

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Директор Института физического
воспитания и спорта
Губарев А.А.
2025 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине

Легкая атлетика с методикой преподавания

По направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки «Физкультурное образование»

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Курс 1–4

Разработчик
канд. пед. наук, доцент
кафедры спортивных дисциплин
Шкурин А.И.
Заведующий кафедрой
спортивных дисциплин
Шкурин А.И.
Протокол
от «27» 12 2024 г. № 5

Луганск, 2025

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями).

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и их индикаторов достижений:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижений
Общепрофессиональные	
ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК-2.1-Знает: значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; ОПК-2.2-Умеет: оптимально выбирать практический программный материал для организации и проведения общеобразовательных уроков физической культуры и внеклассных занятий в общеобразовательной школе; использовать целесообразные методы и методические приемы обучения физическим упражнениям в процессе проведения общеобразовательных уроков и секционной работы по физической культуре; ОПК-2.3-Владеет: -навыками проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; -навыками проведения оценки функционального состояния человека;

	-навыками биомеханического анализа статических положений и движений человека;
ПК-3 Способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу	ПК-3.1- Знает: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; анатомо-физиологические, психолого-педагогические и физические особенности детей различного возраста; ПК-3.2-Умеет: применять перечисленный комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях; ПК-3.3- Владеет: комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста;

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Методика обучения технике спортивной ходьбы	ОПК-2	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных нормативов
Методика обучения технике бега на средние дистанции	ОПК-2 ПК-3	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных нормативов
Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги»	ОПК-2 ПК-3	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных нормативов
Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»	ОПК-2 ПК-3	Оценка технической подготовленности. Выполнение

		контрольных нормативов
Методика обучения технике толкания ядра	ОПК-2 ПК-3	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных нормативов
Методика обучения технике метания мяча	ОПК-2 ПК-3	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных нормативов
Методика обучения технике метания гранаты	ОПК-2 ПК-3	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных нормативов
Методика обучения технике бега на короткие дистанции	ОПК-2 ПК-3	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных нормативов
Методика обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись»	ОПК-2 ПК-3	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных нормативов
Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы»	ОПК-2 ПК-3	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных нормативов
Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»	ОПК-2 ПК-3	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных нормативов
Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перекидной»	ОПК-2 ПК-3	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных нормативов
Методика обучения технике метания диска	ОПК-2 ПК-3	Оценка технической подготовленности.

		Выполнение контрольных нормативов
Методика обучения технике метания копья	ОПК-2 ПК-3	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных нормативов
Текущая аттестация	ОПК-2 ПК-3	Контрольная работа
Промежуточная аттестация	ОПК-2 ПК-3	Зачет, экзамен (выполнение практических заданий, устный опрос)

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ОПК-2	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> -критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); -особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; -особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; -особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; -анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности; -механические характеристики тела человека и его движений; -биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; -биомеханику статических положений и различных видов движений человека; -научно-методические основы спортивной ориентации и

	<p>начального отбора в индивидуальном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> -особенности детей, одаренных в индивидуальном виде спорта; -методики массового и индивидуального отбора в индивидуальном виде спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; -проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; -определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека; -подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств, занимающихся физической культурой и спортом; -определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; -оценивать эффективность статических положений и движений человека; -использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; -определять показатели и критерии начального отбора в индивидуальном виде спорта; -интерпретировать результаты тестирования в индивидуальном виде спорта; -использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в индивидуальном виде спорта по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; -использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий индивидуальным видом спорта. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -навыками применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; -навыками обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и
--	---

	<p>оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации;</p> <p>-навыками проведения тестирования подготовленности занимающихся индивидуальным видом спорта;</p> <p>-навыками определения наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;</p> <p>-проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.</p>
<p>ПК-3</p> <p>Способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу</p>	<p>Знает:</p> <p>-гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре;</p> <p>-цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста;</p> <p>-цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях;</p> <p>-цель, задачи, средства и формы организации внеклассной физкультурно-спортивной работы.</p> <p>-основы планирования учебно-воспитательной и оздоровительной работы по физической культуре в образовательных учреждениях;</p> <p>-методику организации и проведения общеобразовательных и специализированных уроков физической культуры;</p> <p>-методику обучения и основы техники выполнения физических упражнений;</p> <p>-технику безопасности и гигиенические требования к местам проведению занятий по физической культуре.</p> <p>Умеет:</p> <p>-организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.</p> <p>оптимально выбирать практический программный материал для организации и проведения общеобразовательных уроков физической культуры и внеклассных занятий в общеобразовательной школе;</p> <p>-использовать целесообразные методы и методические приемы обучения физическим упражнениям в процессе проведения общеобразовательных уроков и секционной работы по физической культуре;</p> <p>-использовать прикладные (жизненно важные) физические упражнения в повседневной и игровой деятельности.</p>

	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях; -различными формами организации внеклассной физкультурно-спортивной работы; -техникой выполнения базовых физических упражнений в соответствии с программными требованиями к уровню технической подготовленности; -способами оказания первой помощи при травматических повреждениях (в объёме основной образовательной программы); -навыками организации и проведения общеобразовательных и специализированных уроков физической культуры в школе; -навыками страховки, самостраховки и оказания физической помощи при выполнении физических упражнений; -техникой выполнения прикладных (жизненно важных) физических упражнений; -навыками использования физических упражнений в процессе самостоятельных занятий физической культурой и проведения активного отдыха; навыками разработки учебных планов и программ конкретных занятий.
--	---

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Схема получения баллов по тестированию уровня овладения умениями и навыками студентами на практических занятиях

Бал л	Мужчины						Женщины					
	Прыжок в высоту (см)	Толкание ядра (см)	Бег на 100 м (с)	Кроссовый бег (мин)	Метание гранаты (м)	Прыжок в длину (см)	Прыжок в высоту (см)	Толкание ядра (см)	Бег на 100 м (с)	Кроссовый бег (мин)	Метание гранаты (м)	Прыжок в длину (см)
1		6.50	13.8	3.35.0	30	470		5.00	16.0	4.35.0	20	350
2	130	6.80	13.7	3.30.0	32	480	105	5.50	15.8	4.30.0	22	360
3		7.10	13.6	3.27.5	34	485		5.90	15.6	4.25.0	24	365
4	135	7.30	13.5	3.25.0	36	490	110	6.20	15.5	4.20.0	26	370
5		7.50	13.4	3.22.5	38	495		6.50	15.4	4.15.0	28	375
6	140	7.70	13.3	3.20.0	40	500	115	6.80	15.3	4.10.0	30	380
7		7.90	13.2	3.17.5	42	505		7.10	15.2	4.05.0	32	385
8	145	8.10	13.1	3.15.0	43	510	120	7.40	15.1	4.00.0	33	390

9		8.30	13.0	3.12.5	44	515		7.70	15.0	3.55.0	34	395
10	150	8.50	12.8	3.10.0	45	520	125	8.00	14.8	3.50.0	35	400

**Система оценивания учебных достижений студентов
очной и заочной форм обучения**

Вид учебной работы	Количество баллов							
	ОФО				ЗФО			
	Курс				Курс			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Контрольные нормативы	50	50	30	20	40	50	30	20
Оценка технической подготовленности	10	30	10	10	20	30	20	20
Проведение вводной части урока	-	-	10	-	-	-	10	-
Конспект урока	-	-	-	10	-	-	-	10
Проведение школьного урока	-	-	-	10	-	-	-	10
Самостоятельная работа	10	20	10	10	10	20	20	10
Судейство соревнований	-	-	10	10	-	-	-	-
Итоговый контроль (экзамен)	30	-	-	30	30	-	-	30
Итоговый контроль (зачет)	-	-	30	-	-	-	30	-
Итого:	100				100			

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83-89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75-82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы	

		недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63-74	D – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50-62	E – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21-49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0-20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства текущего контроля

Теоретическая часть.

Текущие и промежуточные аттестации по теоретической части УМКД представляют собой ряд контрольных заданий в виде вопросов, которые проверяются путем проверки конспекта урока, написания реферата и опроса при сдаче зачета. Ответы на вопросы должны отражать знание техники и методики преподавания видов легкой атлетики, истории развития легкой атлетики, техники безопасности при проведении занятий, особенности эксплуатации спортивных сооружений и т.д.

Практическая часть:

- Выполнить запланированную программу практических занятий в полном объеме.
- Разработать конспект урока по легкой атлетике.
- Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовленности.
- Оценить уровень сформированности навыков и умений в различных видах легкой атлетики у студентов.

Практические задания:

Обучение технике ходьбы и бега. Обучение технике прыжков. Обучение технике метаний. Обучение технике легкоатлетических многоборий. Проведение вводной части урока физической культуры по легкой атлетике. Написание конспекта урока физической культуры по легкой атлетике. Проведение урока физической культуры по легкой атлетике. Судейство соревнований по легкой атлетике.

Тестовые вопросы по легкой атлетике

1. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:

- а) бег на 5000м б) бег на 100м в) кросс г) марафонский бег

2. Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:

- а) главные и второстепенные б) основные и эпизодические в) учебные и не учебные

3. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:

- а) отборочные и квалификационные б) первенства и чемпионаты
в) личные, командные и лично-командные

4. Толкание ядра – вид спорта, который проводится:

- а) на стадионе и в манеже б) только в манеже в) только на стадионе

5. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:

- а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья

6. Начиная с 1924 г., для постановки шеста в прыжках в высоту использовали:

а) металлические упоры б) специальный ящик в) земляные ямки

7. Изменения в технике движений зависят, в том числе и от:

а) погодных условий б) психологических особенностей спортсмена в) условий проведения соревнований

8. Кросс – это:

а) бег с барьерами б) бег по пересеченной местности в) бег с ускорением

9. К видам легкой атлетики не относятся:

а) прыжки через гимнастического коня б) прыжки с шестом в) спортивная ходьба

10. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр:

а) 400 м, 800 м б) 200 м, 100 м в) 500 м, 1000 м

11. Какая из дистанций является спринтерской:

а) 100 м б) 800 м в) 500 м

12. Чем измеряется длина разбега:

а) ходьбой б) ступнями в) беговым шагом

13. Стипель-чез – это:

а) Бег по пересеченной местности б) Забег на стадионе в течение 1 часа

в) Бег на 3 тыс. с препятствиями г) Забег на дистанции 42 км

14. Какова ширина беговой дорожки на стадионе:

а) 100 см б) 105 см в) 125 см

15. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от:

а) быстрого выноса маховой ноги б) максимальной скорости разбега и отталкивания

в) способа прыжка

16. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от:

а) координации движений прыгуна б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна в) способа прыжка

17. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:

а) бег на короткие дистанции б) бег на длинные дистанции в) бег на средние дистанции

18. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным контролем за физической нагрузкой является:

а) по частоте дыхания б) по самочувствию в) по частоте сердечных сокращений

19. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:

а) улучшению спортивного результата б) травмам в) экономии сил

20. В начальный период обучения технике барьерного бега расстояние между барьерами:

а) должно соответствовать правилам соревнований б) может быть уменьшено в) может быть увеличено

- 21. Бег на длинные дистанции (на стадионе) включает столько метров:**
а) 3000; 5000; 10000 б) 1500; 5000; 10000 в) 5000; 10000; 42000
- 22. Одна из решаемых задач при обучении движению ног в спортивной ходьбе – это постановка:**
а) ноги на носок б) согнутой ноги на грунт в) выпрямленной ноги на грунт
- 23. Бег с препятствиями у мужчин включает дистанции на столько метров:**
а) 2000; 3000 б) 3000; 5000 в) 5000; 10000
- 24. Основные факторы, определяющие результативность прыжков:**
а) оптимальная работа всех звеньев тела б) начальная скорость вылета ОЦМ прыгуна и угол вылета в) начальная скорость разбега и сила отталкивания
- 25. Одной из задач обучения технике прыжка с шестом является обучение технике:**
а) перехода через планку и приземлению б) падения в) владения шестом
- 26. Что, из перечня, не входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?**
а) Ходьба б) Вертикальные прыжки в) Метания г) Горизонтальные прыжки
- 27. Протяженность марафонской дистанции:**
а) 37 км 100 м б) 42 км 195 м в) 50 км 170 м г) 54 км 230 м
- 28. Вес ядра для женщин -**
а) 4 кг б) 4,5 кг в) 5 кг г) 7 кг
- 29. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?**
а) Разбег, отталкивание, полет, приземление б) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
в) Разбег, подпрыгивание, приземление г) Разбег, толчок, приземление
- 30. Как называется самый простой в исполнении способ прыжка в высоту?**
а) «Перекат» б) «Ножницы» в) «Перекидной» г) «Пила»
- 31. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?**
а) Попытка все равно засчитывается б) Попытка не засчитывается
в) Насчитываются штрафные баллы г) Дается право осуществить повторную попытку
- 32. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?**
а) Копья б) Молота в) Ядра г) Диска
- 33. Количество шагов в беге между барьерами на 110 м с/б.:**
а) Три шага б) Четыре шага в) Пять шагов
- 34. Какого вида многоборья не существует?**
а) 5-борья б) 6-борья в) 7-борья г) 10-борья
- 35. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?**
а) Поднятием правой руки б) Белым флажком
в) Зеленым флажком г) Тройным свистком
- 36. Способы передачи эстафетной палочки:**
а) снизу и сверху б) снизу через плечо в) боком и сверху г) сверху и через плечо

37. Последовательность обучения метания мяча и гранаты:

- а) разбег, финальное усилие, метание с разбега б) держание , разбег, финальное усилие
- в) держание мяча, финальное усилие, , метание мяча, гранаты с разбега
- г) держание снаряда, финальное усилие, разбег, метание мяча, гранаты с разбега

38. Какая задача при изучении прыжка в длину решается первой:

- а) обучить разбегу б) обучить отталкиванию г) обучить приземлению

39. Последовательность в обучении техники бега:

- а) ходьба, бег на средние дистанции, спринт, эстафетный бег
- б) бег на средние и длинные дистанции, бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег с барьерами, стипль-чез
- в) бег на короткие дистанции, эстафетный бег, барьерный бег, бег на средние дистанции

40. Последовательность обучения техники прыжков:

- а) прыжок в длину, прыжок в высоту, тройной прыжок, прыжок с шестом;
- б) прыжок в длину, тройной прыжок, прыжок с шестом, прыжок в высоту;
- в) прыжок в высоту, тройной прыжок, прыжок в длину, прыжок с шестом

Вопросы к семинарским занятиям по дисциплине

«Легкая атлетика с методикой преподавания»

1. Характеристика легкой атлетики, как вида спорта.
2. Техника спортивной ходьбы.
3. Нарушения правил соревнований в спортивной ходьбе.
4. Отличие с/х от обычной и от бега.
5. Фазы бега на средние дистанции.
6. Какие дистанции относятся к средним?
7. Техника старта и стартового разбега.
8. Основные способы финиширования.
9. Последовательность обучения фазам бега.
10. Методика обучения фазам бега на средние дистанции.
11. Правила соревнований по бегу на средние дистанции.
12. Старт в беге на средние дистанции.
13. Правила соревнований в эстафетном беге.
14. Способы передачи эстафеты.
15. Старт в эстафетном беге.
16. Факторы, влияющие на результат в прыжках в длину.
17. Фазы прыжка в длину с разбега.
18. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
19. Методы и средства обучения фазам прыжка в длину способом «согнув ноги».
20. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
21. Факторы, влияющие на результат в прыжках в высоту.
22. Фазы прыжка в высоту с разбега.

23. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
24. Порядок обучения фазам в прыжках в высоту.
25. Методика обучения фазам прыжка в высоту способом «перешагивание»
26. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
27. Факторы, влияющие на результат в метаниях.
28. Анализ техники метания малого мяча.
29. Методика и средства обучения технике метания малого мяча.
30. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
31. Разновидности бега в легкой атлетике.
32. Фазы при обучении технике прыжка в высоту.
33. Разновидности метаний в легкой атлетике.
34. Старт в беге на короткие дистанции.
35. Методы и средства обучения прыжкам в высоту.
35. Методы и средства обучения метанию мяча.
36. Методы и средства обучения толканию ядра.
37. Методы и средства обучения бегу на короткие дистанции.
38. Использование специальных беговых упражнений на занятиях легкой атлетики.
38. Использование специальных прыжковых упражнений на занятиях легкой атлетики.
39. Анализ техники метания мяча.
40. Характеристик сектора для метания мяча.

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к экзамену (зачету) по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания»

1. Анализ техники прыжка в длину способом "согнув ноги".
2. Анализ техники метания гранаты.
3. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание".
4. Характеристика эстафеты 4 по 100 м.
5. Правила соревнований по метанию гранаты.
6. Правила соревнований по бегу.
7. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом "прогнувшись".
8. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом "перекидной".
9. Анализ техники бега на средние дистанции.
10. Характеристика эстафеты 4 по 400 м
11. Методика обучения технике метания гранаты.
12. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом "прогнувшись".
13. Анализ техники толкания ядра
14. Методика обучения технике толкания ядра.

15. Разновидности метаний в легкой атлетике.
16. Разновидности прыжков в легкой атлетике.
17. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
18. Старт в беге на короткие дистанции.
19. Дистанции, относящиеся к коротким.
20. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.
21. Анализ техники кроссового бега.
22. Анализ техники прыжка в высоту.
23. Анализ техники толкания ядра.
24. Методика обучения технике толкания ядра.
25. Правила соревнований по толканию ядра.
26. Фазы при обучении технике толкания ядра.
27. Разновидности бега в легкой атлетике.
28. Задачи подготовительной части урока физической культуры.
29. Правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
30. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
31. Методика обучения технике низкого старта.
32. Характеристика беговой дорожки.
33. Задачи судьи на старте.
34. Характеристика бега на 110 м с барьерами.
35. Анализ техники метания мяча.
36. Фазы при обучении технике прыжка в длину с разбега.
37. Правила соревнований в прыжках в длину.
38. Характеристика сектора для прыжков в длину с разбега.
39. Правила соревнований в толкании ядра.
40. Характеристика сектора для толкания ядра.
41. Фазы при обучении технике прыжка в высоту.
42. Правила соревнований в прыжках в высоту.
43. Содержание урока физкультуры по легкой атлетике в школе.
44. Характеристика сектора для прыжков в высоту.
45. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
46. Правила соревнований по эстафетному бегу.
47. Разновидности бега с барьерами.
48. Методика развития быстроты в легкой атлетике.
49. Методика развития скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.
50. Правила соревнований по метанию копья.
51. Методика развития силы у легкоатлетов различных специализаций.
52. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции.
53. Методика обучения технике толкания ядра.
54. Общая физическая подготовка при занятиях легкой атлетикой.
55. Внеклассные занятия в секции легкой атлетики в общеобразовательной школе.
56. Специальные беговые упражнения.

57. Специальные прыжковые упражнения.
58. Методика развития выносливости у легкоатлетов.
59. Анализ техники бега на 100 м с барьерами.
60. Методика обучения технике метания диска.
61. Упражнения для развития гибкости.
62. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
63. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
64. Анализ техники метания диска.
65. Правила соревнований по метанию диска.
66. Структура школьного урока по легкой атлетике.
67. Характеристика подготовительной части урока физкультуры в школе.
68. Характеристика основной части урока физкультуры в школе
69. Характеристика заключительной части урока физкультуры в школе
70. Анализ техники метания копья.
71. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
72. Анализ техники метания диска.
73. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега.
74. Методика обучения технике метания диска.
75. Методика обучения технике метания копья.
76. Виды, входящие в женское семиборье.
77. Виды, входящие в мужское десятиборье.
78. Правила соревнований по тройному прыжку с разбега.
79. Правила соревнований по метанию копья.
80. Правила соревнований по барьерному бегу.
81. Места для проведения соревнований по метанию копья.
82. Места для проведения соревнований по метанию диска.
83. Техника безопасности при занятиях бегом.
84. Техника безопасности при занятиях прыжками.
85. Техника безопасности при занятиях метаниями.
86. Места для проведения соревнований по горизонтальным прыжкам.
87. Оборудование и инвентарь для проведения соревнований по бегу.
88. Места для проведения соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
89. Инвентарь и оборудование для проведения соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
90. Разновидности уроков по легкой атлетике.
91. Задачи подготовительной части урока физической культуры.
92. Задачи основной части урока физической культуры.
93. Задачи заключительной части урока физической культуры.
94. Упражнения для развития скорости.
95. Упражнения для развития силы.
96. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
97. Упражнения для развития гибкости.
98. Характеристика сектора для толкания ядра
99. Характеристика сектора для метания диска.

100. Характеристика сектора для метания копья.