

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 15.06.2026 12:38:06  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Оценочные материалы промежуточной аттестации  
По дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания»**

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Код, направление подготовки | 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) |
| Направленность (профиль)    | Адаптивное физическое воспитание  |
| Форма обучения              | очная   |
| Кафедра-разработчик         | Медико-биологических основ физической культуры  |
| Выпускающая кафедра         | Медико-биологических основ физической культуры  |

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Темы контрольных работ:**

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

**Вопросы к зачету 3 семестр**

**Практические работы**

Тема 1. Спортивная ходьба

Демонстрация техники спортивной ходьбы,

Описать в тетради технику и методику обучения спортивной ходьбе.

Тема 2. Бег на спринтерские дистанции

Демонстрация техники бега на спринтерские дистанции,

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

Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции

Демонстрация техники бега на средние и длинные дистанции,

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

Тема 4. Прыжок в длину способом «Согнув ноги»

Демонстрация техники прыжка в длину способом «Согнув ноги»,

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

Тема 5. Прыжок в высоту способом «Перешагивание»

Демонстрация техники прыжка в высоту способом «Перешагивание»,

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

Тема 6. Метание мяча

Демонстрация техники метания мяча,

Описать в тетради технику и методику обучения метанию мяча.

Тема 7. Метание копья

Демонстрация техники метания копья,

Описать в тетради технику и методику обучения метанию копья.

Тема 8. Прыжок в длину способом "Прогнувшись"

Демонстрация техники прыжка в длину способом «Прогнувшись»,

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

Тема 9. Прыжок в длину способом "Ножницы"

Демонстрация техники прыжка в длину способом «Ножницы»,

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

Тема 10. Толкание ядра

Демонстрация техники толкания ядра,

Описать в тетради технику и методику обучения толканию ядра.

Тема 11. Прыжок в высоту способом "Перекидной"

Демонстрация техники прыжка в высоту способом «Перекидной»,

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

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

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

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

Тема 13. Эстафетный бег

Демонстрация техники эстафетного бега,

Описать в тетради технику и методику обучения эстафетному бегу.

Тема 14. Барьерный бег

Демонстрация техники барьерного бега,

Описать в тетради технику и методику обучения барьерному бегу.

Тема 15. Метание диска

Демонстрация техники метания диска,

Описать в тетради технику и методику обучения метанию диска.

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

Практическое задание:

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

Разработка положения, подготовка протоколов соревнований.

**Экзамен 4 семестр:**

| Задание для показателя оценивания дескриптора «Знает»   | Вид задания     |
|---|-----------------|
| <i>Сформулируйте развернутые ответы на следующие теоретические вопросы:</i><br>1. Особенности занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами | - теоретический |

|   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами</li> <li>3. Урок легкой атлетики, его структура, типы, разновидности, содержание</li> <li>4. Легкая атлетика в средней школе.</li> <li>5. Методика обучения практическому выполнению техники легкоатлетических упражнений</li> <li>6. История возникновения и развития легкой атлетики в России до 1917 года</li> <li>7. История развития легкой атлетики в России после 1917 года</li> <li>8. Права и обязанности главного судьи соревнований по легкой атлетике</li> <li>9. Права и обязанности главного секретаря соревнований по легкой атлетике</li> <li>10. Обязанности старшего судьи по метаниям</li> <li>11. Обязанности старшего судьи по прыжкам</li> <li>12. Обязанности секретарей на виде</li> <li>13. Обязанности старшего судьи на финише</li> <li>14. Обязанности старшего хронометриста</li> <li>15. Обязанности судьи-стартера</li> <li>16. Основные правила соревнований по горизонтальным прыжкам. Определение победителя в горизонтальных прыжках</li> <li>17. Основные правила соревнований по вертикальным прыжкам. Определение победителя в вертикальных прыжках.</li> <li>18. Основные правила соревнований по метаниям. Определение победителя в метаниях.</li> <li>19. Как определяется победитель в многоборье</li> <li>20. Основные правила соревнований по гладкому бегу, эстафетному и барьерному бегу.</li> <li>21. Условия регистрации рекорда (города, области, страны, мира)</li> <li>22. Основные правила соревнований по спортивной ходьбе</li> <li>23. Методика развития быстроты легкоатлета</li> <li>24. Методика развития силы легкоатлета</li> <li>25. Методика развития выносливости легкоатлета</li> <li>26. Методика развития легкости и гибкости легкоатлета</li> <li>27. Методика развития скоростно-силовых качеств легкоатлета</li> <li>28. Характеристика основных педагогических принципов тренировки</li> <li>29. Организация и проведение соревнования по легкой атлетике</li> <li>30. Организация и проведение массовых соревнований по кроссу</li> </ol> |  |
|---|--|

| Задание для показателя оценивания дескриптора «Умеет»  | Вид задания    |
|--|----------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ техники спортивной ходьбы</li> <li>2. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции</li> <li>3. Анализ техники бега на короткие дистанции</li> <li>4. Анализ техники барьерного бега</li> <li>5. Анализ техники эстафетного бега</li> <li>6. Анализ техники прыжка в высоту с разбегом способом «перешагивание»</li> <li>7. Анализ техники прыжка в высоту с разбегом способом «фосбери-флоп»</li> <li>8. Анализ техники прыжка в высоту с разбегом способом «перекидной»</li> <li>9. Анализ техники прыжка в длину с разбегом способом «согнув ноги»</li> <li>10. Анализ техники прыжка в длину с разбегом способом «прогнувшись»</li> <li>11. Анализ техники прыжка в длину с разбегом способом «ножницы»</li> </ol> | - практический |

|   |  |
|---|--|
| 12. Анализ техники метания мяча (копья) |  |
| 13. Анализ техники метания диска        |  |
| 14. Анализ техники толкания ядра        |  |

|   | Вид задания    |
|---|----------------|
| 1. Методика обучения технике спортивной ходьбы<br>2. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции<br>3. Методика обучения технике бега на короткие дистанции<br>4. Методика обучения технике барьерного бега<br>5. Методика обучения технике эстафетного бега<br>6. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбегом способом «перешагивание»<br>7. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбегом способом «фосбери-флоп»<br>8. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбегом способом «перекидной»<br>9. Методика обучения технике прыжка в длину с разбегом способом «согнув ноги»<br>10. Методика обучения технике прыжка в длину с разбегом способом «прогнувшись»<br>11. Методика обучения технике прыжка в длину с разбегом способом «ножницы»<br>12. Методика обучения технике метания мяча (копья)<br>13. Методика обучения технике метания диска<br>14. Методика обучения технике толкания ядра | - практический |