

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт фундаментальной медицины и биологии



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор  
по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Таюрский Д.А.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Программа дисциплины**

Методика организации занятий по легкоатлетическому кроссу Б3.ДВ.1

Направление подготовки: 034300.62 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Головина Е.А. , Петрова В.К.

**Рецензент(ы):**

Газизов Ф.Г. , Фазлеев Н.Ш.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Фазлеев Н. Ш.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_\_ от "\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_\_ от "\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_г

Регистрационный No

Казань  
2016

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Головина Е.А. Кафедра спортивных дисциплин Отделение физической культуры , Elena.Golovina@kpfu.ru ; доцент, к.н. Петрова В.К. Кафедра спортивных дисциплин Отделение физической культуры , Vinera.Petrova@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках: базовой части Блока 1 Цель дисциплины: обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3.ДВ.1 Профессиональный" основной образовательной программы 034300.62 Физическая культура и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 1 курсе, 2 семестр.

Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности входит в базовую часть профессионального цикла. создать представление о теоретических основах использования базовых видов спорта в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладеть технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной и рекреационной деятельности. История, возникновение, развитие и современное состояние изучаемых видов спорта. Классификация и терминология базовых видов спорта.

Основы техники и методика обучения основным двигательным действиям.

Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания.

Обеспечение техники безопасности при занятиях базовыми видами спорта.

Оборудование мест занятий физическими упражнениями, инвентарь.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-5 (общекультурные компетенции)	способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия
ПК-15 (профессиональные компетенции)	способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

основную информацию в области физической культуры; классификацию, назначение использования методов физического воспитания; основы управления спортивной организацией; современные методики и технологии, их сущность и назначение; современные методы диагностики; возможности образовательной среды; психолого-педагогические приемы общения с родителями, коллегами и социальными партнерами; структуру, содержание и основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности; основы безопасности жизнедеятельности; культурно-просветительские программы; роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества; социальные и экономические науки при решении социальных и профессиональных задач; основы физического развития и функционального состояния организма; алгоритм планирования учебных занятий; знать анализ урока и воспитательного мероприятия; специфику содержания образования по предмету 'Физическая культура', принципы и подходы к его построению; сущность, цель и виды педагогического контроля.

## 2. должен уметь:

критически оценивать воспринимаемую информацию в профессиональной области, уметь её анализировать, делать выводы и прогнозировать развитие; применять методы физического воспитания с различным контингентом занимающихся с учетом их возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровнем физической подготовленности; принимать решения; применять современные методики и технологии в учебно-воспитательном процессе в различных образовательных учреждениях; пользоваться современными методами диагностики; применять информационные знания в учебной и профессиональной деятельности; заинтересовать коллег и социальных партнеров в профессиональных знаниях в области физической культуры; обеспечивать взаимосвязь образовательных и воспитательных задач в учебно-тренировочном процессе; проводить наблюдения за биохимическими явлениями и реакциями организма на спортивные нагрузки; использовать просветительские программы для различных категорий населения; формировать физическую активность и здоровый стиль жизни детей и взрослых; использовать политический подход при анализе явлений общественной жизни и проблем своей специальности, оценивать с этой точки зрения свою деятельность и находить оптимальное решение, диагностировать обученность, обучаемость, воспитанность, социально-психологический климат коллектива и др.; планировать и проводить занятия с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми для реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач; ставить цели и задачи учебных занятий; осуществлять текущий и итоговый контроль, оценивать результаты учебной деятельности.

## 3. должен владеть:

средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучающихся; оценивать физическое состояние обучающихся; навыками общения; современными методиками и технологиями, в том числе и информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса; методологией педагогических исследований, проблем образования, обучения, воспитания, социализации; информационной и образовательной средой в учебно-воспитательном процессе; способами и методами организации сотрудничества обучающихся и воспитанников в учебно-тренировочном процессе; информацией о требованиях потенциальных работодателей к выпускнику для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса; приемами контроля правильного физического развития воспитанников, корректного составления программ и грамотного ведения тренировочного процесса на основе знаний о биохимических процессах, протекающих в организме; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды образовательного учреждения, региона, области, страны; навыками формирования здорового образа жизни и физического совершенствования людей; политическим подходом при анализе проблем своей специальности; навыками профессиональной деятельности; методами преподавания образовательно-инструктивной, оздоровительно-рекреативной, профессионально-прикладной и воспитательно-развивающей направленностью; способами прогнозирования физического состояния организма учащихся, занимающихся физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических методов; приемами контроля за правильным физическим развитием воспитанников, корректного составления программ и грамотного ведения тренировочного процесса на основе знаний строения человеческого тела; навыками проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; оценкой результативности учебно-воспитательного процесса

способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества

для формирования гражданской позиции ОК

способностью использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности

ОК

способностью использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности

ОК

способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках

для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия ОК

способностью работать в коллективе толерантно воспринимать социальные этнические конфессиональные и культурные различия ОК

способностью к самоорганизации и самообразованию ОК

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОК

способностью использовать приемы первой помощи методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций ОК

Выпускник освоивший программу бакалавриата должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями ОПК

способностью определять анатомо морфологические физиологические биохимические биомеханические психологические особенности физкультурно спортивной деятельности и характер ее

влияния на организм человека с учетом пола и возраста ОПК

способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики теории и методики физической культуры и требований

образовательных стандартов ОПК

способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики теории и методики физической культуры и

требований стандартов спортивной подготовки ОПК

способностью воспитывать у учеников социально личностные качества целеустремленность организованность трудолюбие ответственность гражданственность коммуникативность толерантность

ОПК

способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся

технику выполнения физических упражнений ОПК

способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста ОПК

способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований

безопасности санитарных и гигиенических правил и норм проводить профилактику травматизма

оказывать первую доврачебную помощь ОПК

способностью организовывать и проводить соревнования осуществлять судейство по базовым

видам спорта и избранному виду спорта ОПК

способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно спортивных организаций проводить учет и отчетность руководить работой малых

коллективов ОПК

способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно спортивной деятельности мотивационно ценностные ориентации и установки ведения

здорового образа жизни ОПК

способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик

ОПК

способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма

профилактики девиантного поведения формирования здорового образа жизни потребности в

регулярных занятиях физической культурой ОПК

способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно коммуникационных

технологий и с учетом основных требований информационной безопасности ОПК

Выпускник освоивший программу бакалавриата должен обладать профессиональными

компетенциями ПК соответствующими виду видам профессиональной деятельности на который

которые ориентирована программа бакалавриата

педагогическая деятельность

способностью использовать основные положения и принципы педагогики методы педагогического

контроля и контроля качества обучения актуальные дидактические технологии ПК

способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической

культуры ПК

способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий ПК

способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях организовывать

внеклассную

физкультурно спортивную работу ПК

способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния

обучающихся с учетом их пола и возраста индивидуальных особенностей ПК

способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни ПК

способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения

вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск геофакторов ПК

тренерская деятельность

способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной

тренировки медико биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном

виде спорта санитарно гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта

ПК

способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции ПК

способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с

использованием современных методик по определению антропометрических физических и психических

особенностей обучающихся ПК

способностью разрабатывать перспективные оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско юношеского и массового спорта ПК

способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики

травматизма и заболеваний организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола

обучающихся применять методики спортивного массажа ПК

способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека включая педагогический контроль и коррекцию ПК

способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой

движений технико тактическими действиями средствами выразительности ПК

способностью осуществлять самоконтроль оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности сохранять и поддерживать спортивную форму ПК

рекреационная деятельность

способностью формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности используя коммуникативные и организаторские способности ПК

способностью организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся а также гигиенических и естественно средовых факторов

ПК

способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности ПК

способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся включающие в себя технологии управления массой тела рационального питания и регуляции психического состояния ПК

способностью организовывать и проводить туристско экологические туристско спортивные и туристско оздоровительные мероприятия для различных групп населения ПК

организационно управленческая деятельность

способностью организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивно зрелищные мероприятия ПК

способностью разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в структурных подразделениях организаций ПК

способностью составлять индивидуальные финансовые документы учета и отчетности в сфере физической культуры работать с финансово хозяйственной документацией ПК

способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов ПК

способностью организовывать физкультурно спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников зрителей и обслуживающего персонала ПК

способностью планировать оснащение физкультурно спортивной организации соответствующим оборудованием экипировкой и инвентарем ПК

способностью осуществлять маркетинговую деятельность по продвижению физкультурно спортивных услуг и товаров ПК

научно исследовательская деятельность

способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта ПК

способностью применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики информационных технологий формулировать и представлять обобщения и выводы ПК

способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности ПК

культурно просветительская деятельность



способностью применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии приемы агитационно пропагандистской

работы по привлечению населения к занятиям физкультурно спортивной деятельностью ПК способностью использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым

индивидуумом ПК

способностью формировать через средства массовой информации информационные и рекламные

агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья ПК

#### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) 108 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет во 2 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

##### Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. История бега по пересечённой местности	2		2	4	0	устный опрос
2.	Тема 2. Соревнования по кроссу.	2		2	6	0	устный опрос
3.	Тема 3. Методика тренировки по кроссу.	2		2	6	0	устный опрос
4.	Тема 4. Техника бега на длинные дистанции, кросса.	2		0	6	0	тестирование
5.	Тема 5. развитие общей выносливости	2		2	6	0	тестирование
6.	Тема 6. Темповый бег (повторная работа)	2		0	6	0	тестирование
7.	Тема 7. Фартлек	2		0	6	0	тестирование

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
8.	Тема 8. скоростная выносливость, участие в соревнованиях	2		0	6	0	тестирование
	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	зачет
	Итого			8	46	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

##### Тема 1. История бега по пересечённой местности

###### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Перевод с английского. Родина кросса. Трасса кросса. Травяное и земляное покрытие. Первые соревнования по кроссу. Длина трассы.

###### **практическое занятие (4 часа(ов)):**

тестирование

##### Тема 2. Соревнования по кроссу.

###### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Чемпионаты мира по кроссу. Чемпионаты Европы по кроссу. Российские соревнования по кроссу. Кросс Наций. Положение о соревновании Кросс Наций.

###### **практическое занятие (6 часа(ов)):**

тестирование

##### Тема 3. Методика тренировки по кроссу.

###### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Фазы подготовки к кроссам. Средства использующие для подготовки в кроссовом беге. Нагрузка и интенсивность средств подготовки. Макро, мезо и микроциклы подготовки кросса. Участие в соревнованиях.

###### **практическое занятие (6 часа(ов)):**

тестирование

##### Тема 4. Техника бега на длинные дистанции, кросса.

###### **практическое занятие (6 часа(ов)):**

Научить технике бега по дистанции

##### Тема 5. развитие общей выносливости

###### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

тестирование

###### **практическое занятие (6 часа(ов)):**

Развить общую выносливость для занятия кросса.

##### Тема 6. Темповый бег (повторная работа)

###### **практическое занятие (6 часа(ов)):**

Беговые отрезки на дистанции 400; 600; 800; 1000 метров.

##### Тема 7. Фартлек

###### **практическое занятие (6 часа(ов)):**

Беговая работа в режиме фартлека.

##### Тема 8. скоростная выносливость, участие в соревнованиях

###### **практическое занятие (6 часа(ов)):**

Беговая работа на развитие скоростной выносливости на отрезках от 400 - 1000 метров.

### 4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
2.	Тема 2. Соревнования по кроссу.	2		подготовка к устному опросу	6	устный опрос
3.	Тема 3. Методика тренировки по кроссу.	2		подготовка к устному опросу	6	устный опрос
4.	Тема 4. Техника бега на длинные дистанции, кросса.	2		подготовка к тестированию	10	тестирование
5.	Тема 5. развитие общей выносливости	2		подготовка к тестированию	20	тестирование
6.	Тема 6. Темповый бег (повторная работа)	2		подготовка к тестированию	8	тестирование
7.	Тема 7. Фартлек	2		подготовка к тестированию	2	тестирование
8.	Тема 8. скоростная выносливость, участие в соревнованиях	2		подготовка к тестированию	2	тестирование
	Итого				54	

### 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Рекомендуемые образовательные технологии: лекции, практические занятия с использованием методических материалов, инновационные образовательные технологии с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий, самостоятельная работа студентов

### 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

#### Тема 1. История бега по пересечённой местности

#### Тема 2. Соревнования по кроссу.

устный опрос, примерные вопросы:

подготовка презентации по теме

#### Тема 3. Методика тренировки по кроссу.

устный опрос, примерные вопросы:

Методики оздоровительного бега Бег с Лидьярдом

#### Тема 4. Техника бега на длинные дистанции, кросса.

тестирование, примерные вопросы:

Техника кроссового бега в своей основе такая же, как и бега на средние дистанции. Но бегуну-кроссмену приходится, кроме того, учитывать особенности местности и умело приспособляться к ним. Все это вызывает ряд изменений в технике бега. При подъеме в гору, например, увеличивается наклон туловища вперед, учащаются движения, короче делается шаг, активнее работают руки. При беге под небольшой уклон увеличивается длина шагов, нога ставится на всю стопу или на пятку с последующим перекатом на носок, уменьшается наклон туловища вперед. При крутых склонах длина шагов уменьшается, а туловище даже отклоняется немного назад.

#### Тема 5. развитие общей выносливости

тестирование , примерные вопросы:

Бег на дистанции 1000 м; 1500 м; 3000 м.

### **Тема 6. Темповый бег (повторная работа)**

тестирование , примерные вопросы:

Беговая работа на отрезках 200 м.; 400 м.; 600 м.

### **Тема 7. Фартлек**

тестирование , примерные вопросы:

беговая работа на разных отрезках

### **Тема 8. скоростная выносливость, участие в соревнованиях**

тестирование , примерные вопросы:

бег на выносливость

### **Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету:

Легкая атлетика тестовые задания.

#### **Задание А1**

Кросс - это:

Варианты:

- 1) бег по искусственной дорожке стадиона
- 2) бег с ускорением
- 3) бег по пересеченной местности
- 4) бег с барьерами

#### **Задание А2**

К видам легкой атлетики не относятся:

Варианты:

- 1) прыжки в длину
- 2) спортивная ходьба
- 3) прыжки с шестом
- 4) прыжки через гимнастического коня

#### **Задание А3**

Для воспитания быстроты используются:

Варианты:

- 1) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
- 2) общеразвивающие упражнения
- 3) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений
- 4) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время

#### **Задание А4**

Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?

Варианты:

- 1) 200м, 100м
- 2) 400м, 800м
- 3) 1,500м, 3000м
- 4) 500м, 1000м

#### **Задание А5**

Грамотный прыгун в длину хорошо знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?

Варианты:

- 1) рулеткой
- 2) "на глазок"
- 3) беговым шагом
- 4) ступнями

Задание А6

Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется "зона передачи" длиной:

Варианты:

- 1) 10 м
- 2) 15 м
- 3) 30 м
- 4) 20 м

Задание А7

Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100 метров?

Варианты:

- 1) предупреждается
- 2) ставится на 1 метр позади всех стартующих
- 3) бежит вне зачета
- 4) снимается с соревнований

Задание А8

Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала Нина Ромашкова - Пономарева. Какой это был вид легкой атлетики?

Варианты:

- 1) бег на 800 метров
- 2) прыжок в высоту с шестом
- 3) прыжок в длину с разбега
- 4) метание диска

Задание А9

Стипель-чез - это вид бега, который проводится:

Варианты:

- 1) в естественных условиях
- 2) на беговой дорожке стадиона с одностипными барьерами
- 3) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой
- 4) по улицам города

Задание А10

В каком году возникла легкая атлетика в России?

Варианты:

- 1) в 1912 году
- 2) в 1888 году
- 3) в 1896 году
- 4) в 1900 году

Задание А11

Вес мяча для метания равен:

Варианты:

- 1) 50 гр.
- 2) 200 гр.
- 3) 90 гр.
- 4) 150 гр.

#### Задание A12

Наиболее выгодным в легкой атлетики считается начало бега на спринтарские дистанции с:

Варианты:

- 1) низкого старта
- 2) высокого старта
- 3) полунизкого старта
- 4) положения упор присев

#### Задание A13

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

Варианты:

- 1) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
- 2) координации движений прыгуна
- 3) угла разбега
- 4) способа прыжка

#### Задание A14

Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к :

Варианты:

- 1) экономии сил
- 2) улучшению спортивного результата
- 3) отсутствию психологического напряжения
- 4) травмам

#### Задание A15

Какова ширина беговой дорожки на стадионе?

Варианты:

- 1) 125 см
- 2) 100 см
- 3) 90 см
- 4) 105 см

#### Задание A16

В скольких видах многоборья принимают участие женщины в легкой атлетики?

Варианты:

- 1) 10
- 2) 9
- 3) 7
- 4) 5

#### Задание A17

Длина первой дорожки стандартного легкоатлетического стадиона равна:

Варианты:

- 1) 200 метров
- 2) 600 метров
- 3) 400 метров

#### 4) 500 метров

##### Задание A18

Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований:

Варианты:

- 1) результат засчитывается
- 2) разрешается дополнительный бросок
- 3) попытка засчитывается, а результат нет
- 4) спортсмену делается предупреждение, за 2 нарушение - дисквалификация

##### Задание A19

Бег на короткую дистанцию развивает:

Варианты:

- 1) гибкость
- 2) силу
- 3) быстроту
- 4) выносливость

##### Задание A20

Чему равен марафонский бег?

Варианты:

- 1) 50 км
- 2) 42 км
- 3) 42 км 195 м
- 4) 50 км 195 м

##### Задание A21

Эстафетный бег бывает:

Варианты:

- 1) 4x100м, 4x400м
- 2) 4x300м, 4x500м
- 3) 4x100м, 4x200м
- 4) 2x100м, 2x400м

##### Задание B1

В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после "скачка", называется:

##### Задание B2

Как называется вид легкой атлетике, включающий в себя несколько легкоатлетических видов?

##### Задание S1

сопоставь:

Варианты:

- 1) спринт
- 2) стаерский бег
- 3) стипль-чез
- 4) фосбери флоп

Соответствие:

- 1) бег на короткую дистанцию
- 2) бег на средние дистанции
- 3) бег по беговой дорожке с барьерами и ямой с водой

#### 4) способ прыжка в высоту

### 7.1. Основная литература:

#### Основная литература

Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=180800>

### 7.2. Дополнительная литература:

#### Дополнительная литература

Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>

Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2012. - 144 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=495879>

Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с.

Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 478

### 7.3. Интернет-ресурсы:

<http://www.european-atletics.org> - european-atletics.org

<http://www.iaaf.org> - <http://www.iaaf.org>

<http://www.mir-la.com> - mir-la.com

<http://www.runners.ru> - runners.ru

<http://www.rusatletics.com> - rusatletics.com

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Методика организации занятий по легкоатлетическому кроссу" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:



Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Для обеспечения данной дисциплины имеются: видеоматериалы и аппаратура для просмотра, спортивные комплексы, инвентарь и оборудование, снаряды, арендуется беговая дорожка, сектора для прыжков в длину, высоту, метаний.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 034300.62 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика) .

Автор(ы):

Головина Е.А. \_\_\_\_\_

Петрова В.К. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Газизов Ф.Г. \_\_\_\_\_

Фазлеев Н.Ш. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.