

## Материалы

### Вопросы к зачету

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений
2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания
3. Возникновение и развитие легкой атлетики
4. Достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх
5. Характеристика основных принципов, применяемых в процессе обучения легкоатлетическим видам
6. Характеристика основных методов обучения двигательным действиям
7. Характеристика специально-подводящих и специально-развивающих упражнений
8. Основы техники ходьбы и бега
9. Основы техники легкоатлетических прыжков
10. Основы техники метаний
11. Основы техники спортивной ходьбы
12. Анализ техники бега на средние дистанции
13. Анализ техники бега на 100 м.
14. Особенности бега на 200 м.
15. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
16. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги»
17. Анализ техники метания малого мяча
18. Анализ техники толкания ядра «со скачка»
19. Особенности выполнения «обгона снаряда» в толкании ядра и метании малого мяча
20. Анализ техники метания малого мяча в цель
21. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега
22. Сравнительный анализ техники бега по прямой и по виражу в беге на средние дистанции
23. Сравнительный анализ выполнения «высокого» и «низкого» старта
24. Сравнительный анализ техники бега на короткие и средние дистанции
25. Анализ техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 и 200 м.
26. Сравнительный анализ техники бега по прямой и по виражу в беге на короткие дистанции
27. Сравнительный анализ прыжка в длину и в высоту
28. Сравнительный анализ техники разбега и отталкивания в прыжках в длину и в высоту
29. Эволюция техники прыжков в высоту
30. Сравнительный анализ техники предварительного разгона снаряда в толкании ядра способом «со скачка» и метания малого мяча с разбега
31. Методика обучения технике спортивной ходьбы
32. Методика обучения технике бега по дистанции в беге на средние дистанции
33. Методика обучения технике бега по дистанции в спринтерском беге. Методика обучения технике старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции.
34. Методика обучения разбегу и отталкиванию в прыжках в высоту способом «перешагивание»
35. Методика обучения перехода через планку и приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание»
36. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги»
37. Методика обучения метанию малого мяча в цель
38. Методика обучения бросковым шагам в метании малого мяча с разбега

39. Методика обучения метанию малого мяча с разбега
40. Методика обучения толкания ядра «со скачка»
41. Судейство соревнований по спортивной ходьбе на стадионе и на шоссе
42. Судейство соревнований по бегу на средние и длинные дистанции
43. Состав судейской бригады на старте и их обязанности
44. Состав судейской бригады на финише и их обязанности
45. Судейство соревнований по прыжкам в высоту
46. Судейство соревнований по прыжкам в длину
47. Состав судейской бригады в прыжках в длину и их обязанности
48. Определение победителя в прыжках в длину (варианты)
49. Определение победителя в прыжках в высоту (варианты)
50. Состав судейской бригады в прыжках в высоту и их обязанности
51. Судейство соревнований по толканию ядра
52. Судейство соревнований по метанию малого мяча
53. Основные требования к местам соревнований в метаниях
54. Определение победителя в соревнованиях по толканию ядра
55. Определение победителя в соревнованиях по метанию мяча
56. Оздоровительная направленность легкой атлетики
57. Правила по технике безопасности
58. Типовая схема обучения

#### **Темы рефератов**

1. Бег на 400 м. у женщин
2. Бег на 400 м. у мужчин
3. Методика подготовки в беге на средние дистанции
4. Бег на 100 м. с барьерами у женщин
5. Бег на 110 м. с барьерами у мужчин
6. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп»
7. Прыжки в длину способом «прогнувшись» у женщин
8. Прыжки в длину способом «ножницы» у мужчин
9. Прыжки в длину способом «ножницы» у женщин
10. Прыжки в длину способом «прогнувшись» у мужчин
11. Тройной прыжок с разбега у женщин
12. Тройной прыжок с разбега у мужчин
13. Марафонский бег у мужчин
14. Марафонский бег у женщин
15. Метание копья у мужчин
16. Метание копья у женщин

#### **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ**

1. Принципы и правила составления школьной программы раздела «Легкая атлетика».
2. Планирование и содержание раздела «Легкая атлетика» в школьной программе.
3. Характер и календарь соревнований, положение о соревнованиях по легкой атлетике.
4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
5. Беговая бригада на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности).
6. Судейская коллегия на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности).

7. Планирование и учет работы по легкой атлетике в школе,
8. Строительство и оборудование простейшей школьной площадки для занятий по легкой атлетике.
9. Организационные и методические принципы работы учителя физической культуры по легкой атлетике.
10. Задачи и содержание работы ДЮСШ по легкой атлетике.
11. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
12. Управление процессом тренировки по легкой атлетике (текущая оценка состояния тренированности).
13. Построение урока по легкой атлетике в школе.
14. Планирование многолетней тренировки по легкой атлетике.
15. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
16. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
17. Методы развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике.
18. Основные средства тренировки в легкой атлетике.
19. Принципы спортивной тренировки.
20. Цель и задачи спортивной тренировки.
21. Современный уровень развития легкой атлетике в нашей стране.
22. Основные этапы развития легкой атлетике в России.
23. Классификация легкоатлетических упражнений.
24. Значение легкой атлетике в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).
25. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
26. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
27. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
28. Методика обучения технике эстафетного бега.
29. Методика обучения технике прыжков с места (длина, тройной). Правила соревнований по прыжкам с места.
30. Методика обучения технике барьерного бега (на примере 110м с/б или 100м с/б) и правила соревнований в барьерном беге.
31. Методика обучения технике метания диска с поворота и правила соревнований по метанию диска.
32. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и правила соревнований по прыжкам в высоту.
33. Методика обучения технике толкания ядра со скачка и правила соревнований в толкании ядра.
34. Методика обучения технике метания копья с разбега и правила соревнований в метании копья.
35. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега и правила соревнований в тройном прыжке.
36. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способами «перекидной» и «фосбюри-флоп» и их отличия.
37. Методика обучения технике метания малого мяча с разбега.
38. Методика обучения технике метания гранаты с разбега.
39. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
40. Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы» и правила соревнований по прыжкам в длину.
41. Основные правила при обучении технике легкоатлетических метаний.
42. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
43. Методические приемы обучения в легкой атлетике.
44. Применение принципов обучения в легкой атлетике.
45. Составить план обучения технике одного из прыжков (задачи, средства).

46. Составить план обучения технике одного из метаний (задачи, средства).
47. Характеристика конспекта урока по легкой атлетике в средней школе.
48. Специальные упражнения при обучении и тренировке легкоатлетов.
49. Техника и правила соревнований в эстафетном беге (4 x 400м, смешанные эстафеты).
50. Характеристика фаз в метаниях.
51. Основы техники спортивной ходьбы.
52. Основы техники бега.
53. Основы техники прыжков.
54. Основы техники метаний.
55. Техника бега на короткие дистанции, правила старта и финиша в беге.
56. Техника бега на средние и длинные дистанции, правила соревнований по бегу.
57. Техника барьерного бега (110 м и 100 м с/б) и правила соревнований по барьерному бегу.
58. Техника эстафетного бега (4 x100 м) и правила соревнований в эстафетном беге.
59. Техника прыжков в высоту с разбега и правила соревнований по прыжкам в высоту.
60. Техника прыжков длину с разбега и правила соревнований по прыжкам в длину.
61. Техника метания гранаты и правила соревнований по метанию гранаты.
62. Техника метания малого мяча с разбега и правила соревнований по метанию малого мяча.
63. Техника прыжков в длину и тройным с места и правила соревнований по прыжкам с места.
64. Техника тройного прыжка с разбега и правила соревнований по тройному прыжку.
65. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда в метаниях.
66. Характеристика фаз в прыжках.
67. Характеристика фазы отталкивания в ходьбе, беге и прыжках.
68. Сходства и различия между техникой ходьбы и бега.
69. Техника и правила соревнований в спортивной ходьбе.
70. Техника метания диска и правила соревнований по метанию диска.
71. Техника толкания ядра и правила соревнований по толканию ядра.
72. Техника метания копья и правила соревнований по метанию копья

## **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

Основная литература:

1. М .Жилкин А.И., Кузьмина В.С., Сидорчук Е.В., Легкая атлетика; Учебное пособие, - 2-ое изд., пер-М издательский центр «Академия», 2005 464 с.
2. Легкая атлетика. Правила соревнований 2006-2007-М: Терра-Спорт. Олимпия Пресс М – 2010 – 144 с, ил
3. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М: Олимпия Пресс, 2006 - 224 с

Рекомендуемая литература (дополнительная):

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.: Физкультура и спорт. 1988. - 331 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека М.; «Физкультура и спорт», 1987, - 144 с.
3. Озолин. Э.С. Спринтерский бег – М.: Физкультура и спорт, 1986. -159 с.
4. Хоменков Л.С. Книга тренера по легкой атлетике 1987. - 397 с.
5. Суслов Ф.П., Попов Ю.А., Кулаков В.Н., Тихонов С.А. Бег на средние и длинные дистанции – М.: Физкультура и спорт, 1982. - 176 с.