195км 5х8,439км

**40.Какие виды эстафет проводились на I Чемпионате мира 2014 по эстафетному бегу на Багамских островах?**

4х100 4х200 4х300 4х400 4х800 4х1500 4х3000

**41.Какую эстафету включили в программу Чемпионата мира в эстафетном беге 2015 года на Багамских островах?**

800+600+400+200 1200+400+800+1600 1600+1200+800+400 100+200+300+400

**42.В каком году впервые провели соревнования в эстафетном беге на Олимпийских Играх?**

1896 1908 1916 1952

**43.Что передавали в соревнованиях по эстафетному бегу на Олимпийских играх Древности?**

Палочку венок факел оливковую ветвь кубок

**44. Что передают участники соревнований по экидену (классическому)?**

Палочку номер майку ленту через плечо кепочку

**45.В каких видах эстафет вы принимали участие?**

**46.Кому принадлежит мировой рекорд в эстафете 4х100 у мужчин?**

США Великобритания Ямайка Франция СССР

**47. Кому принадлежит мировой рекорд в эстафете 4х400 у мужчин?**

Россия США Великобритания Ямайка Франция

**48. Кому принадлежит мировой рекорд в эстафете 4х100 у женщин?**

Германия Ямайка Россия США Бельгия

**49. Кому принадлежит мировой рекорд в эстафете 4х400 у женщин?**

ГДР США Великобритания СССР Россия СНГ

**50. На каких Олимпийских Играх мужская сборная СССР или России побеждала в эстафете 4х100**

1960 в Риме 1980 в Москве 1988 в Сеуле 2000 в Сиднее 2008 в Пекине

**51.На каких Олимпийских Играх мужская сборная СССР или России побеждала в эстафете 4х400**

1968 в Мехико 1980 в Москве 1996 в Атланте 2008 в Пекине

**52. На каких Олимпийских Играх женская сборная СССР или России побеждала в эстафете 4х100**

1964 в Токио 1980 в Москве 1988 в Сеуле 2004 в Афинах 2008 в Пекине

**53. На каких Олимпийских Играх женская сборная СССР или России побеждала в эстафете 4х400**

1972 в Мюнхене 1980 в Москве 1988 в Сеуле 2000 в Сиднее 2008 в Пекине

**54.Кто является чемпионом мира 2013 г. в Москве в эстафете 4х100 у мужчин?**

США Ямайка Россия Германия Франция Великобритания

**55.Кто является чемпионом мира 2013 г. в Москве в эстафете 4х400 у мужчин?**

США Ямайка Россия Германия Франция Великобритания

**56.Кто является чемпионом мира 2013 г. в Москве в эстафете 4х100 у женщин?**

США Ямайка Россия Германия Франция Великобритания

**57.Кто является чемпионом мира 2013 г. в Москве в эстафете 4х400 у женщин?**

США Ямайка Россия Германия Франция Великобритания

**58.Кто из российских бегуний является 6-ти кратной Чемпионкой мира и шестикратным призёром Олимпийских игр, и чемпионатов Мира в эстафете 4х400?**

Татьяна Фирова Ирина Привалова Наталья Назарова Антонина Кривошапка

**59. На Чемпионате Европы в Праге Чемпионами в эстафете 4х400 метров стали БРАТЬЯ:**

Знаменские Кличко Борле Гримм Самарины Урусовы Запашные Старостины

**60. Кто из нынешних студентов МГАФК является чемпионом и призёром России в эстафетном беге?**

Дубынина К Фоканова Грибова Банкова Филиппова Разгуляева Кузнецова Шинкаренко Асанов Миронов Папаиордани Воробьёв

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в прыжке в высоту»**

**1. В чем проявляется подготовка к отталкиванию в разбеге в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп»**

* в удлинении предпоследнего шага и подседании на маховой ноге
* в наборе максимальной скорости разбега
* в изменении направления движения

**2. За сколько шагов до отталкивания начинается дугообразная часть разбега в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп»?**

* 3 или 5
* 1 или 2
* 4 или 6

**3. К чему приводит постановка толчковой ноги в стороне от линии разбега, дальше от планки в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп»?**

* обеспечивает не выгодную позу для отталкивания и вызывает преждевременный наклон туловища к планке
* обеспечивает выгодную позу для отталкивания
* увеличивает потери горизонтальной скорости

**4. Как ставится толчковая нога в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп»?**

* на всю стопу с незначительным опережением касания опоры пяткой
* с пятки, далеко за проекцию ОЦТМ тела
* с носка

**5. Какая минимальная длина дорожки для разбега в прыжках в высоту?**

* 15-25м
* 30-35м
* 25-30м

**6. Какая общая длина планки для прыжка в высоту?**

* 4.00 м (± 2 см)
* 5.00 м (± 2 см)
* 4.5 м (± 2 см)

**7. Какова роль маховых движений в отталкивании в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп»?**

* увеличивают скорость вылета
* повышают ОЦТМ в момент окончания отталкивания
* способствуют повороту туловища в полете спиной к планке
* увеличивают скорость разбега
* снижают ОЦТМ тела в момент окончания отталкивания
* увеличивают мощность отталкивания
* ничего не изменяют

**8. Какое направление имеет разбег в прыжках в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп»?**

* бег по дуге
* бег по прямой перпендикулярно к планке
* бег под углом 30-45º к планке

**9. Какое направление имеет разбег в прыжках в высоту способом «Перешагивание»?**

* бег под углом 30-45º к планке
* бег по дуге
* бег по прямой перпендикулярно к планке

**10. Какое положение прыгуна над планкой наиболее выгодное в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп»?**

* с высоким положением таза, опущенными ногами и плечами
* с прямым положением туловища и опущенными ногами

**11. Какой скорости достигает спортсмен в разбеге в прыжках в высоту?**

* 8,2 м/сек
* 6,5 м/сек
* 10,5 м/сек

**12. Какой угол вылета является оптимальным в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп»?**

* 47-65º
* 23-35º
* 34-45º

**13. Куда направлены держатели планки в прыжках в высоту?**

* навстречу друг к другу
* к месту приземления

**14. На каком грунте должны проходить занятия при выполнении прыжковых упражнений?**

* на песке, на резиновом покрытии
* на деревянном полу, на асфальтовом покрытии

**15. На какую высоту должна подниматься планка, когда в соревнованиях останется один участник?**

* не менее 2см
* не менее 3см
* не менее 4см

**16. Определить состав судейской бригады в прыжках**

* судья – измеритель
* старший судья
* секретарь
* главный судья
* главный секретарь
* стартер
* судья – хронометрист

**17. Оптимальный угол отталкивания в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп»?**

* 90°
* 45
* 65

**18. От чего зависит величина радиуса дугообразной части разбега в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп»?**

* скорости разбега
* силовых способностей прыгуна
* способа выполнения маховых движений

**19. Попытка в прыжках в высоту не засчитывается, если**

* спортсмен дотронулся до поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной проекцией ближнего края планки
* планка не удержалась на стойках из-за неверных движений спортсмена во время прыжка
* спортсмен оттолкнулся от земли обеими ногами
* прыгнул новым способом
* преодолел высоту
* спортсмен начинает разбег с беговых дорожек
* время, отведенное спортсмену, истекло после того, как спортсмен уже начал выполнять попытку

**20. Расстояние между концами планки и стойками должно быть:**

* не менее 1 см
* не менее 2 см
* не менее 3 см

**21. С чего начинать обучение в высоту способом «Перешагивание»?**

* с отталкивания
* технике перехода через планку и приземлению
* с разбега

**22. Сколько попыток дается для преодоления каждой высоты?**

* 3
* 2
* 4

**23. Сколько беговых шагов составляет разбег в прыжках в высоту способом "Перешагивание"?**

* 7-9
* 12-15
* 16-18

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в толкании ядра»**

**1. Диаметр круга для толкания ядра?**

* 213,5см
* 220
* 235
* 240

**2. Как держится ядро в разгоне?**

* прижато к шее
* отведено назад за голову
* над плечом на уровне головы

**3. Как эффективнее держать ядро?**

* на основании пальцев
* на середине ладони
* на кончиках пальцев

**4. Как выполняется разгон в толкании ядра?**

* скачком
* поворотом
* бегом по прямой
* бегом боком по прямой

**5. Какие задачи решаются в конце финального усилия в толкании ядра?**

* придать снаряду наибольшую скорость вылета,
* выпустить снаряд под оптимальным углом
* придать снаряду оптимальную скорость вылета,
* выпустить снаряд под максимальным углом отвести снаряд,
* удержаться в круге для толкания ядра

**6. Какое положение характерно в конце финального усилия в толкании ядра?**

* с опорой на обе ноги
* с опорой на левую ногу
* с опорой на правую ногу

**7. Какой вес имеет «женское» ядро?**

* 4.005 – 4.025 кг
* 3.005 - 3.025 кг
* 6.050 – 6.250 кг
* 7.257 – 7.285 кг

**8. Какой вес имеет мужское ядро?**

* 7.257 – 7.285 кг
* 6.050 – 6.250 кг
* 3.005 - 3.025 кг
* 4.005 – 4.025 кг

**9. Максимальный диаметр женского ядра.**

* 110мм
* 90
* 100
* 120

**10. Максимальный диаметр мужского ядра.**

* 130мм
* 120
* 110
* 100

**11. Минимальный диаметр мужского ядра.**

* 110мм
* 100
* 105
* 115

**12. Назовите правильно состав судейской бригады в толкании ядра?**

* старший судья, судьи-измерители, секретарь
* главный судья, судьи-измерители, секретарь
* старший судья, судьи-измерители, судья по измерению скорости ветра, секретарь

**13. От чего зависит дальность полета ядра?**

* от угла вылета ядра
* от начальной скорости вылета ядра
* от сопротивления воздушной среды
* от роста спортсмена
* от веса спортсмена

**14. С какой точностью измеряется результат в толкании ядра?**

* 1см
* 2
* 3
* 5

**2 курс**

**Раздел 2** **ТЕХНИКА ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований по метанию диска»**

**МЕТАНИЕ ДИСКА (ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ)**

1. **Какое исходное положение метателя в кругу наиболее рационально для метания диска с поворотом?**

А. левым боком к сектору

В. лицом к сектору

С. спиной к сектору

D. правым боком к сектору

1. **Когда начинается обучение технике финального усилия?**

А. после обучения технике метания с поворотом

В. после совершенствования техники метания диска в целом

D. после обучения технике метания диска с поворотом

С. после обучения технике выпуска снаряда

1. **С чего начинается вход в поворот после выполнения замаха?**

А. стремительное продвижение в центр круга, в шаге на правую ногу

В. опережающее вращение левого бедра и задержкой правого плеча с метающей рукой

С. активное выведение правой ноги и правого плеча

D. стремительное продвижение в центр круга, в шаге на левую ногу

1. **Угол вылета в метании диска это угол между:**

А. линией горизонта и ребром диск

В. ребром диска и вектором скорости

С. линией горизонта и вектором скорости

1. **Какое количество основных задач решается при обучении технике метания диска?**

А. 8 задач В. 7 задач С. 6 задач D. 5 задач

1. **Для чего нужны предварительные размахивания в метании диска?**

А. для оптимальной длины пути несения снаряда

В. для увеличения длины пути несения диска

С. для увеличения амплитуды при финальном усилии

D. для динамической настройки

Е. для уменьшения амплитуды при финальном усилии

1. **Сколько оборотов делает дискобол при метании с поворотом?**

А. 2.5 оборота

В. 2 оборота

С. 1.5 оборота

D. 1 оборот

1. **От чего зависит дальность полета диска?**

А. от веса спортсмена

В. от скорости вращения

С. от роста спортсмена

D. от начальной скорости вылета

Е. от угла вылета

1. **С какой части тела метателя начинается разгон системы «метатель-снаряд»?**

А. с руки без снаряда

В. с руки со снарядом

С. с поворота головы и плечевого пояса

D. с ног

1. **Какие упражнения должны преобладать при решении 2 задачи обучения в метании диска?**

А. держание и выпуск снаряда

В. подбрасывание снаряда

С. имитация финала

D. синхронная работа рук и ног в повороте

Е. имитация поворота

1. **Как располагаются стопы метателя диск в финальном положении?**

А. на одной линии

В. со смещением носка левой стопы (ближней к кругу) на уровень пятки правой стопы (в центре круга)

С. не имеет значения

1. **При приземлении на ногу после безопорной части поворота:**

А. рука с диском находится за спиной на высоте плеч

В. правая стопа ставится на подушечки пальцев, поворачиваясь при этом внутрь

С. взгляд метателя направлен на правую стопу

D. левая рука согнута поперек груди

1. **Какие упражнения наиболее рациональны при обучении повороту в метании диска**

А. имитация поворота со снарядом в руке

В. имитация поворота без снаряда в руке

С. метание диска из финального положения

D. имитация финала с облегченным снарядом в руке

F. имитация финала с утяжеленным снарядом в рук

1. **Угол сектора в метании диска равен:**

А. 29.92º В. 34.92º С. 40.92º D. 45.92º Е. 60.92º

1. **Имеет ли значение перенос ОЦТМ (во время поворота) в метании диска?**

А. не имеет

В. имеет существенное значение

С. незначительное

D. зависит от направления ветра

1. **Какое взаимное положение осей плеч и таза перед началом финала?**

А. параллельно

В. близкое к перпендикулярному

С. не имеет значения

D. плечи сильно отведены назад

1. **Как правильно держать диск?**

А. в глубоком захвате

В. на ногтевых фалангах пальцев

С. на средних фалангах пальцев

D. на сомкнутых пальцах

**МЕТАНИЕ ДИСКА (ПРАВИЛА)**

1. **В отборочных (квалификационных) соревнованиях в метании диска дается до 3 попыток. Может ли спортсмен сделать все попытки, если выполнил квалификационный норматив в 1-й попытке?**

А. разрешено правилами

В. запрещено правилами

С. по решению старшего судьи

D. по решению судейской бригады

1. **Регистрируется ли результат как рекорд, если при метании диска скорость попутного ветра превысила 2 м/сек.?**

А. регистрируется

В. не регистрируется

С. по решению старшего судьи

D. по решению главного судьи

1. **Юноши метают на соревнованиях диск весом:**

А. 1.000 кг. В. 1.750 кг. С. 1.500 кг. D. 2.000 кг.

1. **Девушки метают на соревнованиях диск весом:**

А. 0.750 кг. В. 2.000 кг. С. 1.500 кг. D. 1.000 кг.

1. **Учитываются ли результаты, показанные в квалификационных соревнованиях, при определении победителя в метании диска?**

А. учитываются по решению главного судьи

В. учитываются по решению старшего судьи

С. не учитываются

D. учитываются

1. **Как определяется порядок выступления метателей диска в предварительных соревнованиях?**

А. жеребьевкой

В. по решению главного секретаря

С. по решению секретаря

D. в порядке регистрации заявок

1. **Кто станет победителем соревнований, если 2 дискобола показали одинаковый результат: первый спортсмен - в предварительных попытках, второй спортсмен - в финальных попытках?**

А. победит спортсмен, показавший лучший результат в финальных соревнованиях

В. победит спортсмен, у которого меньше неудачных попыток

С. победит спортсмен, у которого лучше следующий по дальности результат, показанный в предварительных или финальных соревнованиях

D. победит спортсмен, показавший лучший результат в предварительных соревнованиях

1. **Мужчины метают на соревнованиях диск весом:**

А.1.750 кг.

В. 1.000 кг.

С. 1.500 кг.

D. 2.500 кг.

Е. 2.000 кг.

1. **В каком случае попытка в метании диска считается неудачной?**

А. участник принял устойчивое положение и вышел через заднюю часть круга

В. при метании диска нога упиралась в кольцо с внутренней стороны

С. часть следа от приземления снаряда оказалась вне предела линий сектора

D. метатель наступил на кольцо сверху

1. **Женщины метают на соревнованиях диск весом?**

А. 0.800 кг.

В. 0.750 кг.

С. 1.000 кг.

D. 1.500 кг.

1. **Назовите состав судейской бригады в метании диска**

А. главный судья, судьи-измерители, секретарь

В. старший судья, судьи-измерители, судья по измерению скорости ветра, секретарь

С. старший судья, судьи-измерители, секретарь

D. главный судья, главный секретарь, судьи-измерители

1. **Угол сектора в метании диска равен:**

А. 29.92º В. 34.92º С. 40º D. 45º F. 60º

1. **Диаметр круга для метания диска равен:**

А. 2.25 м. В. 2.50 м. С. 2.75 м. D. 2.13, 5м. F. 3.00 м.

1. **Оптимальный угол выпуска диска:**

А. 36º -38º при безветрии

В. 33º -34º при попутном ветре

С. 40º -42º при встречном ветре

1. **Сколько времени дается спортсмену на подготовку к попытке в метании диска?**

А. 1 минута

В. 1.5 минуты

С. 2 минуты

D. 3 минуты

1. **По какой части оставленного следа снаряда (диска) производится измерение результата?**

А. по ближней части от места броска

В. по центру следа

С. по дальней части от места броска

D. не имеет значения

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в тройном прыжке»**

**ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК (ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ)**

1. **Какой угол вылета в «прыжке» тройным у прыгуна?**

А. 10-12º В. 16-20º С. 25-28º D. 30-35º

1. **Какова длина «скачка» у сильнейших прыгунов тройным прыжком?**

А. от 5 до 5.5м.

В. от 6 до 6.70м.

С. от 7 до 7.50м.

D. от 7.80 до 8.00м.

1. **От каких показателей зависит результат в тройном прыжке?**

А. от скорости вылета

В. от угла вылета

С. от погодных условий

D. от мощности разбега

1. **Как совершенствуется техника тройного прыжка?**

А. определяется окончательный разбег

В. наращивается силовой компонент всех мышц

С. отрабатываются слабые звенья

D. развивается специальная выносливость

1. **В какой последовательности выполняется тройной прыжок?**

А. прыжок, шаг и скачок

В. шаг, скачок и прыжок

С. шаг, прыжок и скачок

D. скачок, шаг и прыжок

1. **Какой угол вылета в «скачке» у прыгуна тройным?**

А. 16-18º В. 22-24º С. 25-30º D. 32-35º

1. **Количество шагов в разбеге в тройном прыжке?**

А. 25-30 шагов В. 18-22 шага С. 14-16 шагов D. 10-12 шагов

1. **Как изменяется скорость во время отталкиваний в тройном прыжке?**

А. уменьшается

В. поддерживается на среднем уровне

С. увеличивается на третьем отталкивании

D. увеличивается на втором отталкивании

1. **Угол отталкивания в «скачке» в тройном прыжке?**

А. 50º В. 62º С. 75º D. 90º

1. **Какой угол вылета в «шаге» в тройном прыжке?**

А. 18-20º В. 12-15º С. 9-10º D. 7-8º

1. **Как ставится нога для отталкивания в тройном прыжке?**

А. ударно с носка

В. мягко на всю стопу

С. активно и быстро на всю стопу

D. на внешний свод стопы

1. **Какая длина «скачка» предпочтительней в тройном прыжке?**

А. максимально возможная

В. короче максимально возможной

С. минимально возможная

1. **Длина разбега у мужчин-прыгунов тройным прыжком?**

А. 20-25 м.

В. 30-35 м.

С. 45-50 м.

D. 55-60 м.

1. **Какие средства применяют для обучения технике «скачка» в тройном прыжке?**

А. прыжки с ноги на ногу

В. скачки на одной ноге с 3, 5, 7 шагов разбега

С. скачки на одной ноге с удлиненного разбега

D. многократные прыжки с двух ног

1. **Какое оптимальное соотношение длины скачка, шага и прыжка в тройном прыжке?**

А. 35%+30%+35%

В. 40%+30%+30%

С. 35%+35%+30%

D. 50%+30%+20%

1. **Как научить связке «скачок-шаг» в тройном прыжке?**

А. выполнять связку «скачок-прыжок» с 5-6 шагов разбега

В. выполнять связку «скачок-шаг» с короткого разбега

С. выполнять связку «прыжок-скачок» с полного разбега

D. выполнять связку «шаг-скачок» со среднего разбега

1. **В чем отличия тройного прыжка от прыжка в длину?**

А. выполнением движений в полетных фазах

В. структурой выполнения отталкивания

С. выполнением приземления

D. скоростью разбега

1. **Как овладеть техникой тройного прыжка в целом?**

А. совершать многократно отталкивания слабейшей ногой

В. выполнять все 3 отталкивания с укороченного разбега

С. выполнять многократно сериями тройные отталкивания на толчковой ноге

D. выполнять все 3 отталкивания маховой ногой с полного разбега

1. **Длина разбега у женщин-прыгуний тройным прыжком?**

А. 20-25 м.

В. 30-35 м.

С. 35-40 м.

D. 50-55 м.

1. **Какая скорость развивается на последних 3 шагах разбега в тройном прыжке у мужчин?**

А. 8.5 м\сек.

В. 10.5 м\сек.

С. 12 м\сек.

D. 12.5 м\сек.

**ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК (ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ)**

1. **Сколько попыток предоставляется спортсмену в основных соревнованиях, если количество участников меньше 8?**

А. 2 попытки

В. 3 попытки

С. 4 попытки

D. 6 попыток

1. **Как определяется порядок выступления прыгунов тройным прыжком?**

А. в порядке подачи заявок

В. жеребьевкой

С. по решению главного судьи

D. по общей договоренности

1. **С какой точностью измеряются результаты в тройном прыжке?**

А. 1 см. в сторону уменьшения

В. 0.5 см. в сторону увеличения

С. 1 см. в сторону увеличения

D. 0.5 см. в сторону уменьшения

1. **По каким результатам определяются окончательные места в соревнованиях в тройном прыжке?**

А. предварительных и финальных соревнований

В. предварительных соревнований

С. финальных соревнований

D. квалификационных соревнований

1. **Который по счету результат в предварительных соревнованиях в тройном прыжке не дает право выступать в финале?**

А. 6 В. 7 С. 8 D. 9

1. **От какой точки измеряется результат?**

А. от ближайшего следа, оставленного в яме приземления любой частью тела

В. от следа, оставленного стопами

С. от следа, оставленного руками

D. от следа, оставленного туловищем

1. **Определите правильное измерение результата**

А. от ближайшего следа, оставленного в яме для приземления любой частью тела к месту отталкивания ногой

В. перпендикулярно к линии отталкивания или ее продолжению от ближайшего к ней следа в яме для приземления, оставленного ногами

С. перпендикулярно к линии отталкивания или ее продолжению от ближайшего к ней следа в яме для приземления, оставленного любой частью тела

1. **Будет ли засчитана попытка в тройном прыжке, если во время выполнения любой фазы прыжка спортсмен касается земли маховой ногой?**

А. не засчитывается

В. засчитывается

С. определяется решением судейской бригады

D. определяется решением главного судьи

1. **Будет ли признан мировой рекорд в тройном прыжке, если скорость ветра, измеряемая в направлении прыжка составляла более 2 м/сек?**

А. да, будет засчитан

В. нет, не будет засчитан

С. решение будет принимать главный судья

D. решение будет принимать судейская бригада

1. **Какое время отводится на выполнение попытки в тройном прыжке?**

А. 3 минуты

В. 1.5 минуты

С. 1.0 минута

D. 2.0 минуты

1. **Будет ли засчитана попытка, если спортсмен во время прыжка нарушил последовательность: скачок-шаг-прыжок?**

А. попытка засчитывается по решению судейской бригады

В. попытка засчитывается

С. попытка не засчитывается

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований по барьерному бегу»**

**БАРЬЕРНЫЙ БЕГ (ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ)**

1. **С какого расстояния отталкивается барьерист перед первым барьером на дистанции 110м.?**

А. 170-185 см.

В. около 200 см.

С. 250-260 см.

1. **С чего начинается обучение технике барьерного бега?**

А. с пробегания полной дистанции

В. с быстрого бега, преодолевая низкие барьеры

С. с бега, преодолевая высокие барьеры

D. с техники преодоления одиночного барьера

1. **Какое количество беговых шагов выполняют спортсмены до первого барьера на дистанции 110 м.?**

А. 6 шагов В. 8 шагов С. 9 шагов D. 7 шагов E. 5 шагов

1. **Какое количество беговых шагов выполняют спортсменки до первого барьера на дистанции 100 м.?**

А. 6 шагов В. 8 шагов С. 9 шагов D. 7 шагов E. 5 шагов

1. **Что происходит, если барьерист отталкивается близко или далеко перед барьером?**

А. снижается скорость бега

В. увеличивается скорость бега

С. нарушается ритм бега

D. улучшается ритм бега

1. **Какими должны быть шаги между барьерами?**

А. 1-й и 3-й шаги самые длинные

В. 1-й шаг самый короткий

С. все шаги одинаковые

D. 2-й и 3-й шаги самые короткие

Е. 2-й шаг самый длинный

F. 3-й шаг средний

1. **Как выполняется переход барьера на дистанции 110м.?**

А. с прямым туловищем

В. с согнутой в коленном и тазобедренном суставах толчковой ногой

С. с наклоном туловища

D. коленный сустав толчковой ноги ниже голеностопного сустава

1. **В фазе отталкивания на барьер в барьерном беге на 100м и 110 м:**

А. движение скорее вперед, чем вверх;

В. бедро маховой ноги совершает быстрый мах вверх;

С. тазобедренный, коленный и голеностопный суставы толчковой ноги полностью выпрямлены

D. на место отталкивания толчковая нога ставится на всю стопу

1. **Сколько основных задач решается при обучении технике барьерного бега?**

А. 9 задач В. 8 задач С. 7 задач D. 6 задач Е. 5 задач

1. **Выберите наиболее распространенные средства обучения технике бега между барьерами?**

А. ходьба между барьерами

В. бег через низкие барьеры в 3 шага с укороченной расстановкой

С. бег через низкие барьеры в 3 шага удлиненной расстановкой

D. бег через высокие барьеры в 4 шага с удлиненной расстановкой

Е. бег через высокие барьеры в 3 шага с укороченной расстановкой

1. **На каком расстоянии барьерист ставит маховую ногу при сходе с барьера на дистанции 110м?**

А. 105-125 см.

В. 130-165 см.

С. 180-200 см.

D. 200-250 см.

1. **Назовите наиболее эффективное приземление за барьером на дистанции 110 м?**

А. с отклонением туловища назад

В. с наклоном туловища вперед

С. без наклона туловища

1. **Какие наиболее распространенные средства применяются для совершенствования техники барьерного бега на дистанциях 100м и 110м?**

А. прыжки через барьеры с укороченной расстановкой

В. бег на 400 м. с барьерами

С. бег через барьеры различной высоты с обычной или укороченной расстановкой

D. прыжки через барьеры с обычной расстановкой

Е. многократные повторения специальных упражнений барьериста

1. **Какое количество беговых шагов между барьерами выполняют спортсмены на дистанциях 100м. и 110м.?**

А. 5-6 шагов

В. 2 шага

С. 4 шага

D. 3 шага

1. **От чего зависит время отталкивания маховой ногой за барьером?**

А. от выноса толчковой ноги вперед

В. близкого отталкивания перед барьером

С. далекого отталкивания перед барьером

1. **Чем отличается старт барьериста от старта спринтера?**

А. индивидуальным подбором впереди стоящей ноги

В. ничем

С. расстановкой колодок

D.более ранним выпрямлением туловища

E.более поздним выпрямление туловища

1. **Как выполняется сход с барьера на дистанции 110 м?**

А. приземление на маховую ногу расслабленное, на всю стопу

В. приземление на маховую ногу активное на переднюю часть стопы

С. плечи параллельны барьеру

D.плечи развернуты под острым углом к барьеру

E. плечи сохраняют наклон вперед

1. **Когда можно приступать к обучению старта в беге с барьерами?**

А. в начале обучения

В. в конце обучения

С. после обучения технике бега в 4 шага между барьерами

D. после обучения технике бега в 3 шага между барьерами

1. **Какое количество беговых шагов выполняют спортсмены до первого барьера на дистанции 400 м.?**

А. 18-20 В. 15-17 С. 28-30 D. 20-24

1. **Какое количество беговых шагов выполняют спортсменки до первого барьера на дистанции 400 м.?**

А. 22-25 В. 28-30 С. 18-20 D. 15-17

1. **Сколько беговых шагов выполняют между барьерами мужчины на дистанции 400м. с/б?**

А. 7-8 шагов

В. 3 шага

С. 13-15 шагов

D. 20-24 шагов

1. **Сколько беговых шагов выполняют между барьерами женщины на дистанции 400м. с/б?**

А. 15-17 шагов

В. 13-14 шагов

С. 3 шага

D. 7-8 шагов

**БАРЬЕРНЫЙ БЕГ (ПРАВИЛА)**

1. **За какое нарушение дисквалифицируется барьерист?**

А. за фальстарт

В. за бег в 4 шага между барьерами

С. за пронос частей тела над соседней дорожкой

D. за бег в 5 шагов между барьерами

1. **Назовите высоту женских барьеров в беге на 100 м.?**

А. 76.2 см. В. 80 см. С. 83.8 см. D. 91.4 см.

1. **На каких дистанциях в барьерном беге проводят летом соревнования у женщин?**

А. 60 м. с барьерами

В. 100 м. с барьерами

С. 110 м. с барьерами

D. 200 м. с барьерами

E. 400 м. с барьерами.

1. **Какую высоту имеют мужские барьеры на дистанции 110 м.?**

А. 91.4 см. В. 95 см. С. 100.7 см. D. 106.7 см. E. 110 см.

1. **На каких дистанциях в барьерном беге проводят летом соревнования у мужчин?**

А. 60 м. с барьерами

В. 100 м. с барьерами

С. 110 м. с барьерами

D. 200 м. с барьерами

E. 400 м. с барьерами

1. **Назовите расстояние от старта до 1 барьера на дистанции 400 м. с барьерами у мужчин?**

А. 13.72 м.

В. 20 м.

С. 35 м.

D. 45 м.

Е. 50 м.

F. 50.72 м.

1. **Назовите расстояние от старта до 1 барьера на дистанции 400 м. с барьерами у женщин?**

А. 13.00 м.

В. 13.72 м.

С. 20.72 м.

D. 25 м.

E. 35 м.

F. 45 м.

1. **Определите высоту барьеров на дистанции 400 м. с барьерами у мужчин?**

А. 76.2 см. В. 83.8 см. С. 91.4 см. D. 99.1 см. E. 106.7 см.

1. **Определите высоту барьеров на дистанции 400 м. с барьерами у женщин?**

А. 83.8 см. В. 76.2 см. С. 91.4 см. D. 99.1 см.

1. **Какое расстояние между барьерами на дистанции 400 м. с барьерами у женщин?**

А. 25 м. В. 35 м. С. 45 м. D. 50 м.

1. **Какое расстояние между барьерами на дистанции 400 м. с барьерами у мужчин?**

А. 55 м. В. 50 м. С. 45 м. D. 35 м.

1. **Какое расстояние между барьерами на дистанции 100 м. с барьерами у женщин?**

А. 7.50 м. В. 8 м. С. 8.5 м. D. 9.14 м.

1. **Какое расстояние между барьерами на дистанции 110 м. с барьерами у мужчин?**

А. 7.5 м. В. 8.5 м. С. 9 м. D. 9.14 м. E. 9.5 м.

1. **Какое расстояние от старта до 1 барьера на дистанции 110 м. с барьерами?**

А. 10 м. В. 12.5 м. С. 13. м. D. 13.5 м. E. 13.72 м.

1. **Какое расстояние от старта до 1 барьера на дистанции 100 м. с барьерами?**

А. 12.5 м. В. 13 м. С. 13.5 м. D. 13.72 м.

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в метании молота»**

**МЕТАНИЕ МОЛОТА (ТЕХНИКА И ОБУЧЕНИЕ)**

* 1. **За счет каких действий осуществляется разгон системы «метатель-снаряд» в метании молота?**

А. за счет 1-го поворота

В. за счет 2-х поворотов

С. за счет 3-х поворотов

D. за счет 4-х поворотов

Е. за счет 5-ти поворотов

**2.** **От чего зависит дальность полета снаряда?**

А. от веса спортсмена

В. от угла вылета

С. от попутного ветра

D. от встречного ветра

Е. от начальной скорости вылета снаряда

1. **На какие части делится техника метания молота?**

А. повороты и финал

В. предварительные вращения и финал

С. предварительные вращения и повороты

D. предварительные вращения, повороты и финал

1. **В метании молота каждый последующий поворот…**

А. выполняется со снижением скорости для более устойчивого равновесия

В. выполняется с такой же скоростью

С. выполняется быстрее предыдущего

1. **Какое исходное положение метателя молота в кругу?**

А. ноги на ширине плеч

В. ноги на ширине 90 см.

С. лицом в сторону сектора

D.спиной в сторону сектора

Е. в передней части круга

F. в средней части круга

G. в задней части круга

1. **На какой части стопы выполняется последний поворот в метании молота?**

А. на пятке

В. с переходом с пятки на носок

С. на передней части стопы

D. на всей стопе

1. **Каких величин достигает скорость предварительного вращения у сильнейших метателей молота?**

А. 6-8 м/сек.

В. 12-14 м/сек.

С. 18-20 м/сек.

D. 22-24 м/сек.

1. **Особенности держания ручки в метании молота**

А. на средних фалангах пальцев

В. на середине ладони правой руки

С. двумя руками

D. на середине ладони левой руки

Е. на ногтевых фалангах пальцев

F. нет особенностей держания ручки молота

1. **Как проносится правая нога в одноопорном положении при метании молота?**

А. широким маховым движением

В. согнутой в коленном суставе и кратчайшим путем вокруг левой ноги

С. прямой в коленном суставе и кратчайшим путем вокруг левой ноги

D. прямой в коленном суставе и кратчайшим путем вокруг правой ноги

1. **Какая нога отрывается от опоры при выполнении поворотов?**

А. правая нога

В. левая нога

С. поочередно

1. **Во время выполнения поворотов молот должен…**

А. отставать от туловища

В. обгонять туловище

С. не имеет значения

1. **Как выполняется финал?**

А. с опорой на левую ногу

В. в двухопорном положении

С. с опорой на правую ногу  
D. в безопорном положении

1. **Оптимальный угол вылета молота**

А. 14º В. 29º С. 36º D. 44º Е. 54º

1. **Постановка стоп при выполнении поворотов в метании молота происходит:**

А. по двум параллельным линиям

В. по двум расходящимся линиям

С. по двум сходящимся линиям

D. по одной линии

Е. произвольно

1. **Сколько предварительных вращений в метании молота?**

А. 1 В. 2-3 С. 4 D. 4-5

**МЕТАНИЕ МОЛОТА (ПРАВИЛА)**

1. **Сколько времени дается спортсмену на попытку в метании молота?**

А. 1 минута

В. 1.5 минуты

С. 2 минуты

D. 3 минуты

1. **Какой молот метают на соревнованиях юноши?**

А. 7.260 кг.

В. 6.000 кг.

С. 5.000 кг.

D. 4.000 кг.

1. **Если молот при вылете задел сетку ограждения любой частью, считается ли это ошибкой?**

А. считается ошибкой

В. не считается ошибкой

С. дается повторная попытка

D. спортсмен получает предупреждение

1. **Угол сектора для метания молота равен…**

А. 45° В. 40° С. 34.92° D. 30°

1. **Какой молот метают на соревнованиях мужчины?**

А. 4.000 кг. В. 7.260 кг. С. 6.000 кг. D. 5.000 кг.

1. **Можно ли использовать перчатки метателям молота?**

А. зависит от решения старшего судьи

В. разрешено правилами, при условии, что кончики пальцев перчатки, кроме большого, должны быть обрезаны

С. запрещено правилами

D. зависит от решения главного судьи

1. **Можно ли бинтовать пальцы рук метателю молота?**

А. запрещается

В. разрешается при условии, что пальцы должны двигаться каждый в отдельности

С. зависит от решения старшего судьи

1. **От какой части оставленного следа молота при приземлении, производится измерение результата?**

А. от дальней отметки, оставленной при приземлении шаром

В. от центра отметки, оставленной шаром

С. от отметки, оставленной ручкой молота

D. от ближайшей отметки, оставленной при приземлении шаром

1. **Диаметр круга для метания молота равен:**

А. 250 см. В. 220 см. С. 213.5 см. D. 205 см.

1. **Будет ли засчитана попытка, если метатель выйдет из круга раньше, чем приземлится молот?**

А. да, попытка будет засчитана

В. решение принимает главный судья

С. решение принимает судейская бригада

D. нет, попытка не будет засчитана

1. **Какой молот метают на соревнованиях женщины?**

А. 4.000 кг. В. 3.000 кг. С. 5.000 кг. D. 6.000 кг.

1. **Определите состав судейской бригады в метании молота:**

А. старший судья, судьи-измерители, секретарь

В. главный судья, судьи-измерители, секретарь

С. старший судья, судьи-измерители, судья по измерению скорости ветра, секретарь

D. главный судья, главный секретарь, судья по измерению скорости ветра, судьи-измерители

1. **В каком порядке выполняются пробные попытки в метании молота?**

А. в порядке, определенном жеребьевкой и всегда под контролем судей

В. произвольно в течение отведенного времени под контролем судей

С. самостоятельно, по общей договоренности

D. в порядке, определенном главным судьей, под контролем судей

1. **Как определяется место в финальных соревнованиях, если 2 спортсмена показали одинаковый результат?**

А. по следующему лучшему по дальности результату, показанному в предварительных или финальных соревнованиях

В. по следующему лучшему по дальности результату, показанному в финальных соревнованиях

С. по количеству неудачных попыток

D. по сумме всех результатов

Е. по количеству удачных попыток

1. **С какой точностью измеряются результаты?**

А. до 0.5 см. в сторону увеличения

В. до 1.0 см. в сторону увеличения

С. до 0.5 см. в сторону уменьшения

D. до 1.0 см. в сторону уменьшения

E. до 2.0 см. в сторону уменьшения

F. до 2.0 см. в сторону увеличения

1. **Можно ли разбрызгивать или рассыпать какие-либо вещества в круге или на обувь, или делать поверхность круга более шероховатой?**

А. решение принимает судейская бригада с учетом погодных условий

В. разрешено

С. запрещено

1. **Назовите вес молота, который метают девушки?**

А. 2.000 кг.

В. 4.000 кг.

С. 3.000 кг.

D. 5.000 кг.

**3 курс**

**Раздел 3** **МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**1 С ростом квалификации легкоатлета доля ОФП в тренировочном процессе**

а) увеличивается, б) уменьшается, в) не меняется, г) зависит от вида легкой атлетики

**2. Укажите правильную последовательность этапов многолетней подготовки в легкой атлетике**

а) тренировочный этап - этап начальной подготовки – этап совершенствования спортивного мастерства

б) этап начальной подготовки - тренировочный этап - этап совершенствования спортивного мастерства,

в) этап начальной подготовки - этап совершенствования спортивного мастерства - тренировочный этап

**3. Рекомендуемый объем средств ОФП на тренировочном этапе:**

а) 100% б) 60 % в) 40 % г) 20 %

**4. Рекомендуемый объем средств ОФП на этапе начальной подготовки составляет:**

а) 100 % б) 60 % в) 40 % г) 20 %

**5. На этапе начальной подготовки количество и продолжительность тренировочных занятий составляет**

а) 1-2 занятия в неделю по 60 мин.,

б) 3-4 занятия в неделю по 90-120 мин,

в) 5-6 занятий в неделю по 100-140 мин,

г) 8-10 занятий в неделю по 120-150 мин

**6. На тренировочном этапе количество тренировочных занятий составляет:**

а) 1-2 занятия в неделю б) 3-4 занятия в неделю,

в) 10-12 занятий в неделю г) 15-20 занятий в неделю.

**7. Динамика объема и интенсивности тренировочной нагрузки по мере приближения к соревнованиям имеет следующие тенденции**

а) объем увеличивается, интенсивность увеличивается

б) объем увеличивается, интенсивность снижается,

в) объем снижается, интенсивность увеличивается,

г) объем снижается, интенсивность снижается.

**8. Укажите вариант с правильной последовательностью этапов НИРС**

а) изучение литературы - выработка гипотезы - составление выводов - постановка задач исследования - организация и проведение эксперимента;

б) изучение литературы - постановка задач исследования – выработка гипотезы - организация и проведение эксперимента – составление выводов;

в) организация и проведение эксперимента- постановка задач исследования - изучение литературы –выработка гипотезы - составление выводов;

г) выработка гипотезы – составление выводов – постановка задач исследования - организация и проведение эксперимента - изучение литературы.

**9. Основным методом тренировки на этапе начальной подготовки является:**

а) повторный б) интервальный в) игровой г) круговой

**10. Объем каких упражнений увеличивается в наибольшей мере от этапа к этапу многолетней подготовки в спринтерском беге:**

а) бег на отрезках со скоростью 90-100% от максимальной,

б) бег на отрезках со скоростью менее 80% от максимальной,

в) кроссовый бег г) упражнения ОФП.

**11. Основной объем средств специальной силовой подготовки в спринтерском беге выполняется:**

а) на общеподготовительных этапах,

б) на специально-подготовительных этапах,

в) в соревновательном периоде г) на протяжении всех этапов

**12. Продолжительность осенне-зимнего подготовительного периода в спринтерском и барьерном беге составляет:**

а) 3-4 недели б) 1-1,5 месяца в) 3,5-4 месяца г) 6 месяцев

**13. Количество соревнований в год у квалифицированных спринтеров и барьеристов достигает**

а) 10 б) 15 в) 30 г) 50.

**14. Рекомендуемое количество циклов при планировании годичный подготовки прыгунов на тренировочном этапе**

а) 1 цикл, б) 2 цикла, в) 3 цикла, г) 4 цикла.

**15. Рекомендуемое количество соревнований в год у прыгунов в высоту на тренировочном этапе составляет**

а) 3-5 б) 10-15 в) 20-25 г) 30-35

**16. При выполнении беговой нагрузки, направленной на развитие быстроты, оптимальное количество повторений отрезков в серии составляет:**

а) 1-2, б) 3-4, в) 6-8, г) 10-12.

**17. Когда в годичном цикле подготовки метателей выполняется наибольшее количество бросков с утяжеленными снарядами**

а) в соревновательных периодах,

б) в подготовительных периодах,

в) распределено равномерно по всем периодам годичного цикла.

**18. На развитие каких качеств метателей в первую очередь направлено выполнение бросков с облегченными снарядами**

а) силовых б) скоростных в) специальной выносливости,

г) комплексно воздействует на все качества.

**19. Что в первую очередь является основанием для планирования подготовки квалифицированных легкоатлетов**

а) количество циклов подготовки,

б) продолжительность периодов подготовки

в) календарь соревнований,

г) необходимость выполнения определенных объемов тренировочной нагрузки.

**20. Основным критерием успешности подготовки квалифицированных легкоатлетов является**

а) объем выполненной тренировочной нагрузки,

б) соревновательный результат,

в) динамика показателей специальной подготовленности,

г) хорошее самочувствие и желание тренироваться.

**21. Продолжительность мезоциклов составляет**

а) 3-10 дней б) 3-8 недель в) 6-12 месяцев г) 2-4 года.

**22. Какой метод рекомендуется использовать для повышения специальной подготовленности у прыгунов и метателей**

а) темповый, б) интервальный, в) повторный, г) круговой.

**23. Повышение интенсивности силовых упражнений метателей связано с**

а) увеличением скорости выполнения упражнений,

б) увеличением количества повторений,

в) увеличением веса отягощения,

г) уменьшением времени отдыха между подходами.

**24. Укажите тест, который является информативным для групп видов легкой атлетики: прыжки, метания, спринтерский и барьерный бег**

а) бег 150-400 м б) жим штанги лежа,

в) десятерной прыжок с места г) прыжок в длину с места.

**25. С какой интенсивностью рекомендуется выполнять беговые упражнения для развития простой двигательной реакции у спринтеров и барьеристов**

а) 95-100%, б) 90-95%, в) 80-90%, г) менее 80%.

**26.Выполнение какого упражнения будет в наибольшей мере способствовать развитию взрывной силы у прыгунов**

а) приседание со штангой весом 95-100 %,

б) многократные прыжки с ноги на ногу,

в) бег с максимальной скоростью на отрезках 100-150 м,

г) прыжки в глубину с последующим отталкиванием.

**27. Какой вариант круглогодичной подготовки рекомендуется использовать для начинающих легкоатлетов**

а) одноцикловой, б) двухцикловой, в) трехцикловой, г) четырехцикловой.

**28. Выполнение какого упражнения будет способствовать развитию скоростной выносливости барьеристов и спринтеров**

а) бег 3х60 м в полную силу через 3-4 минуты отдыха,

б) бег 10х50 м в полную силу через 50 м бега трусцой,

в) темповый бег 3 км.

**29. Задачами использования средств ОФП в соревновательных периодах являются:**

а) повышение уровня ОФП, б) поддержание достигнутого уровня ОФП, в) восстановление, г) повышение общего объема тренировочной работы.

**30. Основными задачами при подготовке прыгунов в высоту на этапе начальной спортивной специализации являются:**

а) формирование интереса к систематическим тренировкам,

б) разностороннее физическое развитие,

в) овладение основами техники прыжков в высоту,

г) узкая специализация в избранном виде спорта с использованием разнообразных средств и методов.

***Заочная форма обучения***

**1 курс**

**Раздел 2** **ТЕХНИКА ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в спортивной ходьбе»**

**1. В какой последовательности в спортивной ходьбе происходит смена фаз опорной и маховой ног?**

* передняя опора и задняя опора
* вертикальное положение правой ноги и вертикальное положение левой ноги
* задняя опора и передняя опора

**2. В каком положении в спортивной ходьбе опорная нога должна быть выпрямлена?**

* только в момент вертикального положения
* в момент отталкивания
* в момент постановки на опору

**3. В каком положении находится опорная нога в спортивной ходьбе?**

* всегда в выпрямленном
* в выпрямленном со сгибанием при отрыве от опоры
* выпрямлена только в момент постановки

**4. Достигаемая критическая скорость в спортивной ходьбе?**

* 4,0-4,5 м/сек
* 2.5-3.0 м/с
* 5.5-6.0 м/с
* 9.0-10.5 м/с

**5. За счет чего в спортивной ходьбе достигается уменьшение вертикальных колебаний ОЦМТ в одноопорном положении?**

* за счёт поворота таза вокруг сагитальной (право-левой) оси
* за счет поворота таза вокруг фронтальной (передне-задней) оси
* за счёт поворота таза вокруг вертикальной оси
* за счёт активного движения руками

**6. За счет чего шаги в спортивной ходьбе длиннее, чем в обычной?**

* за счет поворота таза вокруг вертикальной оси
* за счёт поворота таза вокруг сагитальной (право-левой) оси
* за счет поворота таза вокруг фронтальной (передне-задней) оси

**7. Как должен отреагировать участник, получив предупреждение?**

* остановиться
* поднять вверх одну руку
* сказать, что понял
* ничего не предпринимать
* покрутить у виска

**8. Какой длины достигает шаг в спортивной ходьбе?**

* 100-120 см
* 150-160 см.
* 200-210 см.

**9. Какая частота движений в спортивной ходьбе?**

* 190-200 шагов/мин
* 100-110 шагов/мин
* 50-60 шагов/мин

**10. Какое оптимально положение туловища в спортивной ходьбе?**

* незначительный наклон вперёд,
* вертикальное положение,
* отклонено назад

**11. Основная отличительная черта спортивной ходьбы от бега?**

* в меньшей скорости передвижения
* в раскачивании тазом
* в отсутствии фазы полёта

**12. Предупреждение спортсмену может быть сделано путем показа ему:**

* красной карточки
* желтой карточки
* зелёной карточки
* поднятием ладони
* постановлением суда

**13. Сколько судей должны зафиксировать нарушение правил в спортивной ходьбе, чтобы старший судья смог дисквалифицировать участника?**

* 1
* 2
* 3
* 4
* 7
* все судьи

**14. Что показывают участнику в момент дисквалификации?**

* Жёлтую карточку
* Красную карточку
* Язык
* Судейский флажок
* Постановление гл.судьи

**15. Что необходимо сделать участнику после дисквалификации на дистанции?**

* Остановиться и сойти с трассы
* Остановиться и снять номер
* Остановиться и ждать судейскую машину
* Остановиться и поднять руки

**16. Какой судья может сразу снять участника за нарушение на финишной прямой и после финиша?**

* Гл. судья соревнований
* Ст. судья по ходьбе (рефери)
* Любой судья по ходьбе
* Технический делегат соревнований

**17.Где проводятся официальные международные соревнования по ходьбе?**

* по асфальту
* по дорожке
* по грунту
* по льду
* по эскалатору

**20. На какой дистанции женщины соревнуются на Олимпийских играх и ЧМ?**

* 50 км.
* 35 км.
* 25 км.
* 20 км.
* 10 км.
* 42км.195м.

**21. На каких дистанциях мужчины соревнуются на Олимпийских играх и ЧМ?**

* 70 км.
* 50 км.
* 35 км.
* 25 км.
* 20 км.
* 10 км.
* 42км.195м.

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в толкании ядра»**

**1. Диаметр круга для толкания ядра?**

* 213,5см
* 220
* 235
* 240

**2. Как держится ядро в разгоне?**

* прижато к шее
* отведено назад за голову
* над плечом на уровне головы

**3. Как эффективнее держать ядро?**

* на основании пальцев
* на середине ладони
* на кончиках пальцев

**4. Как выполняется разгон в толкании ядра?**

* скачком
* поворотом
* бегом по прямой
* бегом боком по прямой

**5. Какие задачи решаются в конце финального усилия в толкании ядра?**

* придать снаряду наибольшую скорость вылета,
* выпустить снаряд под оптимальным углом
* придать снаряду оптимальную скорость вылета,
* выпустить снаряд под максимальным углом отвести снаряд,
* удержаться в круге для толкания ядра

**6. Какое положение характерно в конце финального усилия в толкании ядра?**

* с опорой на обе ноги
* с опорой на левую ногу
* с опорой на правую ногу

**7. Какой вес имеет «женское» ядро?**

* 4.005 – 4.025 кг
* 3.005 - 3.025 кг
* 6.050 – 6.250 кг
* 7.257 – 7.285 кг

**8. Какой вес имеет мужское ядро?**

* 7.257 – 7.285 кг
* 6.050 – 6.250 кг
* 3.005 - 3.025 кг
* 4.005 – 4.025 кг

**9. Максимальный диаметр женского ядра.**

* 110мм
* 90
* 100
* 120

**10. Максимальный диаметр мужского ядра.**

* 130мм
* 120
* 110
* 100

**11. Минимальный диаметр мужского ядра.**

* 110мм
* 100
* 105
* 115

**12. Назовите правильно состав судейской бригады в толкании ядра?**

* старший судья, судьи-измерители, секретарь
* главный судья, судьи-измерители, секретарь
* старший судья, судьи-измерители, судья по измерению скорости ветра, секретарь

**13. От чего зависит дальность полета ядра?**

* от угла вылета ядра
* от начальной скорости вылета ядра
* от сопротивления воздушной среды
* от роста спортсмена
* от веса спортсмена

**14. С какой точностью измеряется результат в толкании ядра?**

* 1 см
* 2 см
* 3 см
* 5 см

**2 курс**

**Раздел 2** **ТЕХНИКА ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в прыжке в длину»**

**1. В какой последовательности выполняются попытки в прыжках в длину?**

* по очереди,
* подряд

**2. Главные факторы, влияющие на результат в прыжках в длину?**

* мощности отталкивания
* угол вылета
* траектория полета ОЦТМ тела
* погодные условия
* качество дорожки

**3. Движения в полете в прыжках в длину позволяют сохранить**

* устойчивое равновесие
* принять положение для эффективного приземления
* скорость перемещения в полете
* ничего не сохраняют

**4. Как изменяется траектория ОЦТМ тела в первой половине полета в прыжках в длину?**

* поднимается
* не изменяется совсем
* опускается

**5. Какая длина разбега в прыжках в длину у мужчин?**

* 40-45м
* 8-13
* 50-55

**6. Какая длина разбег в прыжках в длину у женщин?**

* 30-35м
* 14-25
* 40-45

**7. Какие задачи решаются в разбеге в прыжках в длину?**

* достичь оптимальной скорости в конце разбега
* подготовиться к отталкиванию
* достичь максимальной скорости в конце разбега
* достичь оптимальной скорости в середине разбега

**8. Каких величин достигает скорость в разбеге в прыжках в длину?**

* 10,5м/сек
* 8,2м/сек
* 7,5м/сек

**9. Какой угол вылета является оптимальным в прыжках в длину?**

* 18-24°
* 34-45°
* 25-33°

**10. Определить победителя в соревнованиях по прыжкам в длину (по протоколу).**

Васильев  
предварительные попытки                                финальные попытки   
6.50         6.10    6.45                                          6.20        X         X

Иванов  
Предварительные попытки                                  финальные попытки   
6.20      X          6.08                                              6.50      X        6.45

Петров  
Предварительные попытки                                финальные попытки   
6.09       X          6.45                                           6.20       6.50      X

Сидоров  
Предварительные попытки                               финальные попытки   
6.45     X       6.50                                               6.20      X      6.06

**11. Определить состав судейской бригады в прыжках**

* судья – измеритель
* старший судья
* секретарь
* главный судья
* главный секретарь
* стартер
* судья – хронометрист

**12. От чего зависит дальность прыжка в длину?**

* от угла вылета спортсмена
* от скорости вылета
* от движений в полёте
* от погодных условий
* от длины разбега

**13. По какой отметке на песке измеряется результат?**

* от ближайшего следа в яме для приземления
* касание таза в яме для приземления
* касание рук в яме для приземления

**14. С какой точностью измеряется результат в прыжках в длину?**

* до 1 см
* до 2
* до 3

**15. Сколько попыток предоставляется спортсмену в основных соревнованиях в прыжках в длину, если количество участников меньше 8?**

* 6
* 4
* 3

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в беге на короткие дистанции»**

**1. Из каких периодов состоит цикл движений в беге?**

* опоры, полета, опоры и полета
* опоры, двойной опоры, полета
* опоры и полета
* полета, опоры, полета и опоры

**2. Как производится нумерация дорожек*?***

* слева направо
* справа налево

**3. Как расположены плечи спортсмена на старте в беге на короткие дистанции?**

* над стартовой линией
* далеко за стартовой линией
* перед стартовой линией
* не имеет значения

**4. Как расположены стартовые колодки при обычном варианте расстановки?**

* 1,5-1,5 стопы
* 1-1,5 стопы
* 2-1,5 стопы.

**5. Как расположены стартовые колодки при растянутом варианте?**

* 2-1,5 стопы
* 1-1,5 стопы
* 1,5-1,5 стопы
* 2-3,5 стопы

**6. Как расположены стартовые колодки при сближенном варианте*?***

* 1-1,5 стопы.
* 2-2,5 стопы.
* 2-1,5 стопы
* 1,5-1,5 стопы

**7. Какие дистанции относятся к спринтерским?**

* 100
* 200
* 400
* 600
* 800
* 1000
* 1500

**8. Какое правильное положение туловища в беге на короткие дистанции?**

* незначительно наклонено вперед
* значительно наклонено вперед
* отклонено назад.

**9. Какое правильное положение таза по команде «Внимание» в беге на короткие дистанции?**

* таз поднят несколько выше уровня плеч
* таз поднят высоко
* таз опущен на пятки

**10. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

* низкий
* высокий
* с опорой на одну руку
* с опорой на обе руки

**11. Когда достигается максимальная скорость в беге на короткие дистанции?**

* на 5-6 сек
* на 1-2 сек
* на 3-4 сек
* на 7-8сек

**12. На каких дистанциях спортсмены используют стартовые колодки?**

* 100
* 200
* 400
* 800
* 1500
* 3000

**13. Назовите обязанности судей на финише:**

* сообщают участникам число оставшихся кругов
* ведут счет кругов
* определяют последовательность прихода участников на финише
* определяют метраж между участниками при финишировании
* сообщают время пробегания одного круга
* сообщают каким по счету бежит участник забега
* выдают напитки во время забега

**14. По каким параметрам можно рассчитать скорость бега?**

* длинe шагов
* частоте шагов
* углу отталкивания
* мощности отталкивания
* скорости отталкивания

**15. При каком по счету фальстарте в беге на короткие дистанции спортсмен может быть дисквалифицирован?**

* 1
* 2
* 3

**16. При касании какой частью тела плоскости финишного створа выключается секундомер?**

* Туловищем
* Головой
* рукой
* ногой

**17. Сколько секундомеров необходимо (в беге на короткие дистанции) для 8-ми участников?**

* 8
* 11
* 12

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований по метанию диска»**

**Метание диска (техника и методика обучения)**

**1. Какое исходное положение метателя в кругу наиболее рационально для метания диска с поворотом?**

А. левым боком к сектору

В. лицом к сектору

С. спиной к сектору

D. правым боком к сектору

**2. Когда начинается обучение технике финального усилия?**

А. после обучения технике метания с поворотом

В. после совершенствования техники метания диска в целом

D. после обучения технике метания диска с поворотом

С. после обучения технике выпуска снаряда

**3. С чего начинается вход в поворот после выполнения замаха?**

А. стремительное продвижение в центр круга, в шаге на правую ногу

В. опережающее вращение левого бедра и задержкой правого плеча с метающей рукой

С. активное выведение правой ноги и правого плеча

D. стремительное продвижение в центр круга, в шаге на левую ногу

**4. Угол вылета в метании диска это угол между:**

А. линией горизонта и ребром диск

В. ребром диска и вектором скорости

С. линией горизонта и вектором скорости

**5. Какое количество основных задач решается при обучении технике метания диска?**

А. 8 задач В. 7 задач С. 6 задач D. 5 задач

**6. Для чего нужны предварительные размахивания в метании диска?**

А. для оптимальной длины пути несения снаряда

В. для увеличения длины пути несения диска

С. для увеличения амплитуды при финальном усилии

D. для динамической настройки

Е. для уменьшения амплитуды при финальном усилии

**7. Сколько оборотов делает дискобол при метании с поворотом?**

А. 2.5 оборота

В. 2 оборота

С. 1.5 оборота

D. 1 оборот

**8. От чего зависит дальность полета диска?**

А. от веса спортсмена

В. от скорости вращения

С. от роста спортсмена

D. от начальной скорости вылета

Е. от угла вылета

**9. С какой части тела метателя начинается разгон системы «метатель-снаряд»?**

А. с руки без снаряда

В. с руки со снарядом

С. с поворота головы и плечевого пояса

D. с ног

**10. Какие упражнения должны преобладать при решении 2 задачи обучения в метании диска?**

А. держание и выпуск снаряда

В. подбрасывание снаряда

С. имитация финала

D. синхронная работа рук и ног в повороте

Е. имитация поворота

**11. Как располагаются стопы метателя диск в финальном положении?**

А. на одной линии

В. со смещением носка левой стопы (ближней к кругу) на уровень пятки правой стопы (в центре круга)

С. не имеет значения

**12. При приземлении на ногу после безопорной части поворота:**

А. рука с диском находится за спиной на высоте плеч

В. правая стопа ставится на подушечки пальцев, поворачиваясь при этом внутрь

С. взгляд метателя направлен на правую стопу

D. левая рука согнута поперек груди

**13. Какие упражнения наиболее рациональны при обучении повороту в метании диска**

А. имитация поворота со снарядом в руке

В. имитация поворота без снаряда в руке

С. метание диска из финального положения

D. имитация финала с облегченным снарядом в руке

F. имитация финала с утяжеленным снарядом в рук

**14. Угол сектора в метании диска равен:**

А. 29.92º В. 34.92º С. 40.92º D. 45.92º Е. 60.92º

**15. Имеет ли значение перенос ОЦТМ (во время поворота) в метании диска?**

А. не имеет

В. имеет существенное значение

С. незначительное

D. зависит от направления ветра

**16. Какое взаимное положение осей плеч и таза перед началом финала?**

А. параллельно

В. близкое к перпендикулярному

С. не имеет значения

D. плечи сильно отведены назад

**17.Как правильно держать диск?**

А. в глубоком захвате

В. на ногтевых фалангах пальцев

С. на средних фалангах пальцев

D. на сомкнутых пальцах

**Метание диска (правила соревнований)**

**1. В отборочных (квалификационных) соревнованиях в метании диска дается до 3 попыток. Может ли спортсмен сделать все попытки, если выполнил квалификационный норматив в 1-й попытке?**

А. разрешено правилами

В. запрещено правилами

С. по решению старшего судьи

D. по решению судейской бригады

**2.Регистрируется ли результат как рекорд, если при метании диска скорость**

**попутного ветра превысила 2 м/сек.?**

А. регистрируется

В. не регистрируется

С. по решению старшего судьи

D. по решению главного судьи

1. **Юноши метают на соревнованиях диск весом:**

А. 1.000 кг. В. 1.750 кг. С. 1.500 кг. D. 2.000 кг.

1. **Девушки метают на соревнованиях диск весом:**

А. 0.750 кг. В. 2.000 кг. С. 1.500 кг. D. 1.000 кг.

1. **Учитываются ли результаты, показанные в квалификационных соревнованиях, при определении победителя в метании диска?**

А. учитываются по решению главного судьи

В. учитываются по решению старшего судьи

С. не учитываются

D. учитываются

1. **Как определяется порядок выступления метателей диска в предварительных соревнованиях?**

А. жеребьевкой

В. по решению главного секретаря

С. по решению секретаря

D. в порядке регистрации заявок

1. **Кто станет победителем соревнований, если 2 дискобола показали одинаковый результат: первый спортсмен - в предварительных попытках, второй спортсмен - в финальных попытках?**

А. победит спортсмен, показавший лучший результат в финальных соревнованиях

В. победит спортсмен, у которого меньше неудачных попыток

С. победит спортсмен, у которого лучше следующий по дальности результат, показанный в предварительных или финальных соревнованиях

D. победит спортсмен, показавший лучший результат в предварительных соревнованиях

1. **Мужчины метают на соревнованиях диск весом:**

А.1.750 кг.

В. 1.000 кг.

С. 1.500 кг.

D. 2.500 кг.

Е. 2.000 кг.

1. **В каком случае попытка в метании диска считается неудачной?**

А. участник принял устойчивое положение и вышел через заднюю часть круга

В. при метании диска нога упиралась в кольцо с внутренней стороны

С. часть следа от приземления снаряда оказалась вне предела линий сектора

D. метатель наступил на кольцо сверху

1. **Женщины метают на соревнованиях диск весом?**

А. 0.800 кг.

В. 0.750 кг.

С. 1.000 кг.

D. 1.500 кг.

1. **Назовите состав судейской бригады в метании диска**

А. главный судья, судьи-измерители, секретарь

В. старший судья, судьи-измерители, судья по измерению скорости ветра, секретарь

С. старший судья, судьи-измерители, секретарь

D. главный судья, главный секретарь, судьи-измерители

1. **Угол сектора в метании диска равен:**

А. 29.92º В. 34.92º С. 40º D. 45º F. 60º

1. **Диаметр круга для метания диска равен:**

А. 2.25 м. В. 2.50 м. С. 2.75 м. D. 2.13, 5м. F. 3.00 м.

1. **Оптимальный угол выпуска диска:**

А. 36º -38º при безветрии

В. 33º -34º при попутном ветре

С. 40º -42º при встречном ветре

1. **Сколько времени дается спортсмену на подготовку к попытке в метании диска?**

А. 1 минута

В. 1.5 минуты

С. 2 минуты

D. 3 минуты

1. **По какой части оставленного следа снаряда (диска) производится измерение результата?**

А. по ближней части от места броска

В. по центру следа

С. по дальней части от места броска

D. не имеет значения

**3 курс**

**Раздел 2** **ТЕХНИКА ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

**Техника и методика обучения в прыжках в высоту способом «перешагивание».**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.**  **Сколько беговых шагов составляет разбег?** | |
| 1). 16-18 2). 12-15 | 3). 9-11 4). 7-9 |
| **2.** **Какое направление имеет разбег в прыжках в высоту способом**  **«перешагивание»?** | |
| 1). Бег по прямой перпендикулярно к планке.  2). Бег под углом 30-45°  3). Бег по дуге. | |
| **3.** **Какой скорости достигает спортсмен в разбеге в прыжках в высоту**  **способом «перешагивание»?**  1). 10,5 м/сек 2). 6,5 м/сек 3). 8,2 м/сек | |
| **4. В какой части разбега скорость разбега достигает наибольшей величины ?** | |
| 1). За два шага до отталкивания.  2). При постановке толчковой ноги.  3). При прохождении через маховую ногу в последнем шаге разбега. | |
| **5.** **Как ставится толчковая нога на место отталкивания в прыжках в высоту**  **способом «перешагивание»?** | |
| 1). На всю стопу с незначительным опережением касания опоры пяткой.  2). С передней части стопы.  3). С пятки, далеко за проекцию ОЦТМ тела.  4). Перекатом с пятки на переднюю часть стопы. | |
| **6.** **Из каких частей состоит прыжок в высоту способом «перешагивание»?** | |
| 1). Разбег, подготовка к отталкиванию, приземление.  2). Разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, приземление.  3). Разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через  планку и приземление. | |
| **7.** **Какой ногой по отношению к планке выполняется отталкивание в прыжках в высоту**  **способом «перешагивание»?**  1). Ближней ногой по отношению к планке.  2). Дальней ногой по отношению к планке.  3). Не имеет значения. | |

|  |
| --- |
| **8. В какой последовательности решаются задачи при освоении техники прыжка в высоту способом «перешагивание»?**  1). Научить технике перехода через планку и приземлению.  2). Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»  в целом и отдельных его частей.  3). Научить технике отталкивания в сочетании с махом.  4). Создать представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание».  5). Научить технике прыжка с полного разбега.  6). Научить технике полного разбега. |

**Техника и методика обучения в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп».**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Сколько беговых шагов составляет разбег**? | |
| 1). 16-20 2). 12-15 | 3). 9-11 4). 7-9 |
| **2.** **За сколько шагов до отталкивания начинается дугообразная часть разбега?** | |
| 1). 3 или 5 2). 1 или 2 3). 4 или 6 | |
| **3.** **От чего зависит величина радиуса дугообразной части разбега?**  1). Способа выполнения маховых движений.  2). Силовых способностей прыгуна.  3). Скорости разбега. | |
| **4.** **В какой части разбега скорость разбега достигает наибольшей величины?** | |
| 1). За два шага до отталкивания.  2). К началу дуги поворота.  3). При постановке толчковой ноги.  4). При прохождении через маховую ногу в последнем шаге разбега. | |
| **5.Как изменяется центробежная сила при увеличении скорости разбега и уменьшении**  **радиуса поворота?** | |
| 1). Увеличивается. 2). Уменьшается. 3. Не изменяется. | |
| **6.** **Как ставится толчковая нога на место отталкивания?** | |
| 1). На всю стопу с незначительным опережением касания опоры пяткой.  2). С передней части стопы.  3). С пятки, далеко за проекцию ОЦТМ тела. | |
| **7.** К чему приводит постановка толчковой ноги в стороне от линии разбега, дальше от планки? | |
| 1). Обеспечивает не выгодную позу для отталкивания и вызывает  преждевременный наклон туловища к планке.  2). Увеличивает потери горизонтальной скорости.  3). Обеспечивает выгодную позу для отталкивания. | |
| **8.** **Вокруг какой оси происходит вращение тела прыгуна в полете над планкой?**  1). Передне-задней 2). Поперечной 3). Продольной | |

|  |
| --- |
| **9.** **Какова роль маховых движений в отталкивании?**  1). Увеличивает скорость вылета. 2). Увеличивает скорость разбега.  3). Повышает ОЦТМ тела в момент окончания отталкивания.  4). Уменьшает скорость вылета. 5). Способствует повороту туловища спиной к  планке.  6). Снижает ОЦТМ тела в момент окончания отталкивания. |
| **10. Какое положение прыгуна над планкой наиболее выгодное?** |
| 1). С высоким положением таза, опущенными ногами и плечами.  2). С прямым положением туловища и опущенными ногами. |
| **11**. **Как оценивается эффективность техники преодоления планки?** |
| 1). Красотой движений.  2). Наименьшим расстоянием прохождения ОЦТМ тела над планкой.  3). Увеличением высоты траектории полета ОЦТМ тела. |
| **12. Определите правильную технику приземления?** |
| 1). На бок с последующим переворотом через плечо.  2). На спину без переворота.  3). На спину с последующим переворотом через голову.  **13.** **Чем определяется результат в прыжках в высоту?**  1). Начальной скоростью вылета.  2). Углом вылета.  3). Эффективностью движений в полете.  4). Силой отталкивания.  5). Наибольшей скоростью разбега. |
| **14.Из каких показателей складывается начальная скорость вылета?**  1). Угол вылета и сила отталкивания.  2). Горизонтальная скорость и сила отталкивания.  3). Вертикальная скорость и горизонтальная скорость. |
| 1. **Можно ли за счет эффективных действий в полете изменить траекторию полета**   **ОЦТМ тела?**  1). Нет. 2). Да.  **16.** **В каком порядке решаются задачи при обучении технике прыжков в высоту**  **способом «фосбери-флоп»?**  1). Научить технике перехода через планку и приземлению.  2). Создать представление о технике прыжков в высоту с разбега способом  «фосбери-флоп».  3). Научить технике бега по дуге в условиях действия центробежной силы.  4). Научить технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» в целом.  5). Научить технике отталкивания при дугообразном разбеге.  6). Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом  «фосбери-флоп» и отдельных его частей.  **Правила проведения соревнований в прыжках в высоту с разбега.**   |  |  | | --- | --- | | **1. В какую сторону должны быть направлены держатели планки?** | | | 1). В сторону приземления.  2). В сторону планки навстречу друг другу.  3). В противопожную сторону от места приземления. |  | | **2.** **Можно ли в соревнованиях прыгунов младших разрядов использовать для**  **приземления яму с песком?** | | | 1). Да. 2). Нет. | | | **3.** **На какую наименьшую высоту может подниматься планка, пока в соревнованиях**  **не останется один участник?**  1). 1см. 2). 2см. 3). 3 см. 4). 4 см. 5). 5 см. | | | **4.Может ли участник, не взяв высоту с 1 или 2 попытки, перенести остальные**  **попытки на следующую высоту?** | | | 1). Да. 2). Нет. | | | **5.** **Если участник сделал 1 неудачную попытку, а затем перенес остальные попытки на**  **следующие высоты, сколько попыток он может сделать?** | | | 1). 1. 2). 2. 3). 3. | | | **6.** **Если несколько участников взяли одинаковую высоту, как определяется**  **победитель?** | | | **А –** При разном количестве попыток на последней высоте  1). Взявший ее первым.  2). Взявший ее с наименьшего числа попыток.    **В –** При равенстве попыток на последней высоте.  3). По наименьшему числу всех неудачных попыток.  4). По наименьшему числу всех попыток. | | | **7.Как обозначаются попытки в протоколе?** | | | Засчитанные: Незасчитанные: Пропущенные:  1). – 4).– 7).0  2).Х 5).0 8).Х  3).0 6).Х 9).– | | | **8.С какой высоты начинается перепрыжка для определения победителя?**  1). С высоты, следующей за последней взятой данными участниками высотой.  2). С высоты больше предыдущей не взятой на 3 см.  3). С высоты меньшей последней взятой высоты. | |      |  | | --- | | **9. Сколько попыток дается участникам соревнований на каждой высоте?**  1). 1. 2). 2 3). 3 | | **10. Засчитывается ли попытка, если участник выходит с места приземления под**  **планкой?** | | 1). Да. 2). Нет | | **11**. **Какой наибольший вес может иметь планка?** | | 1).5 кг. 2). 1 кг. 3).1,5 кг. 4). 2 кг. | | **12.Какие минимальные зазоры должны быть между концами планки и стойками?** | | 1). 5 мм. 2). 10 мм. 3). 15 мм. 4). 20 мм. | | **13.Какую минимальную длину должны допускать размеры площадки в прыжках в**  **высоту с разбега ?** | | 1). 15 м. 2). 17,5 м. 3). 20 м. 4). 22,5 м. |   Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в эстафетном беге»**  **1. Какова длина зоны разбега и передачи эстафетной палочки в эстафете 4х100?**  5м 10м 15м 20м 30м  **2. Какова длина зоны разбега и передачи эстафетной палочки в эстафете 4х400?**  5м 10м 15м 20м 30м  **3.Какие виды эстафет называются комбинированными?**   * Те, где участвуют представители разного пола * Те, в которые входят этапы разной длины   **5.Какие контрольные отметки разрешено ставить участникам, принимающим палочку по раздельным дорожкам?**  Мелом Конус Липкая лента Обувь Втыкающийся предмет Никаких  **6. Какова длина эстафетной палочки?**  20-22см 24-26см 28-30 см  **7.Разрешено ли участникам эстафет нести и принимать палочку в перчатках?**  Разрешено Запрещено  **8.Кто должен поднять палочку в случае потери при передаче, чтобы не быть дисквалифицированным?**  Не имеет значения Принимающий участник Передающий участник  **9.Решающим при определении местоположения эстафетной команды является?**   * Положение тела передающего * Положение тела принимающего * Положение эстафетной палочки   **10.Какое количество этапов разрешено бежать одному участнику?**  Без ограничений 1этап 2 этапа Любое, если они не смежные  **11.Сколько виражей по раздельным дорожкам пробегают участники эстафеты 4х400**  **на стадионе?**  1 вираж 2 виража 3 виража 4 виража  **12.В какой руке предпочтительно нести палочку участнику 1 этапа, эстафеты 4х100?**  В правой руке В левой руке  **13.За что могут дисквалифицировать команду в эстафетном беге?**   * Передача палочки вне зоны передачи * Выбегание передающего бегуна дальше зоны передачи * Отсутствие единой формы у участников одной команды * Падение эстафетной палочки   **14.Сколько участников разрешено заменять при проведении многокруговых соревнований?**  не более 2 не более 3 не более 1 не разрешено без ограничений  **15.Какое положение обязаны занять участники, принимающие палочку в эстафете 4х100?**  Низкий старт Старт, с опорой на одну руку Произвольное положение |

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в метании копья»**

**1. Как измеряется результат в метании копья?**

* От внутренней части разметочной (ограничительной) линии до точки приземления.
* От точки приземления до внутренней части разметочной (ограничительной) линии

**2. Какая задача решается в предварительной части разбега в метании копья?**

* Набрать максимальную скорость
* Набрать оптимальную скорость

**3. Какая длина разбега у мужчин?**

* 12-15м
* 15-20м
* 25-30м
* 50-60м

**7. Какая максимальная длина копья у мужчин?**

* 230
* 250
* 270
* 290

**8. Какая минимальная длина женского копья?**

* 180
* 200
* 220
* 240

**9. Каким фактором обеспечивается увеличение начальной скорости вылета копья?**

* максимальной скоростью перемещения в бросковых шагах
* совпадение максимума скорости движения плечевого сустава и кисти метающей руки
* скоростью выполнения скрестного шага

**10. Какая скорость разбега достигается у метателей копья в предварительном разбеге?**

* 4м/с
* до 6м/с
* до 8м/с
* до 10 м/с

**11. Какие оптимальные углы вылета у мужья (в градусах)?**

* 18-20
* 24-28
* 37-45
* 50-60

**12. С какой скоростью выпускают копьё сильнейшие метатели мира?**

* 30-35 м/с
* 20-25м/с
* 45-50 м/с
* 60-65 м/с

**13. Как правильно отводить копье?**

* прямо-назад
* вперёд-вниз-назад
* вверх-назад

**14. Какое влияние имеет встречный ветер на дальность полёта копья?**

* увеличивает
* уменьшает
* никакого

**15. При попутном ветре как необходимо изменить угол вылета копья для достижения лучшего результата?**

* Увеличить
* Уменьшить
* Никак

**16. Укажите факторы, влияющие на дальность полёта копья?**

* Скорость разбега
* Скорость вылета копья
* Угол вылета копья
* Мощность метания
* Угол атаки (Положение в полёте)
* Погодные условия
* Качество дорожки
* Высота точки вылета
* Состояние спортивной формы
* Поддержка зрителей

**17. Какой вес имеет копьё для взрослых метателей?**

Женщины: 400г. 500г. 600г. 700г. 800г.

Мужчины: 500г. 600г. 700г. 800г. 900г.

**18. Укажите угол сектора для метания копья (в градусах).**

* 18
* 25
* 30
* 35
* 40
* 45

**19. Куда направляется рулетка от места приземления копья?**

* к центральной точке дугообразной линии измерения
* К ближайшей по усмотрению судьи точке на дугообразной линии измерения
* К центру радиуса - 7 м. дугообразной линии измерения
* К центру радиуса - 8 м. дугообразной линии измерения

**20. Сколько человек участвуют в последних 3 финальных попытках на соревнованиях метателей копья при наличии их достаточного количества?**

* 4
* 6
* 8
* 12
* 15

**4 курс**

**Раздел 2** **ТЕХНИКА ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований по барьерному бегу»**

**Барьерный бег (техника и методика обучения)**

1. **С какого расстояния отталкивается барьерист перед первым барьером на дистанции 110м?**

А. 170-185 см.

В. около 200 см.

С. 250-260 см.

1. **С чего начинается обучение технике барьерного бега?**

А. с пробегания полной дистанции

В. с быстрого бега, преодолевая низкие барьеры

С. с бега, преодолевая высокие барьеры

D. с техники преодоления одиночного барьера

1. **Какое количество беговых шагов выполняют спортсмены до первого барьера на дистанции 110 м?**

А. 6 шагов В. 8 шагов С. 9 шагов D. 7 шагов E. 5 шагов

1. **Какое количество беговых шагов выполняют спортсменки до первого барьера на дистанции 100 м?**

А. 6 шагов В. 8 шагов С. 9 шагов D. 7 шагов E. 5 шагов

1. **Что происходит, если барьерист отталкивается близко или далеко перед барьером?**

А. снижается скорость бега

В. увеличивается скорость бега

С. нарушается ритм бега

D. улучшается ритм бега

1. **Какими должны быть шаги между барьерами?**

А. 1-й и 3-й шаги самые длинные

В. 1-й шаг самый короткий

С. все шаги одинаковые

D. 2-й и 3-й шаги самые короткие

Е. 2-й шаг самый длинный

F. 3-й шаг средний

1. **Как выполняется переход барьера на дистанции 110м?**

А. с прямым туловищем

В. с согнутой в коленном и тазобедренном суставах толчковой ногой

С. с наклоном туловища

D. коленный сустав толчковой ноги ниже голеностопного сустава

1. **В фазе отталкивания на барьер в барьерном беге на 100м и 110 м:**

А. движение скорее вперед, чем вверх;

В. бедро маховой ноги совершает быстрый мах вверх;

С. тазобедренный, коленный и голеностопный суставы толчковой ноги полностью выпрямлены

D. на место отталкивания толчковая нога ставится на всю стопу

1. **Сколько основных задач решается при обучении технике барьерного бега?**

А. 9 задач В. 8 задач С. 7 задач D. 6 задач Е. 5 задач

1. **Выберите наиболее распространенные средства обучения технике бега между барьерами?**

А. ходьба между барьерами

В. бег через низкие барьеры в 3 шага с укороченной расстановкой

С. бег через низкие барьеры в 3 шага удлиненной расстановкой

D. бег через высокие барьеры в 4 шага с удлиненной расстановкой

Е. бег через высокие барьеры в 3 шага с укороченной расстановкой

1. **На каком расстоянии барьерист ставит маховую ногу при сходе с барьера на дистанции 110м?**

А. 105-125 см.

В. 130-165 см.

С. 180-200 см.

D. 200-250 см.

1. **Назовите наиболее эффективное приземление за барьером на дистанции 110 м?**

А. с отклонением туловища назад

В. с наклоном туловища вперед

С. без наклона туловища

1. **Какие наиболее распространенные средства применяются для совершенствования техники барьерного бега на дистанциях 100м и 110м?**

А. прыжки через барьеры с укороченной расстановкой

В. бег на 400 м. с барьерами

С. бег через барьеры различной высоты с обычной или укороченной расстановкой

D. прыжки через барьеры с обычной расстановкой

Е. многократные повторения специальных упражнений барьериста

1. **Какое количество беговых шагов между барьерами выполняют спортсмены на дистанциях 100м. и 110м.?**

А. 5-6 шагов

В. 2 шага

С. 4 шага

D. 3 шага

1. **От чего зависит время отталкивания маховой ногой за барьером?**

А. от выноса толчковой ноги вперед

В. близкого отталкивания перед барьером

С. далекого отталкивания перед барьером

1. **Чем отличается старт барьериста от старта спринтера?**

А. индивидуальным подбором впереди стоящей ноги

В. ничем

С. расстановкой колодок

D.более ранним выпрямлением туловища

E.более поздним выпрямление туловища

1. **Как выполняется сход с барьера на дистанции 110 м?**

А. приземление на маховую ногу расслабленное, на всю стопу

В. приземление на маховую ногу активное на переднюю часть стопы

С. плечи параллельны барьеру

D.плечи развернуты под острым углом к барьеру

E. плечи сохраняют наклон вперед

1. **Когда можно приступать к обучению старта в беге с барьерами?**

А. в начале обучения

В. в конце обучения

С. после обучения технике бега в 4 шага между барьерами

D. после обучения технике бега в 3 шага между барьерами

1. **Какое количество беговых шагов выполняют спортсмены до первого барьера на дистанции 400 м.?**

А. 18-20 В. 15-17 С. 28-30 D. 20-24

1. **Какое количество беговых шагов выполняют спортсменки до первого барьера на дистанции 400 м.?**

А. 22-25 В. 28-30 С. 18-20 D. 15-17

1. **Сколько беговых шагов выполняют между барьерами мужчины на дистанции 400м. с/б?**

А. 7-8 шагов

В. 3 шага

С. 13-15 шагов

D. 20-24 шагов

1. **Сколько беговых шагов выполняют между барьерами женщины на дистанции 400м. с/б?**

А. 15-17 шагов

В. 13-14 шагов

С. 3 шага

D. 7-8 шагов

**Барьерный бег (правила соревнований).**

**1. За какое нарушение дисквалифицируется барьерист?**

А. за фальстарт

В. за бег в 4 шага между барьерами

С. за пронос частей тела над соседней дорожкой

D. за бег в 5 шагов между барьерами

**2. Назовите высоту женских барьеров в беге на 100 м.?**

А. 76.2 см. В. 80 см. С. 83.8 см. D. 91.4 см.

**3. На каких дистанциях в барьерном беге проводят летом соревнования у женщин?**

А. 60 м. с барьерами

В. 100 м. с барьерами

С. 110 м. с барьерами

D. 200 м. с барьерами

E. 400 м. с барьерами.

**4. Какую высоту имеют мужские барьеры на дистанции 110 м.?**

А. 91.4 см. В. 95 см. С. 100.7 см. D. 106.7 см. E. 110 см.

**5. На каких дистанциях в барьерном беге проводят летом соревнования у мужчин?**

А. 60 м. с барьерами

В. 100 м. с барьерами

С. 110 м. с барьерами

D. 200 м. с барьерами

E. 400 м. с барьерами

**6. Назовите расстояние от старта до 1 барьера на дистанции 400 м. с барьерами у мужчин?**

А. 13.72 м.

В. 20 м.

С. 35 м.

D. 45 м.

Е. 50 м.

F. 50.72 м.

**7. Назовите расстояние от старта до 1 барьера на дистанции 400 м. с барьерами у женщин?**

А. 13.00 м.

В. 13.72 м.

С. 20.72 м.

D. 25 м.

E. 35 м.

F. 45 м.

**8. Определите высоту барьеров на дистанции 400 м. с барьерами у мужчин?**

А. 76.2 см. В. 83.8 см. С. 91.4 см. D. 99.1 см. E. 106.7 см.

**9. Определите высоту барьеров на дистанции 400 м. с барьерами у женщин?**

А. 83.8 см. В. 76.2 см. С. 91.4 см. D. 99.1 см.

**10. Какое расстояние между барьерами на дистанции 400 м. с барьерами у женщин?**

А. 25 м. В. 35 м. С. 45 м. D. 50 м.

**11. Какое расстояние между барьерами на дистанции 400 м. с барьерами у мужчин?**

А. 55 м. В. 50 м. С. 45 м. D. 35 м.

**12. Какое расстояние между барьерами на дистанции 100 м. с барьерами у женщин?**

А. 7.50 м. В. 8 м. С. 8.5 м. D. 9.14 м.

**13. Какое расстояние между барьерами на дистанции 110 м. с барьерами у мужчин?**

А. 7.5 м. В. 8.5 м. С. 9 м. D. 9.14 м. E. 9.5 м.

**14. Какое расстояние от старта до 1 барьера на дистанции 110 м. с барьерами?**

А. 10 м. В. 12.5 м. С. 13. м. D. 13.5 м. E. 13.72 м.

**15. Какое расстояние от старта до 1 барьера на дистанции 100 м. с барьерами?**

А. 12.5 м. В. 13 м. С. 13.5 м. D. 13.72 м.

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в тройном прыжке»**

**Тройной прыжок (техника и методика обучения)**

**1. Какой угол вылета в «прыжке» тройным у прыгуна?**

А. 10-12º В. 16-20º С. 25-28º D. 30-35º

**2.Какова длина «скачка» у сильнейших прыгунов тройным прыжком?**

А. от 5 до 5.5м.

В. от 6 до 6.70м.

С. от 7 до 7.50м.

D. от 7.80 до 8.00м.

**3.От каких показателей зависит результат в тройном прыжке?**

А. от скорости вылета

В. от угла вылета

С. от погодных условий

D. от мощности разбега

**4.Как совершенствуется техника тройного прыжка?**

А. определяется окончательный разбег

В. наращивается силовой компонент всех мышц

С. отрабатываются слабые звенья

D. развивается специальная выносливость

**5.В какой последовательности выполняется тройной прыжок?**

А. прыжок, шаг и скачок

В. шаг, скачок и прыжок

С. шаг, прыжок и скачок

D. скачок, шаг и прыжок

**6.Какой угол вылета в «скачке» у прыгуна тройным?**

А. 16-18º В. 22-24º С. 25-30º D. 32-35º

**7.Количество шагов в разбеге в тройном прыжке?**

А. 25-30 шагов В. 18-22 шага С. 14-16 шагов D. 10-12 шагов

**8.Как изменяется скорость во время отталкиваний в тройном прыжке?**

А. уменьшается

В. поддерживается на среднем уровне

С. увеличивается на третьем отталкивании

D. увеличивается на втором отталкивании

**9.Угол отталкивания в «скачке» в тройном прыжке?**

А. 50º В. 62º С. 75º D. 90º

**10. Какой угол вылета в «шаге» в тройном прыжке?**

А. 18-20º В. 12-15º С. 9-10º D. 7-8º

**11. Как ставится нога для отталкивания в тройном прыжке?**

А. ударно с носка

В. мягко на всю стопу

С. активно и быстро на всю стопу

D. на внешний свод стопы

**12. Какая длина «скачка» предпочтительней в тройном прыжке?**

А. максимально возможная

В. короче максимально возможной

С. минимально возможная

**13. Длина разбега у мужчин-прыгунов тройным прыжком?**

А. 20-25 м.

В. 30-35 м.

С. 45-50 м.

D. 55-60 м.

**14. Какие средства применяют для обучения технике «скачка» в тройном прыжке?**

А. прыжки с ноги на ногу

В. скачки на одной ноге с 3, 5, 7 шагов разбега

С. скачки на одной ноге с удлиненного разбега

D. многократные прыжки с двух ног

**15. Какое оптимальное соотношение длины скачка, шага и прыжка в тройном прыжке?**

А. 35%+30%+35%

В. 40%+30%+30%

С. 35%+35%+30%

D. 50%+30%+20%

**16. Как научить связке «скачок-шаг» в тройном прыжке?**

А. выполнять связку «скачок-прыжок» с 5-6 шагов разбега

В. выполнять связку «скачок-шаг» с короткого разбега

С. выполнять связку «прыжок-скачок» с полного разбега

D. выполнять связку «шаг-скачок» со среднего разбега

**17. В чем отличия тройного прыжка от прыжка в длину?**

А. выполнением движений в полетных фазах

В. структурой выполнения отталкивания

С. выполнением приземления

D. скоростью разбега

**18.Как овладеть техникой тройного прыжка в целом?**

А. совершать многократно отталкивания слабейшей ногой

В. выполнять все 3 отталкивания с укороченного разбега

С. выполнять многократно сериями тройные отталкивания на толчковой ноге

D. выполнять все 3 отталкивания маховой ногой с полного разбега

**19.Длина разбега у женщин-прыгуний тройным прыжком?**

А. 20-25 м.

В. 30-35 м.

С. 35-40 м.

D. 50-55 м.

**20.Какая скорость развивается на последних 3 шагах разбега в тройном прыжке у мужчин?**

А. 8.5 м/сек.

В. 10.5 м/сек.

С. 12 м/сек.

D. 12.5 м/сек.

**Тройной прыжок (правила соревнований)**

**1.Сколько попыток предоставляется спортсмену в основных соревнованиях, если количество участников меньше 8?**

А. 2 попытки

В. 3 попытки

С. 4 попытки

D. 6 попыток

**2.Как определяется порядок выступления прыгунов тройным прыжком?**

А. в порядке подачи заявок

В. жеребьевкой

С. по решению главного судьи

D. по общей договоренности

**3.С какой точностью измеряются результаты в тройном прыжке?**

А. 1 см. в сторону уменьшения

В. 0.5 см. в сторону увеличения

С. 1 см. в сторону увеличения

D. 0.5 см. в сторону уменьшения

**4.По каким результатам определяются окончательные места в соревнованиях в тройном прыжке?**

А. предварительных и финальных соревнований

В. предварительных соревнований

С. финальных соревнований

D. квалификационных соревнований

**5.Который по счету результат в предварительных соревнованиях в тройном прыжке не дает право выступать в финале?**

А. 6 В. 7 С. 8 D. 9

**6.От какой точки измеряется результат?**

А. от ближайшего следа, оставленного в яме приземления любой частью тела

В. от следа, оставленного стопами

С. от следа, оставленного руками

D. от следа, оставленного туловищем

**7.Определите правильное измерение результата**

А. от ближайшего следа, оставленного в яме для приземления любой частью тела к месту отталкивания ногой

В. перпендикулярно к линии отталкивания или ее продолжению от ближайшего к ней следа в яме для приземления, оставленного ногами

С. перпендикулярно к линии отталкивания или ее продолжению от ближайшего к ней следа в яме для приземления, оставленного любой частью тела

**8.Будет ли засчитана попытка в тройном прыжке, если во время выполнения любой фазы прыжка спортсмен касается земли маховой ногой?**

А. не засчитывается

В. засчитывается

С. определяется решением судейской бригады

D. определяется решением главного судьи

**9.Будет ли признан мировой рекорд в тройном прыжке, если скорость ветра, измеряемая в направлении прыжка составляла более 2 м/сек?**

А. да, будет засчитан

В. нет, не будет засчитан

С. решение будет принимать главный судья

D. решение будет принимать судейская бригада

**10.Какое время отводится на выполнение попытки в тройном прыжке?**

А. 3 минуты

В. 1.5 минуты

С. 1.0 минута

D. 2.0 минуты

**11.Будет ли засчитана попытка, если спортсмен во время прыжка нарушил последовательность: скачок-шаг-прыжок?**

А. попытка засчитывается по решению судейской бригады

В. попытка засчитывается

С. попытка не засчитывается

**5 курс**

**Раздел 2** **ТЕХНИКА ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

Тема: **«Техника, методика обучения и судейство соревнований в метании молота»**

**Метание молота (техника и обучение)**

**1.За счет каких действий осуществляется разгон системы «метатель-снаряд» в метании молота?**

А. за счет 1-го поворота

В. за счет 2-х поворотов

С. за счет 3-х поворотов

D. за счет 4-х поворотов

Е. за счет 5-ти поворотов

**2.От чего зависит дальность полета снаряда?**

А. от веса спортсмена

В. от угла вылета

С. от попутного ветра

D. от встречного ветра

Е. от начальной скорости вылета снаряда

**3.На какие части делится техника метания молота?**

А. повороты и финал

В. предварительные вращения и финал

С. предварительные вращения и повороты

D. предварительные вращения, повороты и финал

**4.В метании молота каждый последующий поворот…**

А. выполняется со снижением скорости для более устойчивого равновесия

В. выполняется с такой же скоростью

С. выполняется быстрее предыдущего

**5.Какое исходное положение метателя молота в кругу?**

А. ноги на ширине плеч

В. ноги на ширине 90 см.

С. лицом в сторону сектора

D.спиной в сторону сектора

Е. в передней части круга

F. в средней части круга

G. в задней части круга

**6.На какой части стопы выполняется последний поворот в метании молота?**

А. на пятке

В. с переходом с пятки на носок

С. на передней части стопы

D. на всей стопе

**7.Каких величин достигает скорость предварительного вращения у сильнейших метателей молота?**

А. 6-8 м/сек.

В. 12-14 м/сек.

С. 18-20 м/сек.

D. 22-24 м/сек.

**8.Особенности держания ручки в метании молота:**

А. на средних фалангах пальцев

В. на середине ладони правой руки

С. двумя руками

D. на середине ладони левой руки

Е. на ногтевых фалангах пальцев

F. нет особенностей держания ручки молота

**Как проносится правая нога в одноопорном положении при метании молота?**

А. широким маховым движением

В. согнутой в коленном суставе и кратчайшим путем вокруг левой ноги

С. прямой в коленном суставе и кратчайшим путем вокруг левой ноги

D. прямой в коленном суставе и кратчайшим путем вокруг правой ноги

**Какая нога отрывается от опоры при выполнении поворотов?**

А. правая нога

В. левая нога

С. поочередно

**Во время выполнения поворотов молот должен…**

А. отставать от туловища

В. обгонять туловище

С. не имеет значения

**Как выполняется финал?**

А. с опорой на левую ногу

В. в двухопорном положении

С. с опорой на правую ногу  
D. в безопорном положении

**Оптимальный угол вылета молота**

А. 14º В. 29º С. 36º D. 44º Е. 54º

**Постановка стоп при выполнении поворотов в метании молота происходит:**

А. по двум параллельным линиям

В. по двум расходящимся линиям

С. по двум сходящимся линиям

D. по одной линии

Е. произвольно

1. **Сколько предварительных вращений в метании молота?**

А. 1 В. 2-3 С. 4 D. 4-5

**Метание молота (правила соревнований)**

**1.Сколько времени дается спортсмену на попытку в метании молота?**

А. 1 минута

В. 1.5 минуты

С. 2 минуты

D. 3 минуты

**2.Какой молот метают на соревнованиях юноши?**

А. 7.260 кг.

В. 6.000 кг.

С. 5.000 кг.

D. 4.000 кг.

**3.Если молот при вылете задел сетку ограждения любой частью, считается ли это ошибкой?**

А. считается ошибкой

В. не считается ошибкой

С. дается повторная попытка

D. спортсмен получает предупреждение

**4.Угол сектора для метания молота равен…**

А. 45° В. 40° С. 34.92° D. 30°

**5.Какой молот метают на соревнованиях мужчины?**

А. 4.000 кг. В. 7.260 кг. С. 6.000 кг. D. 5.000 кг.

**6.Можно ли использовать перчатки метателям молота?**

А. зависит от решения старшего судьи

В. разрешено правилами, при условии, что кончики пальцев перчатки, кроме большого, должны быть обрезаны

С. запрещено правилами

D. зависит от решения главного судьи

**7.Можно ли бинтовать пальцы рук метателю молота?**

А. запрещается

В. разрешается при условии, что пальцы должны двигаться каждый в отдельности

С. зависит от решения старшего судьи

**8.От какой части оставленного следа молота при приземлении, производится измерение результата?**

А. от дальней отметки, оставленной при приземлении шаром

В. от центра отметки, оставленной шаром

С. от отметки, оставленной ручкой молота

D. от ближайшей отметки, оставленной при приземлении шаром

**9.Диаметр круга для метания молота равен:**

А. 250 см. В. 220 см. С. 213.5 см. D. 205 см.

**10.Будет ли засчитана попытка, если метатель выйдет из круга раньше, чем приземлится молот?**

А. да, попытка будет засчитана

В. решение принимает главный судья

С. решение принимает судейская бригада

D. нет, попытка не будет засчитана

**11.Какой молот метают на соревнованиях женщины?**

А. 4.000 кг. В. 3.000 кг. С. 5.000 кг. D. 6.000 кг.

**12.Определите состав судейской бригады в метании молота:**

А. старший судья, судьи-измерители, секретарь

В. главный судья, судьи-измерители, секретарь

С. старший судья, судьи-измерители, судья по измерению скорости ветра, секретарь

D. главный судья, главный секретарь, судья по измерению скорости ветра, судьи-измерители

**13.В каком порядке выполняются пробные попытки в метании молота?**

А. в порядке, определенном жеребьевкой и всегда под контролем судей

В. произвольно в течение отведенного времени под контролем судей

С. самостоятельно, по общей договоренности

D. в порядке, определенном главным судьей, под контролем судей

**14. Как определяется место в финальных соревнованиях, если 2 спортсмена показали одинаковый результат?**

А. по следующему лучшему по дальности результату, показанному в предварительных или финальных соревнованиях

В. по следующему лучшему по дальности результату, показанному в финальных соревнованиях

С. по количеству неудачных попыток

D. по сумме всех результатов

Е. по количеству удачных попыток

**15.С какой точностью измеряются результаты?**

А. до 0.5 см. в сторону увеличения

В. до 1.0 см. в сторону увеличения

С. до 0.5 см. в сторону уменьшения

D. до 1.0 см. в сторону уменьшения

E. до 2.0 см. в сторону уменьшения

F. до 2.0 см. в сторону увеличения

**16.Можно ли разбрызгивать или рассыпать какие-либо вещества в круге или на обувь, или делать поверхность круга более шероховатой?**

А. решение принимает судейская бригада с учетом погодных условий

В. разрешено

С. запрещено

**17.Назовите вес молота, который метают девушки?**

А. 2.000 кг.

В. 4.000 кг.

С. 3.000 кг.

D. 5.000 кг.

**Прыжок с шестом (техника)**

1. **В каком порядке происходит смена частей техники прыжка с шестом?**

А. разбег, отталкивание, опорная часть, безопорная часть, приземление

В. разбег, отталкивание, безопорная часть, опорная часть, приземление

С. разбег, опорная часть, безопорная часть, приземление

1. **Каких величин достигает скорость в разбеге у сильнейших прыгунов с шестом?**

А. 6.5-7.5 м/сек.

В. 7.6-8.5 м/сек.

С. 8.6-9.5 м/сек.

1. **Постановка шеста в упоровый ящик осуществляется:**

А. на 5 последних шагов разбега

В. на 4 последних шагов разбега

С. на 3 последних шага разбега

D. на 2 последних шага разбега

Е. во время отталкивания

1. **Когда шест получает окончательный упор?**

А. до отталкивания

В. во время отталкивания

С. после отталкивания

1. **Когда левая рука начинает сгибать шест?**

А. в разбеге

В. в начале отталкивания

С. в конце отталкивания

1. **Шест получает наибольший изгиб при выполнении:**

А. отталкивания

В. виса

С. взмаха

D. разгибания

Е. подтягивания

F. отжимания

1. **Опорная часть прыжка (на шесте) включает следующие фазы:**

А. отталкивание

В. вис

С. взмах

D. разгибание

Е. подтягивание

F. отжимание

G.полет

1. **Чем определяется эффективность техники безопорной части?**

А. скоростью разбега

В. высотой хвата

С. превышением взятой высоты над хватом

1. **От чего зависит высота хвата на шесте?**

А. от скорости входа на шест

В. от роста прыгуна

С. от веса прыгуна

D. от способа несения шеста в разбеге

1. **Длина разбега у прыгунов с шестом…**

А. 20-30 м.

В. 30-34 м.

С. 35-45 м.

D. 46 -56 м.

1. **Определите последовательность действий в опорной части прыжка с шестом:**

А. вис, взмах, подтягивание, разгибание тела, отжимание

В. взмах, вис, подтягивание, разгибание тела, отжимание

С. вис, взмах, разгибание тела, подтягивание, отжимание  
D. вис, взмах, отжимание, подтягивание, разгибание тела

**Прыжок с шестом (правила соревнований)**

1. **Куда должны быть направлены держатели планки в прыжках с шестом?**

А. в сторону разбега

В. навстречу друг другу

С. в сторону приземления

1. **На какую минимальную высоту может подниматься планка в прыжках с шестом до тех пор, пока не останется один участник?**

А. 1 см.

В. 2 см.

С. 3 см.

D. 4 см.

E. 5 см.

F. 6 см.

1. **Могут ли, по просьбе участников соревнований, перемещаться стойки в направлении места приземления?**

А. да, могут перемещаться по решению старшего судьи

В. да, могут перемещаться по решению главного судьи

С. нет, не могут перемещаться

D. да, могут перемещаться

1. **Можно ли использовать различные липкие вещества для смазки рук или шеста для обеспечения лучшего захвата?**

А. да, разрешено правилами

В. нет, запрещено правилами

С. зависит от решения старшего судьи

D. зависит от решения главного судьи

1. **Засчитывается ли попытка, если прыгун после отталкивания переместил верхнюю руку выше или перенес нижнюю руку выше верхней?**

А. да, засчитывается по решению главного судьи

В. да, засчитывается

С. да, засчитывается по решению старшего судьи

D. нет, не засчитывается

1. **Сколько времени дается на выполнении попытки в прыжках с шестом, при наличии более 3 спортсменов?**

А. 1 минута

В. 2 минуты

С. 3 минуты

D. 4 минуты

1. **Засчитывается ли попытка, если во время прыжка спортсмен придерживает или ставит на место планку кистью руки?**

А. нет, не засчитывается

В. да, засчитывается

С. решение принимает старший судья

D. решение принимает главный судья

1. **Как определяется победитель при равенстве взятой высоты?**

А. по сумме всех попыток

В. по наименьшему количеству неудачных попыток на последней высоте

С. по количеству удачных попыток на последней высоте  
D. по начальной высоте

Е. по количеству неудачных попыток на протяжении всего соревнования

1. **Разрешается ли использование перчаток в прыжках с шестом?**

А. нет, не разрешается

В. да, разрешается по решению старшего судьи

С. да, разрешается  
D. разрешается по медицинским показаниям

1. **Если во время попытки шест ломается…**

А. попытка считается неудачной

В. попытка засчитывается

С. спортсмен должен получить новую попытку

**Раздел 3.** **МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Средства и методы в прыжках в длину.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Средства ОФП направленные на развитие качества силы?** | | | | | |
| 1.Прыжковые упражнения.  3.Изометрические упражнения.  5.Упражнения с весом или сопротивлением партнера. | | | | 2.Упражнения со штангой.  4.Упражнения на тренажерах на  отдельные группы мышц. | |
| **2.** **Методы развития силы?** | | | | | |
| 1.Повторный до отказа.  3.Интервальный.  5.Равномерный. | | | | 2.Максимальных напряжений.  4.Динамических усилий.  6.Переменный. | |
| **3.** **Средства ОФП направленные на развитие качества быстроты?** | | | | | |
| 1.Игры. | 2.Кросс. | | | | Упражнения со штангой. 4.Эстафеты. |
| **4.** **Методы развития быстроты?** | | | | | |
| 1.Интервальный. 2. Переменный. | | | | 3.Повторный. 4.Равномерный. | |
| **5.Средства ОФП направленные на развитие качества выносливости?** | | | | | |
| 1.Пробегание отрезков менее 100 м.  4.Метание ядер. | | | 2.Кросс. 3.Пробегание отрезков более 400 м.  5.Спортивные и подвижные игры. | | |
| **6.** **Методы развития выносливости в беге?** | | | | | |
| 1.Равномерный. 2. Повторный.  5.Повторных усилий до отказа.  7.Динамических усилий. | | | | 3.Переменный. 4. Интервальный.  6.Максимальных усилий. | |
| **7. Средства ОФП направленные на развитие качества гибкости?** | | | | | |
| 1.Наклоны. 2. Игры. | | 3.Махи. 4. Выпады. 5. Прыжковые упражнения. | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **8.** **Сопряженный метод СФП, направленный на развитие качества быстроты?** | |
| 1.Пробегание по разбегу с отталкиванием.  3.Бег со старта на отрезках до 100 метров.  4.Бег с хода на отрезках до 100 метров. | 2.Выполнение разбега и прыжка  в целом на повышенной скорости. |
| **9.Сопряженный метод СФП, направленный на развитие качества силы?** | |
| 1.Прыжки в длину с отягощениями на различных частях тела.  2.Прыжки в длину на повышенной скорости.  3.Прыжки с ноги на ногу – многоскоки.  4.Прыжки на одной ноге – скачки.  5.Прыжки в длину с разных разбегов. | |
| **10.Сопряженный метод СФП, направленный на развитие качества выносливости?** | |
| 1.Прыжки с полного разбега 12-20 раз.  3.Повторный бег на отрезках до 100 метров. | 2.Пробегание по разбегу 12-20 раз.  4.Повторный бег на отрезках от 100 м до 400 метров. |

## ***Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.***

**Критерии оценки зачета**:

Оценка «зачтено»выставляется обучающемуся, если студент обладает достаточно полным знанием программного материала; его ответ представляет грамотное изложение учебного материала по существу; отсутствует существенные неточности в формулировании понятий; правильно применены теоретические положения, подтвержденные примерами; сделан вывод.

Оценка «не зачтено» выставляется если студент не знает значительную часть программного материала; допустил существенные ошибки в процессе изложения; не умеет выделить главное и сделать вывод; приводит ошибочные определения.

**Критерии оценки экзамена:**

Оценки **«ОТЛИЧНО»** заслуживает студент, если он владеет знаниями предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета, подчеркивал при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное: устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы, свободно решает ситуационные задачи повышенной сложности; усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала; Оценка «отлично» не ставится в случаях систематических пропусков студентом лекционных, семинарских и практических занятий по неуважительным причинам, отсутствия активного участия на семинарских занятиях.

Оценки **«ХОРОШО»** заслуживает студент, если он владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах; умеет решать легкие и средней тяжести ситуационные задачи. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»заслуживает студент, если он обнаружил поверхностное знание основного программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии; его ответы отличаются недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускает ошибки по существу вопросов. Студент способен решать лишь наиболее легкие ситуационные задачи и выполнять практические задания.

Оценки **«**НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» заслуживает студент, если он не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы билета даже при дополнительных наводящих вопросах экзаменатора. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза.

**Критерии оценки индивидуального опроса:**

Оценка «зачтено»выставляется обучающемуся, если студент обладает достаточно полным знанием программного материала; его ответ представляет грамотное изложение учебного материала по существу; отсутствует существенные неточности в формулировании понятий; правильно применены теоретические положения, подтвержденные примерами; сделан вывод.

Оценка «не зачтено» - если студент не знает значительную часть программного материала; допустил существенные ошибки в процессе изложения; не умеет выделить главное и сделать вывод; приводит ошибочные определения.

**Критерии оценки курсовой работы.**

Курсовая работа бакалавра оценивается по четырехбалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

При оценивании используются следующие критерии:

* **«отлично»** заслуживает работа, в которой полно, логично и последовательно изложен фактический материал избранной темы с использованием грамотной специальной терминологии учебной дисциплины с убедительными примерами, демонстрируется умение анализировать цифровой материал в рамках учебной программы, а ее автор показал умение работать с литературой и нормативными документами, формулировать собственные выводы;
* **«хорошо»** оценивается работа, отвечающая основным предъявляемым к ней требованиям, однако в курсовой работе присутствуют несущественные неточности, которые выясняются с помощью дополнительных вопросов преподавателя. Студент показывает владение материалом, но отвечая на вопросы дает не полные и аргументированные ответы;
* **«удовлетворительно»** заслуживает работа, если в ней, в основном, соблюдены общие требования, но поставленные задачи неполно раскрыты, в изложении материала имеются ошибки и неточности. Студент к посредственно владеет материалом, поверхностно отвечает на заданные ему вопросы;
* **«неудовлетворительно»** оценивается работа, содержание которой не раскрывает выбранную тему, в курсовой работе имеются грубые ошибки, которые студент не в состоянии пояснить и исправить при дополнительных вопросах.

**Критерии оценки индивидуальных практических заданий:**

- оценка «**зачтено**» выставляется студенту, если

\* при выполнении легкоатлетического упражнения демонстрируются основные качественные признаки техники (форма движения, поза тела, направление движения, ритм, скорость) и выполняется спортивный норматив;

- оценка «**не зачтено**» выставляется студенту, если

\* при выполнении легкоатлетического упражнения допущены грубые ошибки в демонстрации качественных признаков техники.

**Критерии оценки заданий при проведения деловой игры (учебной практики):**

- оценка «**зачтено**» выставляется студенту, если

\* в процессе деловой игры выявляется умение анализировать проблемные ситуации и корректировать процесс обучения, используя разнообразные упражнения для обучения технике и развития физических качеств;

- оценка «**не зачтено**» выставляется студенту, если

\* в процессе деловой игры выявляется, что отсутствуют знания и умение анализировать проблемные ситуации и корректировать процесс обучения с применением разнообразных упражнений для обучения технике и развития физических качеств.

**Критерии оценки индивидуальных творческих заданий (проектов):**

Тема: **«Техника, методика обучения легкоатлетическим упражнениям (метание диска, тройной прыжок, бег с барьерами, прыжок с шестом, метание молота)»**

- оценка «**отлично**» выставляется студенту, если

\* в работе представлен полный, в логическом и последовательном изложении фактический материал с использованием грамотной специальной терминологии учебной дисциплины на базе специальной и дополнительной литературы в рамках учебной программы;

- оценка «**хорошо**» выставляется студенту, если

\* в работе присутствуют несущественные неточности;

- оценка «**удовлетворительно**» выставляется студенту

\* при изложении программного материала на уровне минимальных требований (с грубыми ошибками и неточностями);

- оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, допустившему в работе грубые ошибки при уровне знания учебного материала ниже минимальных требований.

Тема: **«Судейство соревнований (метание диска, тройной прыжок, бег с барьерами, прыжок с шестом, метание молота)»**

- оценка «**зачтено**» выставляется студенту, если

\* протокол соревнований оформлен в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике, победитель соревнований определен с соблюдением условий задания;

- оценка **«не зачтено**» выставляется студенту, если

\* протокол выполнен с грубыми ошибками по подведению итогов соревнований, неверно определены места участников.

Тема: **«Совершенствование умений и навыков в обучении технике видов легкой атлетики (метание диска, тройной прыжок, бег с барьерами, прыжок с шестом, метание молота)»**

- оценка «**зачтено**» выставляется студенту, если

\* в конспекте представлен объемный материал, изложенный в логической последовательности с использованием грамотной специальной терминологии учебной дисциплины;

- оценка **«не зачтено**» выставляется студенту, если

\* в конспекте присутствуют грубые ошибки в подборе упражнений и специальной терминологии.

**Раздел 3. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.**

Оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если:

1. Представленные материалы соответствуют направленности тренировочного занятия.
2. Представлены четко сформулированные задачи тренировочного занятия и цикла подготовки.
3. Перечислены материально-технические условия необходимые для решения поставленных задач.
4. Запланированные средства решения задач учитывают возрастные, гендерные особенности контингента занимающихся и уровень их физической подготовленности.
5. Полностью раскрыты подготовительная, основная и заключительная части занятия (средства, дозировка, методы).
6. Показаны умения подобрать формы занятий, оборудование, рассчитать время, представить методические указания.
7. Указаны параметры объема и интенсивности тренировочной нагрузки и их рациональное соотношение.
8. Предусмотрены меры по обеспечению безопасности занятий.

Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если:

1. Запланированные средства решения задач не в полной мере учитывают возрастные, гендерные особенности контингента занимающихся и уровень их физической подготовленности.
2. Не представлены методические указания.
3. Указаны параметры объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:

1. Не полностью раскрыты подготовительная, основная и заключительная части занятия (средства, дозировка, методы).
2. Не показаны умения подобрать формы занятий, оборудование, рассчитать время, представить методические указания.
3. Указаны параметры объема и интенсивности тренировочной нагрузки без учета возрастных, гендерных особенностей контингента занимающихся и уровень их физической подготовленности.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:

1. Представленные материалы не соответствуют направленности тренировочного занятия.
2. Содержание тренировочных занятий неструктурировано, подобраны не адекватные средства и методы.

**Критерии оценки рефератов и устных докладов:**

- оценка «**отличной**» выставляется студенту, если

\* доклад свидетельствует о полном, логическом и последовательном изложении фактического материала с использованием грамотной специальной терминологии учебной дисциплины с убедительными примерами, демонстрируя знания специальной и дополнительной литературы в рамках учебной программы;

- оценка «**хорошо**» выставляется студенту, если

\* в докладе присутствуют несущественные неточности, которые выясняются с помощью дополнительных вопросов преподавателя;

- оценка «**удовлетворительно**» выставляется студенту

\* при знании, освоении и изложении программного материала в докладе на уровне минимальных требований (с грубыми ошибками и неточностями);

- оценка «**неудовлетворительно**». выставляется студенту

\* допустившему в докладе грубые ошибки, которые не в состоянии пояснить и исправить при дополнительных вопросах, при уровне знания учебного материала ниже минимальных требований.

**Критерии оценки тестовых заданий:**

«Отлично» - 81% и выше правильных ответов,

«Хорошо» - 61-80% правильных ответов,

«Удовлетворительно» – 50-60% правильных ответов.