

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

по дисциплине

«ТиМОБВС: легкая атлетика»

КРАСНОЯРСК
2018

Составители:

- С.В. Кравченко, старший преподаватель кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта
(ИФКСиЗ КГПУ им. В.П. Астафьева)
- В.В. Янов, старший преподаватель кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта
(ИФКСиЗ КГПУ им. В.П. Астафьева)

Ответственный за выпуск:

М.Г. Янова, доктор педагогических наук, профессор,
заведующая кафедрой МПСДиНВС (ИФКСиЗ КГПУ им. В.П. Астафьева)

- Р 134 Рабочая тетрадь по дисциплине "ТиМОБВС: легкая атлетика" / сост. С.В. Кравченко, В.В. Янов; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 28 с.

Рабочая тетрадь для самостоятельной работы и дистанционного обучения студентов ИФКСиЗ.

ББК 75.711

- © Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2018
© Кравченко С.В., Янов В.В., составл., 2018

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Введение..... | 4 |
| Оценочный лист | 5 |
| Тема 1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта | 6 |
| Тема 2. История возникновения и развития легкой атлетики | 7 |
| Тема 3. Возникновение и развитие легкой атлетики в России и Красноярском крае..... | 8 |
| Тема 4. Техника легкоатлетического бега и ходьбы, элементарные правила соревнований по бегу и ходьбе | 9 |
| Тема 5. Техника легкоатлетических прыжков, элементарные правила соревнований по прыжкам | 13 |
| Тема 6. Техника легкоатлетических метаний, элементарные правила соревнований по метаниям..... | 18 |
| Дополнительные задания..... | 23 |
| Список рекомендуемой литературы..... | 25 |

ВВЕДЕНИЕ

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, объединяющий распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания).

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта. Недаром легкую атлетику называют «королевой спорта».

В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной и, следовательно, имеет свои методы и приемы обучения. Она наряду с другими базовыми физкультурно-спортивными дисциплинами обеспечивает профессиональную подготовку на факультетах физической культуры в вузах.

Эта рабочая тетрадь разработана с целью обогащения знаниями об основах легкой атлетики как вида спорта, элементарных правилах соревнований по легкой атлетике, технике и методике обучения технике легкоатлетических видов спорта. Тетрадь содержит задания для самостоятельных практических работ различного характера: заполнение схем и таблиц, дополнение логических рядов, составление таблиц и диаграмм, описание и анализ техники двигательных действий.

Для их выполнения необходимо использование учебников, учебных пособий, методических рекомендаций по данной дисциплине, а также других источников информации: энциклопедий, специальной спортивной литературы, интернет-ресурсов.

Задания в рабочей тетради различной степени сложности. Одни из них требуют внимательного прочтения учебной литературы с целью правильного заполнения таблиц и схем, другие направлены на привлечение дополнительных источников информации, третьи – творческие, требующие умений использовать свои знания в научной деятельности и моделировании.

Надеемся, что, работая с этой тетрадью, вам будет интересно изучать дисциплину «легкая атлетика».

Фамилия, имя, отчество студента _____

Направленность _____ Курс _____ Группа _____

Оценочный лист

| № | СОДЕРЖАНИЕ | Количество баллов | | Оценка |
|----|--|-------------------|-----|--------|
| | | min | max | |
| 1. | Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов | 3 | 5 | |
| 2. | История возникновения и развития легкой атлетики | 3 | 5 | |
| 3. | Возникновение и развитие легкой атлетики в России и Красноярском крае | 3 | 5 | |
| 4. | Техника легкоатлетического бега и ходьбы, элементарные правила соревнований по бегу и ходьбе | 3 | 5 | |
| 5. | Техника легкоатлетических прыжков, элементарные правила соревнований по прыжкам | 3 | 5 | |
| 6. | Техника легкоатлетических метаний, элементарные правила соревнований по метаниям | 3 | 5 | |
| 7. | Дополнительные задания | 3 | - | |
| | Итог за выполненные задания | 21 | 30 | |

Тема 1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов

Каждый полный и правильный ответ оценивается в 1 балл.

Оценка «5» – 8–10 баллов, «4» – 5–7, «3» – 3–4 балла

1.1. Назовите число комплектов медалей, разыгрываемых на Олимпийских играх, в легкой атлетике _____

1.2. На какие группы видов подразделяются легкоатлетические упражнения?

1.3. Перечислите разновидности легкоатлетического бега _____

1.4. Перечислите разновидности легкоатлетических прыжков _____

1.5. Перечислите разновидности легкоатлетических метаний _____

1.6. Назовите легкоатлетические виды, входящие в соревнования:

а) школьного четырехборья «Шиповка юных»

б) классического женского многоборья (семиборье)

в) классического мужского многоборья (десятиборье)

1.7. Выберите правильные варианты дистанций спортивной ходьбы, включенных в программу Олимпийских игр:

а) 3 км; б) 5 км; в) 10 км; г) 20 км; д) 30 км; е) 40 км; ж) 50 км; з) 100 км.

1.8. Назовите спринтерские дистанции, на которых разыгрываются олимпийские награды.

1.9. Выберите варианты классических (Олимпийских) дисциплин в беге на средние и длинные дистанции: а) 500 м; б) 600 м; в) 800 м; г) 1000 м; д) 1500 м; 2000 м; е) 3000 м; ж) 5000 м; з) 10000 м.

1.10. Назовите длину марафонской дистанции:

- а) 24 км; б) 41,999 м; в) 42,195 м; г) 50 км.

Тема 2. История возникновения и развития легкой атлетики

Каждый полный и правильный ответ оценивается в 1 балл.

Оценка «5» – 8–10 баллов, «4» – 5–7, «3» – 3–4 балла

2.1. В каком году до нашей эры состоялась первая известная нам Олимпиада?

- а) 676 г.; б) 767 г.; в) 776 г.

2.2. Чему равна длина первой беговой дисциплины – бега на один «стадий»:

- а) 27,192 м; б) 192,27 м; в) 72,921 м; г) 219,72 м; д) 712,19 м.

2.3. Назовите виды, входившие в программу древнегреческого Олимпийского многоборья «Пентатлон»:

- а) бег, прыжки в длину, метание диска, скалолазание;
б) бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба;
в) бег, метание копья, метание диска, скачки на лошади, борьба;
г) бег, прыжки в длину, метание копья, борьба, плавание.

2.4. Назовите город, в котором прошли первые легкоатлетические соревнования современности:

- а) Лондон; б) Манеж; в) Регби; г) Берлин; д) Париж.

2.5. Назовите родину современной легкой атлетики:

- а) Америка; б) Россия; в) Германия; г) Франция; д) Англия.

2.6. В каком году и в какой стране прошли первые Олимпийские игры современности? _____

2.7. Назовите имя первого олимпийского чемпиона современности по легкой атлетике:

- а) Карл Льюис; б) Джеймс Конноли; в) Спиридон Луис.

2.8. В каком году была создана Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ):

- а) 1908 г.; б) 1912 г.; в) 1920 г.; г) 1924 г.; д) 1928 г.

2.9. Сколько стран в настоящее время входят в Международную любительскую легкоатлетическую федерацию (ИААФ)? _____

2.10. Назовите важнейшие некоммерческие легкоатлетические состязания:

- а) _____
проводятся с _____ раз в _____ года;
- б) _____
проводятся с _____ раз в _____ года;
- в) _____
проводятся с _____ раз в _____ года;
- г) _____
проводятся с _____ раз в _____ года.

Тема 3. Возникновение и развитие легкой атлетики в России и Красноярском крае

Каждый полный и правильный ответ оценивается в 1 балл.

Оценка «5» – 8–10 баллов, «4» – 5–7, «3» – 3–4 балла

3.1. Где и в каком году прошли первые соревнования по бегу в России?

- а) 1858 год, Николаев; б) 1888 год, Москва; в) 1860 год, Петербург.

3.2. Где и в каком году был организован «Кружок любителей спорта», который начал развивать легкую атлетику в России?

- а) 1890 год, Москва; б) 1888 год, Тярлево; в) 1858 год, Петербург.

3.3. Укажите организацию, созданную в 1911 году, объединившую около 20 кружков любителей легкой атлетики:

- а) Всесоюзная секция легкой атлетики;
б) Всероссийская федерация легкой атлетики;
в) Всероссийский союз любителей легкой атлетики.

3.4. Напишите виды легкой атлетики, входившие во всесоюзный комплекс «ГТО»: _____

3.5. В каких Олимпийских играх впервые участвовали отечественные легкоатлеты:

- а) 1896 год, Афины; б) 1912 год, Стокгольм; г) 1952 год, Хельсинки.

3.6. Напишите имя и фамилию отечественного легкоатлета, первого обладателя золотой олимпийской награды: _____

- 3.7. Укажите дату зарождения легкой атлетики в Красноярске.
а) 1924 год; б) 1920 год; в) 1900 год; г) 1936 год.
- 3.8. Назовите организатора первой детской секции легкой атлетики в Красноярском крае:
а) Слушкин В.К.; б) Носов С.В.; г) Шмуклер И.М.
- 3.9. Напишите имена и фамилии красноярских легкоатлетов, обладателей олимпийских наград _____

- 3.10. Назовите три известных вам легкоатлетических старта в Красноярске

Тема 4. Техника легкоатлетического бега и ходьбы, элементарные правила соревнований по бегу и ходьбе

Каждый полный и правильный ответ оценивается в 1 балл.
Оценка «5» – 23–25 баллов, «4» – 12–14, «3» – 3–7 баллов

(Ответьте на поставленные вопросы, выбрав один из вариантов ответа)

- 4.1. В чем заключаются основные отличия техники спортивной ходьбы от обычной? _____

- 4.2. Перечислите факторы, влияющие на скорость передвижения в спортивной ходьбе _____

- 4.3. Сколько шагов в минуту выполняет ходок? _____
- 4.4. Какова длина шага у высококвалифицированного ходока? _____
- 4.5. Дайте краткий анализ цикла движений двойного шага в спортивной ходьбе _____

4.6. Скорость бега по дистанции зависит главным образом от:

1. Величины реакции опоры;
2. Силы сопротивления внешней среды;
3. Длины и частоты шагов;
4. Угла отталкивания;
5. Весоростовых показателей спортсмена.

4.7. В беге период маха (переноса) каждой ноги по времени:

1. Меньше, чем период опоры;
2. Больше, чем период опоры;
3. Равен периоду опоры.

4.8. Перекрестные движения рук и ног в период полета:

1. Увеличивают скорость ОЦМ тела спортсмена;
2. Не изменяют скорости ОЦМ тела спортсмена;
3. Уменьшают скорость ОЦМ тела спортсмена.

4.9. С повышением скорости бега угол отталкивания:

1. Увеличивается;
2. Остается без изменения;
3. Уменьшается.

4.10. Самая большая амплитуда движений спортсмена наблюдается в беге на:

1. Короткие дистанции;
2. Средние дистанции;
3. Длинные дистанции;
4. Марафонскую дистанцию.

4.11. Укажите правильное положение кисти руки при беге:

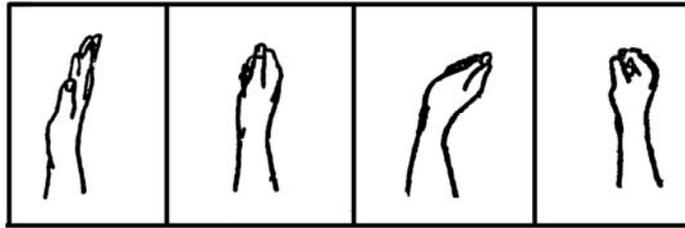


Рис. 1 *Рис. 2* *Рис. 3* *Рис. 4*

4.12. Укажите правильную постановку стоп при беге на короткие дистанции:

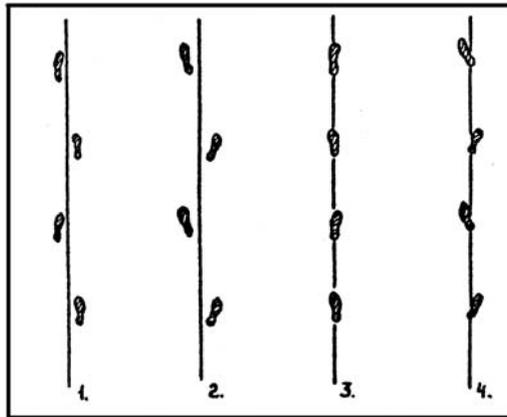
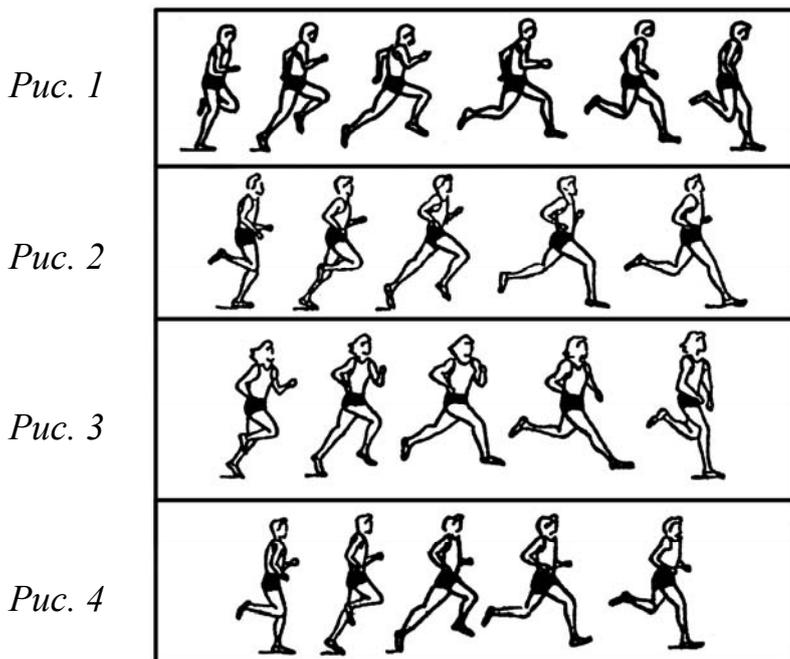


Рис. 1 *Рис. 2* *Рис. 3* *Рис. 4*

4.13. Укажите, на каком из рисунков демонстрируется правильная техника бега по дистанции:



4.14. Во время фазы полета маховая нога активно опускается вниз и, выпрямляясь в коленном суставе, встречает дорожку:

1. Передней частью стопы;
2. всей стопой;
3. Пяткой;
4. Внешним сводом стопы.

4.15. Положение тела и угол отталкивания, характерные для бега на короткие дистанции, изображены на рисунке под цифрой:

- а) 1; б) 2; в) 3.



4.16. Длина стадиона по первой дорожке составляет:

- а) 200 м; б) 300 м; в) 400 м; г) 500 м.

4.17. Длина дорожки по кругу в легкоатлетическом манеже составляет:

- а) 100 м; б) 200 м; в) 300 м; г) 400 м.

4.18. В каких случаях спортсмен в ходьбе по дистанции подлежит дисквалификации? _____

4.19. По характеру соревнования подразделяются на личные (продолжите перечисление), _____

4.20. Кто составляет положение о соревновании:

- а) главный секретарь; б) главный судья; в) организация, проводящая соревнования.

4.21. В каких случаях спортсмен дисквалифицируется на старте в беге и ходьбе? _____

4.22. На каких дистанциях каждый участник должен бежать по отдельной дорожке:

а) 100 м; б) 400 м; г) 800 м; д) 200 м.

4.23. Входит ли ширина линии финиша в длину дистанции:

а) да; б) нет.

4.24. В случае каких нарушений в соревнованиях по гладкому бегу спортсмен подлежит дисквалификации? _____

4.25. Может ли главный судья начать соревнования без врача:

а) да; б) нет.

Тема 5. Техника легкоатлетических прыжков, элементарные правила соревнований по прыжкам

Каждый полный и правильный ответ оценивается в 1 балл.

Оценка «5» – 23–25 баллов, «4» – 12–14, «3» – 5–7 баллов

(Ответьте на поставленные вопросы, выбрав один из вариантов ответа)

5.1. Результативность прыжка определяется в первую очередь:

1. Техникou движений спортсмена в полетной фазе;
2. Начальной скоростью и углом вылета тела прыгуна;
3. Углом отталкивания и углом местности;
4. Высотой подъема ОЦМ тела перед взлетом;
5. Величиной вертикальной скорости;
6. Сопротивлением воздушной среды.

5.2. Движениями в полете спортсмен может только:

1. Изменить параболическую траекторию ОЦМ тела;
2. Изменить расположение тела и его отдельных частей относительно ОЦМ тела;
3. Уменьшить силу тяжести.

5.3. Основной задачей разбега в прыжках является:

1. Создание оптимально горизонтальной скорости движения;
2. Быстрое достижение максимальной длины и частоты шагов;
3. Создание благоприятных условий для вылета тела спортсмена под углом 45 градусов;
4. Приобретение правильного ритма шагов.

5.4. Если спортсмен в момент отталкивания амортизирует нагрузку на коротком пути, незначительно сгибая толчковую ногу, то:

1. Он не сможет сильно и быстро оттолкнуться;
2. Будут большие потери горизонтальной скорости;
3. Он намного увеличит эффективность отталкивания;
4. Угол вылета будет значительно меньше оптимального.

5.5. Начальная скорость вылета тела прыгуна по отношению к вертикальной скорости движения:

1. Равна ей по величине;
2. Меньше;
3. Больше.

5.6. Длина разбега в прыжках в высоту в значительной мере определяется:

1. Ростом прыгуна;
2. Уровнем развития «взрывной силы» ног спортсмена;
3. Способностью прыгуна отталкиваться на более высокой скорости;
4. Способом перехода через планку.

5.7. Разбег в прыжках в высоту «перешагиванием» выполняется под углом:

1. 20–25 градусов;
2. 25–30 °;
3. 30–45 °;
4. 45–50 °.

5.8. Наиболее распространенная длина разбега в прыжке способом «перешагивания» составляет:

1. 3–5 беговых шагов;
2. 5–9;
3. 9–11;
4. 11–13.

5.9. Толчковая нога на место отталкивания в прыжках в высоту ставится:

1. Через пятку на всю стопу;
2. С передней части стопы с быстрым переходом на всю стопу;
3. С подчеркнутым упором на пятку;
4. Загребаящим движением сверху-вниз на всю стопу.

5.10. На каком шаге разбега в прыжках в высоту достигается максимальная скорость:

1. На последнем шаге, в момент постановки толчковой ноги;
2. На предпоследнем шаге;
3. На третьем шаге от места отталкивания;
4. На четвертом шаге от места отталкивания.

5.11. Какой вариант выполнения разбега в прыжках в длину считается более рациональным для приобретения необходимой скорости:

1. Быстрое ускорение в начале разбега, сохранение скорости и небольшое увеличение её перед отталкиванием;
2. Постепенное увеличение скорости с заметным ускорением на последней трети разбега;
3. Плавное наращивание скорости, без ускорения на последней трети разбега;
4. Быстрое наращивание скорости, поддержание ее на всем протяжении разбега с переходом на свободный бег за четыре шага до отталкивания.

5.12. Какой беговой шаг самый длинный при подготовке к отталкиванию в прыжках в длину:

1. Последний шаг;
2. Предпоследний шаг;
3. Третий шаг от места отталкивания;
4. Четвертый шаг от места отталкивания.

5.13. Как правильно должна ставиться толчковая нога на брусок для отталкивания:

1. С передней части стопы;
2. На всю стопу сразу;
3. На всю стопу с небольшим опережением касания опоры пяткой;
4. С пятки.

5.14. Укажите, каким должно быть положение спортсмена в момент окончания отталкивания:

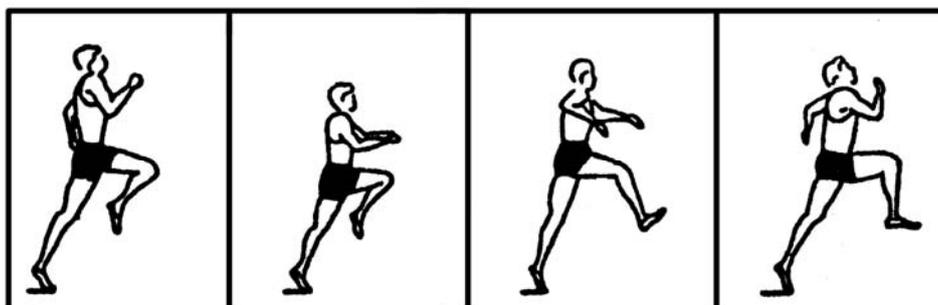


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

5.15. Как вы думаете, на каком из рисунков изображена более эффективная техника приземления:

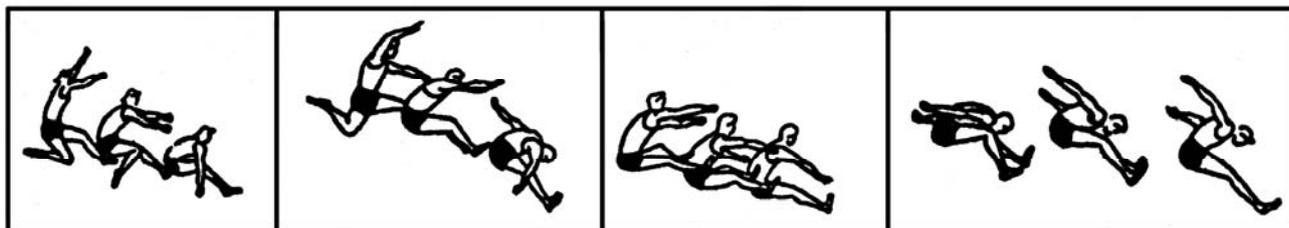


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

5.16. Время, отведенное на выполнение попытки в прыжках в высоту и длину, равно:

- а) 3 и 1,5 мин; б) 1,5 и 2 мин; в) 1 мин во всех прыжках.

5.17. Укажите количество попыток, предоставляемое спортсмену в прыжках в высоту:

- а) 1-я попытка на каждой высоте;
б) 2-я попытка на каждой высоте;
в) 3-я попытка на каждой высоте.

...в прыжках в длину (если соревнуется менее 8 человек):

- а) 3 попытки;
б) 6 попыток;
в) 8 попыток.

5.18. Попытка в прыжках в высоту считается незасчитанной, если:

5.19. Размер места приземления (д*ш*в), длина планки для прыжков в высоту должна быть не меньше, чем:

- а) 3*4*0,5 и 3 метра;
б) 5*5*1 и 5 метров;
в) 6*4*0,7 и 4 метра.

5.20. В соревнованиях по прыжкам в высоту планка должна подниматься не менее чем на:

- а) 1 см; б) 2 см; в) 3 см; г) 5 см.

5.21. Попытка в прыжках в длину считается незасчитанной, если:

Тема 6. Техника легкоатлетических метаний, элементарные правила соревнований по метаниям

Каждый полный и правильный ответ оценивается в 1 балл.
Оценка «5» – 23–25 баллов, «4» – 12–14, «3» – 5–7 баллов

(Ответьте на поставленные вопросы, выбрав один из вариантов ответа)

6.1. Основной фактор, влияющий на дальность полета снаряда, – это:

1. Ускорение силы тяжести;
2. Высота над уровнем моря и географическая широта места метания;
3. Аэродинамические свойства снаряда;
4. Состояние атмосферной среды (сила и направление ветра);
5. Начальная скорость вылета снаряда;
6. Угол вылета снаряда;
7. Высота выпуска снаряда над землей.

6.2. Какова основная задача фазы финального усилия в метаниях:

1. Выпустить снаряд под углом 45 градусов;
2. Сообщить снаряду максимальную скорость вылета под оптимальным углом;
3. Обеспечить жесткость оси вращения и устойчивость тела метателя;
4. Сообщить снаряду оптимальную скорость вылета и выпустить его на возможно большей высоте над землей.

6.3. Какова основная задача разбега в метаниях:

1. Сообщить системе «метатель-снаряд» максимальную начальную скорость;
2. Обеспечить наиболее выгодный угол вылета снаряда;
3. Сообщить системе «метатель-снаряд» оптимальную начальную скорость;
4. Обеспечить экономию сил и расслабление мышц-антагонистов;
5. Увеличить ускорение силы тяжести и величину реакции опоры.

6.4. Скорость вылета снаряда зависит от:

1. Величины силы приложения к снаряду; длины пути воздействия этой силы на снаряд; времени приложения этой силы;
2. Градиента силы;
3. Угла вылета и сопротивления воздушной среды;
4. Высоты выпуска снаряда над землей и его аэродинамических свойств.

6.5. При непосредственной подготовке к финальному усилию:

1. Увеличивается скорость движения верхних звеньев тела метателя и снаряда по сравнению с нижними звеньями тела;

2. Скорость движения верхних звеньев метателя и снаряда выравнивается со скоростью движения нижних звеньев тела;

3. Увеличивается скорость движения нижних звеньев метателя по сравнению с верхними звеньями тела и снарядом.

6.6. Наиболее распространенная длина разбега в метании мяча:

- | | |
|-------------------------|-------------|
| 1. 4 – 6 беговых шагов; | 2. 8 – 10; |
| 3. 10 – 14; | 4. 14 – 16. |

6.7. Правильный ритм разбега изображен на:



Рис. 1

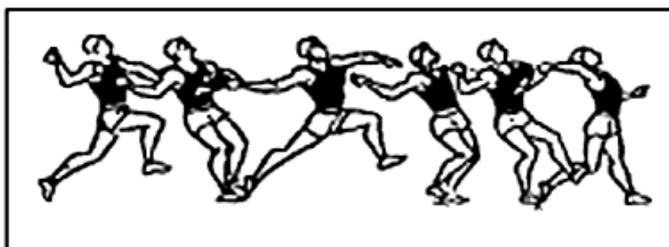


Рис. 2



Рис. 3

6.8. При отведении руки с мячом мяч находится:

1. Выше уровня плеч;
2. На уровне плеч;
3. Ниже уровня плеч.

6.9. Под каким углом выпускается мяч:

1. 24–29 градусов;
2. 30–34 градуса;
3. 35–39 градусов;
4. 40–44 градуса.

6.10. Определите правильный вариант финального усилия:

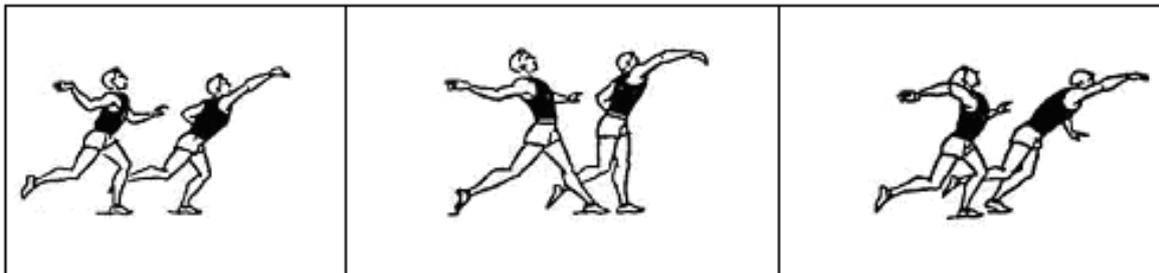


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

6.11. Правильное держание ядра изображено на рис:

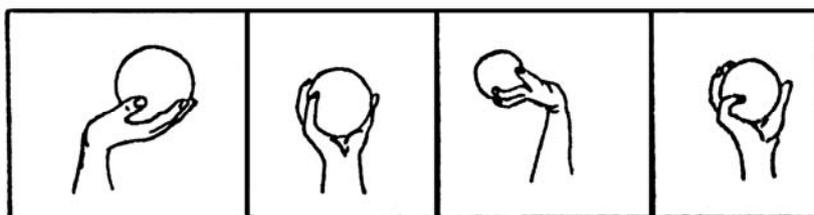


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

6.12. Укажите, на каком из рисунков изображено правильное исходное положение для выполнения финального усилия:

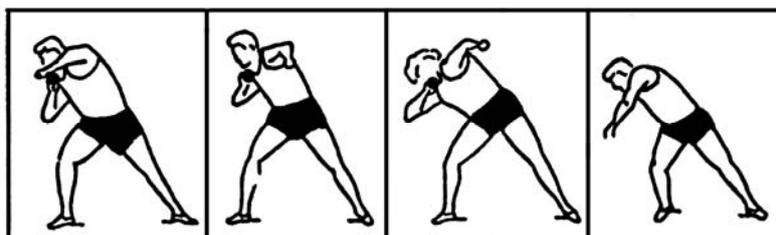


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

6.13. Толкание ядра совершается:

1. Преимущественно рукой;
2. С использованием силы руки и туловища;
3. С использованием силовых возможностей всего тела, в том числе и ног.

6.14. Определите наиболее правильную работу правой ноги в финальном усилии:

1. Правая нога только разгибается, продвигая туловище главным образом вверх.
2. Правая нога поворачивается до тех пор, пока центр тяжести не окажется вынесенным впереди правой стопы, а затем разгибается;
3. Правая нога совершает вращательно-подъемную работу вперед-вверх.

6.15. Укажите правильное положение в момент выталкивания ядра:

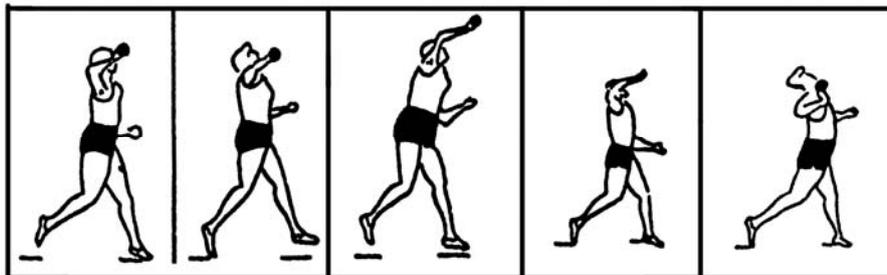


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5

6.16. Составьте таблицу, которая наглядно показывает, какого веса снаряды используются в соревнованиях по метаниям у женщин и мужчин.

| Снаряд | Мужчины | Женщины |
|---------------------|--------------------|--------------------|
| <i>Наименование</i> | <i>Вес/размеры</i> | <i>Вес/размеры</i> |
| <i>Мяч</i> | | |
| <i>Граната</i> | | |
| <i>Ядро</i> | | |
| <i>Копье</i> | | |
| <i>Диск</i> | | |
| <i>Молот</i> | | |

6.17. Попытка не засчитывается, если спортсмен в процессе выполнения попытки: _____

6.18. Толкание ядра выполняется из круга диаметром:

- а) 2,50 м;
- б) 2,135 м;
- в) 2,25 м.

6.19. Метание гранаты и мяча выполняется в сектор с углом в:

- а) 45 градусов;
- б) 90 градусов;
- в) 29 градусов;

6.20. Измерение каждого результата производится после выполнения попытки от:

6.21. Можно ли выполнять метание гранаты и мяча с места:

- а) да;
- б) нет;
- в) можно, если не хватает места для выполнения разбега.

6.22. Если участник сделал 3 неудачные попытки в толкании ядра, будет ли он допущен к финальным попыткам, если в соревнованиях принимают участие 8 человек:

- а) да; б) нет; в) да, но с разрешения главного судьи соревнований.

6.23. Поднятие какого флага свидетельствует о том, что попытка метателя не засчитана:

- а) черного; б) желтого; в) белого; г) красного.

6.24. Сколько минут отводится участнику после вызова для выполнения попытки в метаниях:

- а) 1 минута;
- б) 2 минуты;
- в) 3 минуты;
- г) время не ограничено.

6.25. При равенстве результатов в соревнованиях метателей на распределение мест влияет:

- а) более легкий вес спортсмена;
- б) количество неудачных попыток;
- в) второй лучший результат затем, если это необходимо, то третий лучший и т. д.;
- г) соотношение удачных и неудачных попыток.

Дополнительные задания

За выполнение дополнительных заданий выставляется оценка «3».

1.1. Составьте таблицу выступления сборной команды России на последнем крупнейшем легкоатлетическом состязании (Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы):

| Золото | Серебро | Бронза |
|----------------------------|---------|--------|
| ФИО спортсмена / результат | | |

1.2. Составьте список из 20 литературных источников по легкой атлетике (авторы, название, издательство, год издания).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Детское легкоатлетическое многоборье [Текст]: учебно-методическое пособие / В.В. Янов, С.В. Кравченко. Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2008. 216 с.
2. История развития легкой атлетики [Текст]: пособие для студентов / В.В. Янов, В.А. Перушкин. Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2009. 120 с.
3. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие для студентов вузов / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. 6-е изд., стер. М.: Academia, 2009. 464 с.
4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА [Текст]: нормативный документ. М.: Советский спорт, 2007. 204 с.
5. Легкая атлетика на уроках физической культуры [Текст]: учебно-методическое пособие / В.В. Янов, А.И. Сивых, М.Г. Янова. Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2006. 256 с.
6. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте [Текст]: практическое руководство для тренера. М.: Советский спорт, 2007. 404 с.
7. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин; ред. В.И. Лахов. М.: Советский спорт, 2004. 512 с.
8. Специализированные сооружения для легкой атлетики: учебное пособие / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминуший. М.: «СпортАкадемПресс», 2001. 116 с.
9. Теория и методика легкой атлетики: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. М.: Спорт, 2013.

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

по дисциплине

«ТиМОБВС: легкая атлетика»

Корректор Н.А. Агафонова
Верстка М.Н. Богданова

660049, Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89.
Редакционно-издательский отдел КГПУ им. В.П. Астафьева,
т. 217-17-52, 217-17-82

Подписано в печать 30.07.18. Формат 60x84 ¹/₈.
Усл. печ. л. 3,5. Бумага офсетная.
Тираж 100 экз. Заказ 07-102.

Отпечатано в типографии «ЛИТЕРА-принт»,
т. 8(391) 295-03-40