

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»**

**Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»**

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»
«24» января 2023г., протокол №6
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Легкая атлетика»

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

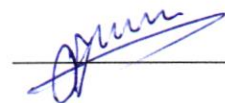
Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-23

Тула 2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Разработчик(и):

Миронов Д.Л., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Миронов', is written over a horizontal line.

1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

2 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-1.1)

1. История легкой атлетики, как принято считать, ведет свое начало с...
2. Какие упражнения, используемые легкоатлетами в своей подготовке, не являются физическими?
3. Быстрота движений легкоатлета (а также любого другого спортсмена) в первую очередь определяется...
4. Основная организационная форма тренировочного процесса легкоатлетов – это...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.1)

1. С помощью каких контрольных упражнений можно оценить скоростно-силовые возможности легкоатлета?
2. Чем отличается ходьба от бега?
3. Какие фазы включает в себя каждый период опоры бегового цикла?
4. В результате чего создается возможность передвижения человека в пространстве?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.1)

1. Какие беговые дистанции считаются спринтерскими?
2. Классические многоборья в легкой атлетике включают в себя...

3. Как измеряют результат в соревнованиях по прыжкам в длину?
4. В какой момент судья-хронометрист при пересечении бегом финишного створа должен остановить свой секундомер?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-1.2)

1. В каких видах легкой атлетики высокий уровень силовой подготовленности предопределяет спортивные достижения?
2. Развитию специальной ловкости легкоатлета, прежде всего, способствуют...
3. На основе каких данных делается заключение об уровне технической подготовленности легкоатлета?
4. Продолжительность микроцикла тренировки в легкой атлетике обычно составляет...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.2)

1. Главным при обучении тактическому искусству в легкой атлетике считается...
2. Какой режим энергообеспечения организма характерен для бега на короткие дистанции?
3. Какое, с Вашей точки зрения, контрольное упражнение наиболее всего подходит для выявления скоростных возможностей человека?
4. Каким способом можно контролировать величину физической нагрузки легкоатлета на конкретном тренировочном занятии?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.2)

1. Имеет ли право главный судья легкоатлетических соревнований отменить проведение этих соревнований?
2. Кто несет ответственность за подготовку и проведение соревнований по легкой атлетике?
3. Разрешается ли проведение в отдельных дисциплинах легкой атлетики смешанных соревнований мужчин и женщин?
4. Как определяется принадлежность спортсмена-легкоатлета к той или иной возрастной группе?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-1.3)

1. Высокая спортивная техника легкоатлета базируется главным образом на...
2. Самая главная задача управления процессом подготовки легкоатлета состоит в...
3. Чтобы воздействия спортивной подготовки, развивающие и совершенствующие организм легкоатлета, его психическую сферу давали наилучший

результат, они должны...

4. Для какого этапа тренировочного процесса легкоатлета характерно наибольшее использование упражнений, развивающих силу?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.3)

1. Основной путь развития специальной выносливости прыгунов и метателей – это...

2. Максимальная амплитуда выполнения легкоатлетических упражнений зависит главным образом от...

3. Поясните, почему работу, направленную на техническое совершенствование легкоатлета, лучше всего проводить в первой половине основной части тренировочного занятия.

4. Какими факторами обуславливается продолжительность интервалов отдыха между повторами упражнения, направленного на повышение скоростных возможностей легкоатлета (например, между повторным пробегом с максимальной или околорекордной интенсивностью 60-метровых отрезков)?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.3)

1. Кем разрабатывается и утверждается положение о проведении легкоатлетических соревнований?

2. Указывается ли программа соревнований в положении о проведении легкоатлетических соревнований?

3. Руководит ли главный судья легкоатлетических соревнований работой судейской коллегии на этапе подготовки этих соревнований?

4. Имеет ли право главный судья легкоатлетических соревнований изменить установленные положением условия соревнований?

3 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-1.1)

1. Какие спринтерские дистанции (имеется в виду только гладкий бег) включены в легкоатлетическую программу олимпийских игр?

2. Специально-подготовительный этап тренировки легкоатлета характеризуется...

3. С возрастом и ростом спортивного мастерства доля упражнений ОФП в общем объеме тренировочной нагрузки легкоатлетов...

4. Основными средствами подготовки легкоатлетов являются...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.1)

1. На какую высоту при беге с низкого старта должен подниматься таз бегуна по команде «Внимание!»?
2. Как осуществляется постановка ноги на место отталкивания в прыжке в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»?
3. Сильнейшие прыгуны в длину (мужчины) во время разбега достигают скорости...
4. Все движения прыгуна в полетной части прыжка в длину с разбега направлены на...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.1)

1. В легкой атлетике бег (спринтерский, стайерский, барьерный и т.д.) считается законченным в тот момент, когда бегун...
2. За сколько метров до начала зоны передачи принимающий эстафету имеет право начинать разбег в эстафетном беге 4×100 м?
3. Участники соревнований по спортивной ходьбе обязаны соблюдать особенности техники спортивной ходьбы. В чем эти особенности?
4. Какие снаряды толкают и метают на соревнованиях по легкой атлетике, и какого веса эти снаряды?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-1.2)

1. Что собой представляет «обычный» вариант расстановки стартовых колодок?
2. В каких пределах находятся оптимальные углы сгибания ног в коленных суставах после команды «Внимание!» (при выполнении низкого старта)?
3. Какие, с Вашей точки зрения, показатели техники бега на средние и длинные дистанции являются главными?
4. Какие задачи в прыжках в высоту с разбега необходимо решать в ходе выполнения отталкивания?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.2)

1. Для позы низкого старта характерно такое положение пальцев рук спринтера, при котором они...
2. Кисти рук во время спринтерского бега должны быть...
3. Темповая структура движений прыгуна в высоту во время разбега строится на...
4. С точки зрения наиболее эффективной техники необходимо, чтобы в прыжках в длину с разбега угол в коленном суставе в момент постановки толчковой ноги на место отталкивания составлял...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.2)

1. Где и как проводятся соревнования по гладкому бегу?
2. Как измеряются результаты прыжков в длину?
3. Место для прыжков в длину состоит из...
4. В каких случаях, если речь идет о соревнованиях по прыжкам в длину, попытка (прыжок) не засчитывается?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-1.3)

1. Во время бега с низкого старта, оптимальным считается угол отталкивания (при первом шаге с колодки), составляющий...
2. Если говорить о беге на средние и длинные дистанции, то с точки зрения наиболее эффективной техники, наклон туловища вперед во время бега по дистанции не должен превышать...
3. Особенностью отталкивания в прыжке в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» является активное стремление прыгуна...
4. Прыгнув в длину после отталкивания для предотвращения вращения тела вперед необходимо...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.3)

1. С точки зрения наиболее эффективной техники низкого старта предусматриваются следующие углы наклона опорных площадок к поверхности дорожки...
2. Наиболее рациональная и эффективная техника бега по дистанции в спринте характеризуется, в частности, тем, что в момент наибольшего амортизационного сгибания опорной ноги угол в коленном суставе составляет...
3. В прыжке в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» оптимальным углом сгибания ноги в коленном суставе после постановки её на место отталкивания считается угол в...
4. При анализе основных угловых параметров отталкивания в прыжке в длину с разбега (имеются в виду только параметры толчковой ноги) обращают внимание на...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.3)

1. Кто может входить в состав главной судейской коллегии на легкоатлетических соревнованиях?
2. В какой обуви может выступать спортсмен на легкоатлетических соревнованиях?
3. Что Вы можете сказать о размере и расположении зоны передачи эстафеты в беге 4×100 м?
4. Что входит в обязанности главного секретаря легкоатлетических соревнований?

3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

2 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-1.1)

1. С каким событием связано возникновение легкой атлетики в России и когда это событие произошло?
2. Команда русских легкоатлетов впервые участвовала в Олимпийских играх в...
3. Что такое бег?
4. На какие части условно можно подразделить бег на короткие дистанции?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.1)

1. При подготовке к финальному усилию поворот, наклон или «скручивание» туловища в сторону, обратную направлению метания, позволяют...
2. Скорость вылета ОЦМТ прыгуна в момент отрыва его от опоры называется...
3. Энергия движущихся рук (движущейся маховой ноги) во время отталкивания передается остальной массе тела в момент, когда...
4. В цикле движений бегового шага между моментом постановки ноги на опору и моментом вертикали (наинизшей точкой траектории ОЦМТ) находится фаза...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.1)

1. Что необходимо для допуска спортсмена к соревнованиям по легкой атлетике?
2. Может ли главный судья легкоатлетических соревнований проводить эти соревнования в случае отсутствия медицинского обслуживания?
3. Какие бригады судей формируются для судейства соревнований по бегу?
4. Что входит в обязанности основного стартера на легкоатлетических соревнованиях?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-1.2)

1. Воздействие каких внешних сил существенно влияет на скорость передвижения человека?
2. Траектория движения ОЦМТ во время бега имеет форму...
3. Является ли сила реакции опоры (а она возникает в ответ на действие сил, воздействующих на нее) движущей силой?
4. Решающую роль (в плане результативности) при отталкивании играет...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.2)

1. Фаза отталкивания в цикле движений бегового шага ограничена моментами...
2. Может ли сила тяжести увеличить горизонтальную скорость движения во время бега?
3. Увеличивает ли скорость отталкивания больший импульс силы при выполнении этого отталкивания?
4. Под оптимальной скоростью разбега в метании понимается...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.2)

1. При фиксации судьями на дистанции нарушения правил соревнований, окончательное решение о дисквалификации бегуна принимает...
2. Необходимые условия для проведения легкоатлетических соревнований должна обеспечивать...
3. Если два или более участников соревнования по горизонтальным прыжкам или метаниям показали одинаковые лучшие результаты, то места между ними распределяются...
4. Если в соревнованиях по прыжкам в высоту несколько участников показали одинаковые результаты, то первое и все последующие места определяются...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-1.3)

1. В прыжках с разбега положение замаха перед отталкиванием характеризуется тем, что маховая нога находится:
2. Какая связь между быстротой предварительного растягивания мышц, участвующих в отталкивании, и тем, как проявляется сила и быстрота их сокращения?
3. Как влияет на дальность полета снаряда высота точки его вылета?
4. Имеется ли прямая зависимость между росто-весовыми (а также морфологическими) особенностями человека и результатом в спортивном метании?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.3)

1. В каком виде метания с увеличением силы воздействия на снаряд угол вылета надо уменьшать?
2. Длина траектории ОЦМТ (S) прыгуна в полете (без учета его высоты в момент вылета) определяется формулой:
3. Чем обусловлена высокая эффективность махового движения ногой при отталкивании в прыжках с разбега?
4. Как возрастает сила сопротивления среды при беге?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.3)

1. Какую работу проводят секретари соревнований по прыжкам и метаниям?
2. Опишите работу секретаря (или секретарей) на финише.
3. Что обязана иметь у себя спортивная база для проведения легкоатлетических соревнований?
4. Что указывается в положении о проведении легкоатлетических соревнований?

3 семестр

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-1.1)

1. К какой зоне мощности работы относится бег на средние дистанции?
2. Развивающий (являющийся тренировочным по своей направленности) микроцикл в легкой атлетике отличается...
3. Какой из этапов многолетней спортивной подготовки имеет наибольшую долю средств технического совершенствования в общем объеме тренировочной нагрузки легкоатлета?
4. Можете ли Вы выделить какие-то особенности подготовки женщин, занимающихся легкой атлетикой?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.1)

1. Беговой цикл включает в себя...
2. Каждый соревновательный вид легкоатлетических прыжков условно (для удобства анализа) делится на...
3. Опишите общую схему разгона снаряда в легкоатлетических метаниях.
4. В любом виде метания задача финального усилия состоит в том, чтобы...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.1)

1. Если участникам легкоатлетических соревнований выдается только по одному номеру, то в соревнованиях по бегу на 100 м его следует прикреплять...
2. Комплектование судейской коллегии каждого конкретного легкоатлетического соревнования зависит от...
3. Перечислите и кратко охарактеризуйте соревновательные виды прыжков.
4. Легкоатлеты, прыгающие в высоту способом «фосбери-флоп», разбег, как правило, выполняют...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-1.2)

1. Углом отталкивания во время бега называют угол между...
2. Наиболее выраженные вращательные движения таза во время бега происходят вокруг...
3. Как только взмах руками при отталкивании замедляется, нагрузка на мышцы ног...
4. Путь взмаха ногой при отталкивании может быть удлинён за счёт более позднего его окончания. Для этого...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.2)

1. Наибольшая скорость поступательного движения ОЦМТ во время бега наблюдается в момент...
2. Какие задачи решаются во время разбега в прыжках?
3. Могут ли внутренние силы прыгуна изменить траекторию ОЦМТ в полете?
4. Скорость вылета снаряда в метаниях зависит от...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.2)

1. У главной судьи легкоатлетических соревнований могут быть заместители по...
2. Кому, кем и как может быть подан протест (относительно проведения соревнования или показанного результата) на соревнованиях по легкой атлетике?
3. Как должно выполняться метание гранаты или малого мяча?
4. Как должно выполняться толкание ядра?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-1.3)

1. Каждый период полета бегового цикла включает в себя фазы...
2. Во время бега нога, завершившая отталкивание, движется вперед-вверх. Значительно ускорить это движение ей позволяет...
3. Отталкивание будет более эффективным, если к моменту его окончания ОЦМТ...
4. Во время финального усилия скорость массы разгоняемого снаряда (копья, диска, ядра) будет возрастать за счёт...

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.3)

1. В какой момент скорость подъема тела вверх при отталкивании достигает своего максимума?
2. В каком виде легкоатлетических прыжков слишком высокая скорость разбега не позволит выполнить отталкивание под необходимым углом?
3. От чего зависит дальность полета легкоатлетических снарядов?

4. На какие части условно разделяют технику спортивных метаний для удобства изучения этой техники?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.3)

1. Как проводятся соревнования по прыжкам в высоту?
2. В каких случаях попытка на соревнованиях по прыжкам в высоту не засчитывается?
3. В каких случаях попытка на соревнованиях по метаниям не засчитывается?
4. Судьи на дистанции обязаны следить за...

4. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся (защиты курсовой работы (проекта)) по дисциплине (модулю)

Выполнение курсовой работы (проекта) по дисциплине (модулю) не предусмотрено основной профессиональной образовательной программой.