

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП
_____ В.А. Рябов
«18» марта 2025г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.07.01.08 Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики

Код, название дисциплины

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки

**Физическая культура и Дополнительное образование
(спортивная подготовка)**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Год набора 2025

Новокузнецк 2025

Содержание

1. Цель дисциплины	3
1.1. Формируемые компетенции	3
1.2. Индикаторы достижения компетенций	3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.	5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины	6
3.1. Учебно-тематический план.....	6
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы	6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.	7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины	9
5.1 Учебная литература	9
5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.	10
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.	11
6. Иные сведения и (или) материалы.	11
6.1. Примерные темы письменных учебных работ.....	11
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	11

1. Цель дисциплины.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОПК-8; ПК-1.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
общепрофессиональная	Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.	ОПК-8.1. Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической деятельности по профилю подготовки. ОПК-8.2. Владеет методами научного исследования в предметной области. ОПК-8.3. Владеет методами анализа педагогической ситуации и профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в предметных областях по профилю подготовки.	Б1.О.02.02 Теория обучения и воспитания Б1.О.02.03 Социальная педагогика Б1.О.03.01 Общая психология Б1.О.03.02 Возрастная психология Б1.О.03.04 Социальная психология Б1.О.04 Динамическая анатомия Б1.О.10 Спортивная биохимия Б1.О.11 Спортивная физиология Б1.О.12 Биомеханика и спортивная метрология Б1.О.13.01 Теория и методика обучения плаванию Б1.О.13.03 Теория и методика обучения гимнастике Б1.О.13.06 Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики Б1.О.13.07 Теория и методика обучения единоборствам Б1.О.13.09 Теория и методика обучения спортивным играм Б1.О.13.10 Теория и методика обучения спортивным танцам Б1.О.13.11 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование Б1.О.14.01 Адаптивная физическая культура Б1.О.14.07 Возрастные основы здоровья Б1.О.14.11 Теория соревновательной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
		деятельности Б2.О.04(У) Технологическая практика. Лыжная подготовка Б2.О.05(П) Психолого-педагогическая практика Б2.О.08(П) Педагогическая практика. Основная школа Б2.О.09(П) Педагогическая практика. Старшая школа Б2.О.10(П) Педагогическая практика. Группы начальной подготовки Б2.О.11(П) Педагогическая практика. Группы спортивного совершенствования

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.	ОПК-8.1. Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической деятельности по профилю подготовки. ОПК-8.2. Владеет методами научного исследования в предметной области	Знает: – специальные научные знания в т.ч. в предметной области. Умеет: – осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся; – осуществлять урочную и внеурочную деятельность в соответствии с предметной областью согласно освоенному профилю (профилям) подготовки. Владеет: – методами научно-педагогического исследования в предметной области; – методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.
ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физическая культура. ПК-1.2. Умеет осуществлять	Знает: – научное содержание и современное состояние предметной области «Физическая культура», лежащее в основе содержания преподаваемого учебного предмета.

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
предметной области физическая культура при решении профессиональных задач	отбор учебного содержания предметной области физическая культура для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС 00. ПК–1.3. Демонстрирует умение разрабатывать по предметной области физическая культура различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	–методы проведения научного исследования в предметной области «Физическая культура». Умеет: –использовать научные знания предметной области «Физическая культура» в педагогической деятельности по профилю подготовки; –применять научные знания предметной области при разработке образовательных программ, рабочих программ учебных предметов, курсов внеурочной деятельности. – решать научно–исследовательские задачи педагогической деятельности по профилю подготовки на основе специальных научных знаний. Владеет; – способами получения информации о современном состоянии научных исследований в предметной области «Физическая культура»; – способами применения результатов современных научных исследований предметной области «Физическая культура» в педагогической деятельности по профилю подготовки. –способами обоснования и представления результатов научного исследования по профилю подготовки.

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1.Общая трудоёмкость дисциплины	288
2.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	96
Аудиторная работа (всего):	96
в том числе:	
лекции	20
практические занятия, семинары	76
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	
в электронной форме	
Внеаудиторная работа (всего):	

в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы/контактная работа	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)	
творческая работа (эссе)	
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	120
4. Промежуточная аттестация обучающегося	72 (семестр 5 – экзамен; семестр 6 – экзамен)

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1. Учебно-тематический план

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы ¹ текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
Семестр 5.						
1.	Основы лёгкой атлетики как вида спорта. Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики.	52	4	20	28	УО, ПР
2.	Техника легкоатлетических видов спорта. Оценка качества выполнения легкоатлетических упражнений.	56	6	22	28	УО, ПР
	Промежуточная аттестация	36				УО-4
	Итого по семестру 5:	144	10	36	62	
Семестр 6.						
3.	Методика обучения технике легкоатлетическим видам спорта.	64	4	32	28	УО, ПР
4.	Спортивная тренировка в легкой атлетике. Использование спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	44	6	10	28	УО, ПР
	Промежуточная аттестация	36				УО-4
	Итого по семестру 6:	144	10	40	58	
	Всего:	288	20	76	120	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		

¹ УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
1.	Основы лёгкой атлетики как вида спорта.	Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике.
2.	Техника легкоатлетических видов спорта.	Классификация техники движений. Фазы, структуры, силы движений. Основы техники спортивной ходьбы. Техника легкоатлетического бега. Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в высоту с шестом. Техника тройного прыжка с разбега. Техника различных видов легкоатлетических метаний. Техника толкания ядра. Техника метания диска. Техника метания молота.
3.	Методика обучения технике легкоатлетическим видам спорта.	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов спорта. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения технике легкоатлетических видов спорта. Методы, средства и задачи обучения. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Методика обучения технике бега на 3000 м с препятствиями. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега, прыжков с шестом. Методика обучения технике легкоатлетических метаний снаряда: копья, ядра, диска, молота. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.
4.	Спортивная тренировка в легкой атлетике.	Цель, задачи и принципы спортивной тренировки в легкой атлетике. Средства и методы спортивной тренировки. Виды спортивной подготовки. Периодизация спортивной тренировки. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Особенности управления учебно-тренировочным процессом в женской легкой атлетике.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Основы лёгкой атлетики как вида спорта.	Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований по бегу и ходьбе. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью. Правила проведения соревнований в помещениях.
2.	Техника легкоатлетических видов спорта.	Техника бега на средние и длинные дистанции. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности техники кроссового бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями. Техника прыжков в длину с разбега. Техника прыжков в высоту с разбега. Техника прыжков с места. Техника метания копья, гранаты и малого мяча.
3.	Методика обучения технике легкоатлетическим видам спорта.	Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. Формы занятий по легкой атлетике. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Методика обучения технике бега на короткие дистанции, бега на средние и длинные дистанции, эстафетного бега, барьерного бега. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков в высоту с разбега, в длину с разбега. Методика обучения технике легкоатлетических метаний: малого мяча, гранаты.
4.	Спортивная тренировка в легкой атлетике.	Нагрузка в тренировке легкоатлета. Этапы многолетней подготовки легкоатлета. Показатели тренированности легкоатлета. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности. Особенности планирования тренировочных нагрузок.
Промежуточная аттестация – экзамен		

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 8.

Таблица 8. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС). ЗФО

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Семестр 5				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	80 (100% / баллов приведённой шкалы)	Лекционные занятия (6 лекций)	2 баллов – посещение одного лекционного занятия.	2-12
		Практические занятия (15 занятий)	3 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 5 баллов – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	45-75
		Письменная работа	3 баллов (51 - 65% правильных ответов) 8 баллов (66 - 84% правильных ответов) 13 баллов (85 - 100% правильных ответов)	3-13
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация экзамен	20-40 (100% /баллов приведённой шкалы)	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				20-40
Семестр 6				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	80 (100% / баллов приведённой шкалы)	Лекционные занятия (10 лекций)	2 баллов – посещение одного лекционного занятия.	2-20
		Практические занятия (15 занятий)	3 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65% 5 баллов – посещение одного занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	45-75
		Письменная работа	3 баллов (51 - 65% правильных ответов) 8 баллов (66 - 84% правильных ответов) 13 баллов (85 - 100% правильных ответов)	4-5
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация				

Промежуточ ная аттестация экзамен	20-40 (100% /баллов приведе нной шкалы	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение практикоориентир ованного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				20-40
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

Результаты экзамена определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций студента по составляющим «знать», «уметь», «владеть». Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» – практико-ориентированными заданиями. Важное значение имеют объем, глубина знаний, аргументированность и доказательность умозаключений студента, а также общий кругозор студента.

При выставлении оценки экзаменатор руководствуется следующим:

– оценка «отлично» выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы, усвоившему основную литературу и знакомый с дополнительной литературой; как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины с сопряженными дисциплинами, а также их значение для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании курса (посредством приведения примеров);

– оценки «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе, но недостаточно глубоко изучивший дополнительные материалы по изучаемой дисциплине; как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению;

– оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в минимальном объеме, достаточном для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, знакомый с основной литературой. Как правило, оценка «удовлетворительно», выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене, но обладающим необходимым потенциалом для их устранения под руководством преподавателя;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в ответе на экзамене.

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература:

1. Грецов, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник / Г. В. Грецов [и др.] ; под ред. Г. В. Грецова и А. Б. Янковского. – 2-е издание ; стереотипное. – Москва: Академия, 2014. – 288 с. – (Высшее образование. Бакалавриат). – ISBN 978-5-4468-1295-0. – Текст: непосредственный.

Дополнительная учебная литература:

1 Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 258 с. – (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). – ISBN 978-5-534-05787-4. – URL: <https://biblio-online.ru/book/legkaya-atletika-v-osnovnoy-i-sredney-polnoy-shkole-438887> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – Москва : Академия, 2009. – 463, [1] с. – (Высшее образование). – ISBN 576951146X . – Текст: непосредственный.

3. Легкая атлетика. Многоборье : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: программа / Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; [под редакцией И. И. Столова]. – Москва: Советский спорт, 2005. – 111, [1] с. – Библиогр.: с. 110-111. – ISBN 5971800078 . – Текст: непосредственный.

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 205 с. – (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). – ISBN 978-5-534-05786-7. – URL: <https://biblio-online.ru/book/legkaya-atletika-v-nachalnoy-shkole-438886>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	218 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, кафедра, столы, стулья. Оборудование: стационарное - компьютер преподавателя, экран, проектор. Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	126 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения: – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (2 шт.). Оборудование: мат прыжковый (2 шт.), барьер (7 шт.), спортивный инвентарь. Учебно-наглядные пособия.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	106 Помещение для самостоятельной работы, студентов: Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая. Оборудование: компьютеры (4 шт.). Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

	договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	
--	---	--

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Федеральный портал «Всероссийская федерация легкой атлетике»
<http://rusathletics.info/>
2. Информационный сайт по базовым и новым видам спорта http://www.fizkultura.ru/legkay_atletika

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1. Примерные темы письменных учебных работ

1. Задачи и содержание работы ДЮСШ по легкой атлетике.
2. Управление процессом спортивной тренировки по легкой атлетике (текущая оценка состояния тренированности).
3. Планирование многолетней тренировки по легкой атлетике.
4. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
5. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
6. Методы развития силы, быстроты, выносливости в легкой атлетике.
7. Основные средства тренировки в легкой атлетике.
8. Принципы спортивной тренировки.
9. Цель и задачи спортивной тренировки.
10. Современный уровень развития легкой атлетике в нашей стране.
11. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
12. Классификация легкоатлетических упражнений.
13. Значение легкой атлетики в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

1. Перечислите основные виды легкой атлетики и разновидности бега, прыжков, метаний, ходьбы и многоборий.
2. Какова роль и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. В чем состоит оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой атлетикой.
4. Как составляется календарь соревнований по легкой атлетике.
5. Раскройте содержание положения о соревнованиях по легкой атлетике.
6. Характер, типы и разновидности соревнований по легкой атлетике.
7. Каковы обязанности судей по бегу, прыжкам и метаниям.
8. В чем сходство и различие спортивной ходьбы и бега.
9. Техника высокого старта.
10. Техника старта с опорой на одну руку.
11. Техника низкого старта и стартового разгона.
12. Техника бега по дистанции.
13. Особенности техники бега по повороту.
14. Техника финишного броска.
15. Варианты расположения стартовых колодок.

16. Классификация легкоатлетических упражнений.
17. Расположение стартовых колодок в беге на 200 и 400 м.
18. Правила соревнований по бегу.
19. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".
20. Правила соревнований по эстафетному бегу.
21. Состав беговой бригады. Обязанности судей.
22. Техника метания малого мяча.
23. Техника прыжка в длину способом "согнув ноги".
24. Правила и судейство соревнований по прыжкам в высоту.
25. Правила и судейство соревнований по прыжкам в длину.
26. Основные правила проведения соревнований по метаниям.
27. Беговая бригада: состав, обязанности.
28. Состав судейской бригады по прыжкам и метаниям.
29. Основные средства подготовки легкоатлетов. .
30. Общая физическая подготовка (ОФП).
31. Специальная физическая подготовка
32. Легкая атлетика в программе физического воспитания
33. Роль специально-беговых упражнений в подготовке легкоатлетов.
34. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
35. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
36. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике.
37. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.
38. Легкоатлетическое многоборье
39. Техника спортивной ходьбы
40. ЕВСК (Единая всероссийская спортивная квалификация)
41. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
42. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
43. Методы развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике.
44. Основные средства тренировки в легкой атлетике.
45. Принципы спортивной тренировки.
46. Цель и задачи спортивной тренировки.
47. Современный уровень развития легкой атлетики в нашей стране.
48. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
49. Классификация легкоатлетических упражнений.
50. Значение легкой атлетики в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).
51. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
52. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
53. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
54. Методика обучения технике эстафетного бега.
55. Методика обучения технике прыжков с места (длина, тройной). Правила соревнований по прыжкам с места.
56. Методика обучения технике барьерного бега (на примере 110 м.с/б или 100 м с/б) и правила соревнований в барьерном беге.
57. Методика обучения технике метания диска с поворота и правила соревнований по метанию диска.
58. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание" и правила соревнований по прыжкам в высоту.
59. Методика обучения технике толкания ядра со скачка и правила соревнований в толкании ядра.
60. Методика обучения технике метания копья.
61. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега и правила

соревнований в тройном прыжке.

62. Методика обучения техники прыжка в высоту с разбега способами "перекидной" и "фосбери-флоп" и их отличия.

63. Методика обучения техники метания малого мяча с разбега.

64. Методика обучения техники метания гранаты с разбега.

65. Методика обучения техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".

66. Методика обучения техники прыжка в длину способом "ножницы" и правила соревнований по прыжкам в длину.

67. Основные правила при обучении техники легкоатлетических метаний.

68. Последовательность изучения легкоатлетических видов.

69. Методические приемы обучения в легкой атлетике.

70. Применение принципов обучения в легкой атлетике.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))