Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика легкой атлетики

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки 2026

Новокузнецк
2026

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 11-06-2026 11:37:03 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– изучение обучающимися теории и методики преподавания легкой атлетики;
– овладение техникой различных видов легкой атлетики;
– приобретения необходимых знаний, умений и навыков для организации самостоятельной, практической, педагогической и тренерской работы от начального обучения легкой атлетики до подготовки легкоатлетов высокой квалификации.

Задачами учебной дисциплины являются:

– формирование умений использовать полученные знания при проведении практических занятий по легкой атлетике;
– формирование общей культуры личности средствами физической культуры;
– ознакомление с современными тенденциями развития легкой атлетики;
– обучение навыкам самостоятельного составления тренировочных программ для различных этапов многолетней подготовки легкоатлетов.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Физическая культура и спорт;
– Педагогика;
– Психология;
– Ознакомительная практика.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Теория и методика гимнастики;
– Теория и методика плавания;
– Гигиена физической культуры и спорта;
– Анатомия;
– Биохимия физической культуры и спорта;
– Физиология физического воспитания и спорта;
– Биомеханика;
– Современные оздоровительные методики;
– Теория и методика спортивных игр;
– Производственная педагогическая практика.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Общепрофессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК	Планируемые результаты обучения
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.3 Использует формы и методы обучения, в том числе выходящие за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.	– знать: формы и методы обучения легкой атлетике, в том числе выходящие за рамки учебных занятий. – уметь: оценивать эффективность различных форм обучения и делать выводы о их эффективности в достижении образовательных целей по дисциплине "Теория и методика легкой атлетики".

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: основные дидактические единицы предмета, такие как отдельные виды легкоатлетических упражнений, их классификация, структура тренировочных процессов, методика преподавания и т.д.. – уметь: выделять основные компоненты и аспекты легкой атлетики и понимает их взаимосвязь и влияние на спортивные результаты..
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного	– знать: содержании предметной области

		содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	физической культуры, относящейся к легкой атлетике, включая основные элементы, правила и методы выполнения упражнений. – уметь: учитывать требования ФГОС и другие нормативно-правовые документы при формировании учебного плана и программы по дисциплине "Теория и методика легкой атлетики".
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: формы учебных занятий; методы, приемы и технологии обучения легкой атлетике, в том числе информационные. – уметь: конструировать формы учебных занятий; выбирать методы, приемы и технологии обучения легкой атлетике, в том числе информационные в зависимости от целей и задач обучения.
	ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	– знать: структуру и содержание воспитательных программ по легкой атлетике. – уметь: разрабатывать воспитательные программы по легкой атлетике.
		ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует у	– знать: способы развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативности, творческих способностей

		обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	посредством занятий легкой атлетикой. – уметь: формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни на занятиях легкой атлетикой.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся. – уметь: выбирать способы достижения воспитательных целей посредством занятий легкой атлетикой.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		***ИТОГО***	***3 семестр***
Форма промежуточной аттестации			*экзамен*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***144***	*144*
	зачетных единиц	***4***	*4*
Лекции, *академ. час.*		***8***	*8*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***32***	*32*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***50***	*50*
в форме практической подготовки		***0***	*0*

Контроль, *академ. час.*	***54***	*54*
в форме практической подготовки	***0***	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 История развития легкой атлетики (Основные этапы развития легкой атлетики как вида спорта. Этапы развития легкой атлетики. Основные упражнения в Древней Греции. Создание легкой атлетики у народов Азии и Африки. Состязания в беге, прыжках, метаниях. Олимпийская история легкой атлетики. Первые олимпийские игры. Организация первых олимпийский игр. Программа Олимпийских игр и ее развитие. Современная легкая атлетика в Англии в конце XVIII— начале XIX в. Возрождение Олимпийских игр современности. Первые чемпионаты мира по легкой атлетике. Влияние достижений выдающихся спортсменов легкоатлетов на развитие спорта в мире. Рекорды и достижения выдающихся спортсменов-легкоатлетов. Понятие мировых рекордов в легкой атлетике. Влияние на развитие легкой атлетики возрождения в 1896 Олимпийских игр);

Раздел 2 Основы техники легкоатлетических видов. (Основы техники ходьбы и бега. Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности. Овладение технологией обучения двигательным действиям. Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на раз-личные дистанции и по различному покрытию.Основы техники метаний и прыжков. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Главная и частная задачи фаз метаний. Сходства и различия в технике метаний. Организация проведения и правила соревнований по легкой атлетике. Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний и т.п.). Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях.Особенности правил соревнований в многоборье.);

Раздел 3 Основы методики обучения технике легкоатлетических видов (Методика обучения техники легкоатлетических видов.

Методыобучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Формы, методы и средства воспитания физических качеств. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решений. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений). Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различие в постановке задачи подборке средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении. Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания. Методика преподавания техники легкоатлетических видов и упражнений.Урок легкой атлетики в школе. Содержание, организация и методы проведения учебных занятий по легкой атлетике. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Планирование образовательной деятельности. Особенности организации занятий легкой атлетикой. Особенности программ. Дозировка упражнений при различной направленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	История развития легкой атлетики	3	
Раздел 2.	Основы техники легкоатлетических видов.	3	
Раздел 3.	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	2	
Итого:		**8**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	История развития легкой атлетики	4	
Раздел 2.	Основы техники легкоатлетических видов	14	
Раздел 3.	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	14	
Итого:		**32**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Прохождение тестирования.	10	
Раздел 2.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение	20	

	тестирования.		
Раздел 3.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	20	
Контроль	*Подготовка к экзамену*	54	
Итого:		**104**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ОПК-8; ПК-1; ПК-2	1. Наблюдение за работой на практическом занятии; 2. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 3. Тестовые задания
Раздел 2.	ОПК-8; ПК-1; ПК-2	1. Домашнее задание; 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 3.	ОПК-8; ПК-1; ПК-2	1. Домашнее задание; 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Экзамен.	ОПК-8; ПК-1; ПК-2	1. Вопросы к экзамену

11 Входной контроль

11.1 Цель входного контроля − определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – тестирование.
Длительность тестирования – 20 минут.

Тестирование проводится в течение первых двух недель изучения учебной дисциплины в СУО СибГИУ.

Для проведения тестирования используются тестовые задания для входного контроля (для ответа на 1 вопрос, как правило, выделяется 1 минута).

Шкала оценивания результатов тестирования

За каждый правильный ответ выставляется 1 балл. Оценка выставляется в зависимости от процента правильных ответов:

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
86 до 100	«отлично»
от 67до 85	«хорошо»
от 50 до 66	«удовлетворительно»
менее 50	«неудовлетворительно»

Основываясь на результатах тестирования, формируется индивидуальная траектория обучающегося (группы обучающихся), исходя из следующих соображений:

– 86 – 100 % – обучающийся готов к изучению учебной дисциплины без дополнительного повторения изученного ранее материала;

– 50 – 67 % – обучающийся в целом готов к изучению учебной дисциплины, требуется повторение отдельных вопросов(тем) изученного ранее материала, необходимого для успешного освоения учебной дисциплины;

– 49% и менее – обучающийся имеет слабую подготовку к изучению учебной дисциплины, необходимы корректирующие занятия и консультации.

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО СибГИУ.

Формы проведения текущего контроля – домашнее задание; наблюдение за работой на практическом занятии; оценка участия в работе на лекционном занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию домашнего задания

Домашнее задание – это самостоятельная форма учебной деятельности обучающегося, которая осуществляется без непосредственного руководства и контроля со стороны педагогического работника, но по его поручению.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– использование при ответе требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие);

– использование графических элементов с целью выделения особо значимой информации: таблиц, схем, рисунков и т.п.

Критерии оценки домашнего задания

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся выполнил задание в полном объёме; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.	отлично
Обучающийся выполнил задание, удовлетворяющее тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает несколько незначительных ошибок.	хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа; не умеет достаточно глубоко и	удовлетворительно

Наименование параметра оценки	Оценка
доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	
Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.	неудовлетворительно

12.2.2 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня знаний и умений обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО СибГИУ в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины. Обучающийся выбирает один ответ из предложенных вариантов ответа. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 18	отлично
17	не менее 14	хорошо
13	не менее 10	удовлетворительно
9	–	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе способности фиксировать информацию с помощью конспектирования учебного материала. Преподаватель на лекционных занятиях

акцентирует внимание обучающихся на том, как необходимо оформлять конспект лекций в тетради. По окончании лекционных занятий преподаватель осуществляет проверку тетрадей обучающихся и оценивает их.

Критерии оценки участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов за одно лекционное занятие
Наличие у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию, выраженное в посещении лекций	0,5
Умение конспектировать учебный материал в тетради, в том числе: - материал изложен последовательно, четко и аккуратно - в конспекте имеются изученные темы, основные термины, схемы	0,5
Всего	1

Если по результатам оценки участия обучающийся в лекционных занятиях в среднем за семестр обучающийся набрал не менее 0,5 баллов, то ему выставляется оценка «зачтено», менее 0,5 баллов – «не зачтено».

12.2.4 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: экзамен.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: вопросы к экзамену.

13.2 Оценивание обучающегося на экзамене

Оценка	Требования к знаниям
отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, обладает приемами выполнения

Оценка	Требования к знаниям
	практических задач по формированию компетенций.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, обладает необходимыми умениями и приемами их выполнения.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной учебной дисциплине.

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Е.В. Синельник, И.В. Руденко. – Омск : СибГУФК, 2021. – 128 с. – ISBN 978-5-91930-182-0. – URL: https://e.lanbook.com/book/242066 (дата обращения: 17.04.2026);

2 Никулиной, Ж. В. Спортивная подготовка по виду спорта легкая атлетика: бег на средние дистанции : учебно-методическое пособие для бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 «физическая культура». – Великие Луки : ВЛГАФК, 2022. – 168 с. – ISBN 978-5-00189-935-8. – URL: https://e.lanbook.com/book/290267 (дата обращения: 17.04.2026);

3 Масленников, А. В. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика : учебное пособие / А.В. Масленников, Л.Г. Вакалова. – Санкт-Петербург : НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, Санкт-Петербург, 2023. – 92 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/370190 (дата обращения: 17.04.2026);

4 Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для спо / В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – Москва : Юрайт,

2024. – 205 с. – ISBN 978-5-534-10885-9. – URL: https://urait.ru/bcode/542437 (дата обращения: 17.04.2026);

5 Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для спо / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – Москва : Юрайт, 2024. – 461 с. – ISBN 978-5-534-05784-3. – URL: https://urait.ru/bcode/539515 (дата обращения: 17.04.2026);

6 Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов. – Москва : Юрайт, 2024. – 258 с. – ISBN 978-5-534-05787-4. – URL: https://urait.ru/bcode/539614 (дата обращения: 17.04.2026).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Единая профессиональная база знаний для технических вузов - Издательство Лань" ЭБС»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://www.biblioclub.ru;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий);
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

заведующий сектором учебно-методического отдела Морина Анна Станиславовна (кафедра физической культуры и спорта);

доцент Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.
Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ  А.А. Артемьев

Приложение

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся

1. Выберите верный вариант ответа

Двигательные ощущения еще называют:

а) интероцептивными;

б) актуальными;

в) дистантными;

г) проприоцептивными.

2. Выберите верный вариант ответа

Психология – это:

а) наука о внутреннем мире человека, о взаимодействии человека с окружающим внешним миром в результате активного отражения этого мира;

б) одно из фундаментальных научных понятий, отражающее сложные и многообразные проявления внутреннего объективного мира;

в) наука о развитии и функционировании психики человека как особой формы жизнедеятельности.

3. Выберите верный вариант ответа

Функции педагогической науки:

а) контрольная, оценочная

б) практическая, нормативная

в) дидактическая; воспитательная

г) развивающая, социализирующая

4. Выберите верный вариант ответа

Понятие «Педагогика» означает:

а) учение об искусстве воспитания человека

б) научная отрасль, изучающая формирование и развитие человеческой личности

в) наука о воспитании и образовании личности

г) наука об обучении человека

5. Выберите верный вариант ответа

Межличностные отношения в коллективе можно изучить:

а) тестированием

б) наблюдением

в) социометрией

г) беседой с родителями

6. Выберите верный вариант ответа

В каком году в нашей стране был введен предмет «физическая культура» в учебные планы как обязательный:

а) 1901;
б) 1910;
в) 1911;
г) 1929.

7. Выберите верный вариант ответа

Оптимально рекомендованное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:

а) 2-4 часа;
б) 4-7 часа;
в) 6-9 часов;
г) 8-12 часов.

8. Выберите верный вариант ответа

После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

а) основная, подготовительная, специальная;
б) основная, специальная, лечебная;
в) подготовительная, основная, спортивная;
г) спортивная, специальная, подготовительная.

9. Выберите верный вариант ответа

Гибкость – это способность человека выполнять:

а) движения с максимальной скоростью;
б) движения с максимальным усилием;
в) сложнокоординационные движения;
г) движения с большой амплитудой.

10. Выберите верный вариант ответа

Процесс развития физических качеств и приобретения двигательных навыков это:

а) физическое развитие;
б) физическое воспитание;
в) физическая культура;
г) комплекс физических упражнений.

Задания для текущего контроля знаний обучающихся по разделам учебной дисциплины

1 Тестирование по результатам освоения лекционного материала и самостоятельной работы

Тестирование по разделам 1-3 проводится для определения степени усвоения материалов, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО СибГИУ.

1. Выберите верный вариант ответа

Какой вид легкой атлетики первый был признан доступным для женщин и включен в программу Олимпийских игр 1928 года…

1) бег на короткие дистанции;
2) бег на длинные дистанции;
3) прыжки в длину;
4) прыжку в высоту;
5) метание копья.

2. Выберите верный вариант ответа

При обучении спринтерскому бегу в легкой атлетике ученик сильно сжимает кулаки и излишне напрягает плечевой пояс. К какому последствию это приводит и как его скорректировать?

1) Повышает скорость бега, корректировка не требуется.
2) Увеличивает длину шага, требуется ускорение темпа движений.
3) Вызывает скованность всех движений, требуется акцент на расслабление кистей и плеч.
4) Улучшает отталкивание, требуется усилить мах руками.

3. Выберите верный вариант ответа

Какой прием страховки наиболее эффективен при обучении прыжкам в высоту способом «перешагивание»?

1) Поддержка под поясницу в фазе полета
2) Размещение матов с запасом по ширине и контроль приземления
3) Фиксация голеностопного сустава перед отталкиванием
4) Сопровождение бегом вдоль планки

4. Выберите верный вариант ответа

Какой из перечисленных видов спорта входит в олимпийскую программу легкой атлетики и требует развития скоростно-силовых качеств?

1) Спортивная гимнастика на брусьях.
2) Прыжки с шестом.
3) Вольная борьба.
4) Синхронное плавание.

5. Выберите верный вариант ответа

Какое подводящее упражнение в легкой атлетике наиболее эффективно для устранения типичной ошибки «натыкание» на барьер при разучивании барьерного бега?

1) Бег через расставленные на полу гимнастические палки или низкие препятствия.

2) Многоскоки с акцентом на длительное зависание в фазе полета.

3) Прыжки на двух ногах через скакалку в высоком темпе.

4) Бег с высоким подниманием бедра на месте с опорой руками о стенку.

6. Выберите верный вариант ответа

Какая ошибка при стартовом разгоне в спринте наиболее критична для дальнейшей дистанции?

1) Резкий подъем головы после первых шагов.

2) Длительное сохранение низкого положения туловища.

3) Постановка стопы на полную поверхность.

4) Асимметричная работа рук.

7. Выберите верный вариант ответа

На уроке легкой атлетики присутствует ученик подготовительной медицинской группы с плоскостопием II степени. Какое содержание занятия будет для него наиболее безопасным и педагогически обоснованным?

1) Длительный кроссовый бег по асфальту для общей закалки организма.

2) Полное освобождение от практической части с выполнением теоретических заданий.

3) Выполнение специальных упражнений для укрепления свода стопы и бег в умеренном темпе по мягкому покрытию.

4) Интенсивные прыжковые упражнения на жесткой поверхности для развития силы ног.

8. Выберите верный вариант ответа

Какие беговые дистанции в легкой атлетике входят в обязательную олимпийскую программу спринта для мужчин и женщин?

1) 60 м и 200 м.

2) 100 м и 400 м.

3) 300 м и 500 м.

4) 800 м и 1500 м.

9. Выберите верный вариант ответа

При разучивании прыжка в длину с разбега в легкой атлетике учитель акцентирует внимание на угле постановки толчковой ноги. Какой угол является оптимальным для эффективного преобразования горизонтальной скорости разбега в вертикальную?

1) 45–50 градусов.
2) 60–65 градусов.
3) 70–75 градусов.
4) 90 градусов.

10. Выберите верный вариант ответа

Какой способ прыжка в высоту в легкой атлетике является наиболее доступным, безопасным и рекомендуемым для первоначального обучения школьников на уроках физической культуры?

1) «Фосбери-флоп».
2) «Перешагивание».
3) «Перекидной».
4) «Волна».

11. Выберите верный вариант ответа

Какое правило техники безопасности и этики бега по стадиону в легкой атлетике является абсолютным приоритетом для педагога?

1) Бегущий по первой дорожке имеет безусловное преимущество перед остальными.
2) Обгон на вираже всегда должен осуществляться только по внутренней стороне дорожки.
3) Запрещено останавливаться на рабочей дорожке и двигаться против общего потока бегунов.
4) Участникам разрешено самостоятельно менять дорожки в любом месте дистанции.

12. Выберите верный вариант ответа

Какое применение мобильных приложений на уроке легкой атлетики наиболее эффективно для формирования у учащихся навыка самостоятельного контроля и регулирования темпа при беге на средние дистанции?

1) Использование приложения с функцией интервального таймера и голосовыми оповещениями о смене зон интенсивности (темпа).
2) Применение приложений для прослушивания ритмичной музыки во время бега для повышения эмоционального фона.
3) Использование электронных таблиц для расчета индекса массы тела и калорийности рациона каждого учащегося.
4) Применение шагомеров исключительно для фиксации общего количества пройденных шагов за учебную неделю.

13. . Выберите верный вариант ответа

Ученик 9 класса готовится самостоятельно к кроссовой подготовке на 3000 метров. Какой методический прием учителя наиболее эффективно формирует у него культуру безопасного и здорового образа жизни именно в легкоатлетической тренировке?

1) Рекомендация бегать исключительно по асфальтовому покрытию для удобства и доступности маршрута.

2) Инструктаж по выбору беговой обуви с амортизацией, разминке с беговыми упражнениями и чередованию мягких покрытий (грунт, газон) для профилактики травм опорно-двигательного аппарата.

3) Запрет на самостоятельные тренировки до момента сдачи норматива на уроке.

4) Назначение ежедневного бега на максимальную дистанцию без учета самочувствия для развития силы воли.

14. Выберите верный вариант ответа

На школьных соревнованиях по прыжкам в длину ученик совершил явный заступ за планку отталкивания, но судья этого не зафиксировал и засчитал попытку как действительную. Какое действие учителя наиболее полно реализует воспитательную цель формирования спортивной честности?

1) Поздравить ученика с высоким результатом и не акцентировать внимание на заступе, чтобы поддержать его мотивацию.

2) Публично объявить о заступе и аннулировать результат, чтобы показать пример дисциплины всему классу.

3) Предложить ученику самостоятельно признать заступ и аннулировать попытку, с последующим обсуждением ценности честности в спорте.

4) Заменить ученика запасным участником, чтобы избежать этической дилеммы.

15. Выберите верный вариант ответа

Как изменяется время опоры и длина бегового шага в спринте при наступлении утомления у легкоатлета?

1) Время опоры уменьшается, длина шага увеличивается.

2) Время опоры увеличивается, длина шага сокращается.

3) Оба показателя остаются неизменными.

4) Время опоры и длина шага хаотично меняются без закономерности.

16. Выберите верный вариант ответа

Стартовый разгон выполняется с целью…

1) уменьшения лобового сопротивления воздуху;

2) облегчения отталкивания от грунта;

3) соблюдения правил соревнований;

4) создания тяги вперед.

17. Вставьте пропущенное слово:

Оптимальный угол вылета копья около _____ градусов.

18. Установите соответствие:

Дистанция	Тактика
А. 100 м	1. Равномерность
Б. 1500 м	2. Финишный рывок
В. 10000 м	3. Максимальный темп

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

19. Выберите верный вариант ответа

В каком направлении проводятся соревнования по бегу на стадионе в легкой атлетике согласно правилам?

1) По часовой стрелке (справа налево).
2) Против часовой стрелки (слева направо).
3) Направление выбирает главный судья перед стартом.
4) Направление меняется в зависимости от длины дистанции.

20. Выберите верный вариант ответа

Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от …

1) максимальной скорости разбега и отталкивания
2) способа прыжка
3) быстрого выноса маховой ноги

21. Выберите верный вариант ответа

Наиболее простой способ прыжка в длину с разбега…

1) «ножницы».
2) «прогнувшись»
3) «согнув ноги»

22. Установите последовательность подготовки места для прыжков:

1. Разметка дорожки
2. Установка планки
3. Подготовка ямы
4. Проверка матов

23. Выберите верный вариант ответа

По характеру соревнования по легкой атлетике подразделяются на:

1) лично-командные, кубковые, первенства
2) личные, командные, лично-командные
3) первенства, кубковые, чемпионаты

24. Выберите верный вариант ответа

Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от …

1) способа прыжка

2) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна

3) координации движений прыгуна

25. Выберите верный вариант ответа

Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит …

1) бег на короткие дистанции

2) бег на средние дистанции

3) бег на длинные дистанции

26. Установите соответствие:

Вид	Основное качество
А. Прыжки	1. Скоростно-силовые
Б. Метания	2. Координация
В. Ходьба	3. Выносливость

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

27. Выберите верный вариант ответа

Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

1) наклоном головы;

2) постановкой стопы на дорожку;

3) углом отталкивания ногой от дорожки;

4) работой рук.

28. Вставьте пропущенное слово:

При обучении детей сначала используют _____ дистанции.

29. Выберите верный вариант ответа

Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?

1) сокращает длину бегового шага;

2) способствует выносу бедра вперёд-вверх;

3) увеличивает скорость бега;

4) помогает скоординировать движения.

30. Вставьте пропущенное слово:

Для предотвращения травм обязательна _____ перед занятиями.

31. Установите соответствие:

Возраст	Особенность обучения
А. 7-10 лет	1. Координация
Б. 11-13 лет	2. Специализация
В. 14-16 лет	3. Техника

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

32. Установите соответствие:

Ошибка	Наказание
А. Фальстарт	1. Дисквалификация
Б. Заступ	2. Аннулирование попытки
В. Потеря снаряда	3. Предупреждение

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

33. Установите последовательность фаз в беге:
1. Отталкивание
2. Амортизация
3. Полет
4. Приземление

34. Установите соответствие:

Вид	Характеристика
А. Спринт	1. Максимальная скорость
Б. Марафон	2. Выносливость
В. Спортивная ходьба	3. Постоянный контакт с опорой

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

35. Вставьте пропущенное слово:
Главный фактор дальности метания - начальная _____ снаряда.

36. Установите правильную методическую последовательность действий педагога при первоначальном разучивании нового легкоатлетического упражнения (например, техники низкого старта):

1. Практическая попытка выполнения упражнения учащимся (в упрощенных условиях или с помощью).

2. Словесное объяснение фаз движения и акцентов внимания.
3. Зрительная демонстрация (показ) упражнения в целом.
4. Анализ выполнения и коррекция типичных ошибок.

37. Установите соответствие:

Метод	Применение
А. Целостный	1. Освоение элемента
Б. Раздельный	2. Совершенствование
В. Игровой	3. Детское обучение

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

38. Установите соответствие:

Дистанция	Старт
А. 100 м	1. Низкий
Б. 800 м	2. С места
В. Марафон	3. Высокий

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

39. Вставьте пропущенное слово:
В тройном прыжке последовательность: _____, шаг, прыжок.

40. Установите последовательность судейства:
1. Объявление результата
2. Измерение результатов
3. Фиксация попытки
4.Подготовка протоколов

41. Установите последовательность обучения бегу:
1. Осанка
2. Работа рук
3. Длина шага
4. Частота шагов

42. Выберите верный вариант ответа
Какая тактика ведения дистанции наиболее эффективна при обучении бегу на 1500 метров?
1) Равномерное распределение сил с активным финишным рывком
2) Максимальный темп с первых метров до финиша
3) Чередование спринтерских ускорений и полной остановки

4) Старт из положения сидя с последующим резким ускорением

43. Выберите верный вариант ответа

Какая фаза бегового цикла в легкой атлетике обеспечивает активное преобразование горизонтальной скорости в вертикальную?

1) Амортизация
2) Отталкивание
3) Полет
4) Приземление

44. Выберите верный вариант ответа

Какая последовательность действий педагога соответствует методике первоначального разучивания легкоатлетического упражнения?

1) Практика → Показ → Объяснение → Коррекция
2) Объяснение → Показ → Практика → Коррекция
3) Показ → Практика → Объяснение → Коррекция
4) Коррекция → Объяснение → Показ → Практика

45. Выберите верный вариант ответа

Какая последовательность подготовки места для прыжков в длину обеспечивает безопасность занятия?

1) Разметка дорожки → Подготовка ямы → Установка планки → Проверка матов.
2) Установка планки → Разметка → Проверка матов → Подготовка ямы.
3) Проверка матов → Разметка → Подготовка ямы → Установка планки.
4) Подготовка ямы → Разметка → Установка планки → Проверка матов.

2 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий:

1. Проанализируйте технику спортивной ходьбы и выявите основные ошибки, которые допускают новички.

2. Проанализируйте технику бега на короткие дистанции и выявите основные ошибки, которые допускают новички.

3. Составьте комплекс из 5-7 упражнений для совершенствования техники финиширования

4. На соревнованиях по прыжкам в длину среди женщин участвовало 28 спортсменок, где проводилась квалификация.

Квалификационный норматив – 5.50 м. Спортсменка (а) показала на квалификации результат – 5.98м, спортсменка (б) – 5.70м. По результатам финальных соревнований одна из этих спортсменок заняла 1 место, другая - второе. В финальных соревнованиях спортсменка (а) показала результат – 5.70м, спортсменка (б) – 5.98м. Кто из них занял первое место?

3 Выполнение домашнего задания

Домашнее задание выполняется в виде письменной работы.

Пример тем:

- История развития легкой атлетики в России
- Правила соревнований в легкой атлетике
- Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания)
- Спортивные достижения, выдающиеся легкоатлеты
- Правила и техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями
- Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма
- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика как вид спорта.
- Классификация видов легкой атлетики.
- Техника выполнения легкоатлетических упражнений.
- Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.
- Основные факторы, определяющие уровень достижений в легкой атлетике.
- Структура многолетней подготовки легкоатлета.
- Планирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.
- Особенности тренировочного процесса в различные периоды годичного цикла подготовки.
- Воспитательная работа в процессе подготовки легкоатлетов.
- Контроль и учет в процессе подготовки легкоатлетов.

Перечень заданий может быть пересмотрен и дополнен преподавателем с учётом актуальных образовательных задач и уровня подготовки обучающихся.

4 Вопросы к экзамену для промежуточной аттестации

1. Соревновательный период тренировки, основные задачи этого периода.

2.Принципы тренировки легкоатлетов.

3.Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и её периодизация.

4.Задачи и содержание подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

5.Место и значение легкой атлетике в системе физического воспитания.

6. Основные средства и методы тренировки.

7. Развитие и воспитание силы у легкоатлетов.

8. Привести примеры на любом из видов.

9. Развитие и воспитание выносливости в легкой атлетике.

10. Общие закономерности обучения технике легкоатлетических упражнений.

11. Развитие и воспитание гибкости легкоатлета.

12. Развитие и воспитание ловкости легкоатлета.

13. Теоретическая подготовка легкоатлетов.

14. Техническая подготовка легкоатлетов.

15. Воспитание моральных качеств и психологическая подготовка легкоатлетов.

16. Общая и специальная физическая подготовка легкоатлетов.

17. Построение и содержание тренировки.

18. Оказание помощи спортсменам.

19. Планирование многолетней тренировки легкоатлета.

20. Особенности занятий с юными легкоатлетами.

21. Развитие и воспитание быстроты у легкоатлетов.