

ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Учебно-методическое пособие

Москва – 2023

УДК 796.42
ББК 75.711
Х20

Авторы:

Корнишина С.Н., доцент кафедры физического воспитания, *ФГБОУ ВО «Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева»*;

Головина В.А., канд. пед. наук, профессор, зав. кафедрой физического воспитания, *ФГБОУ ВО «Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева»*;

Головина В.В., ст. преподаватель кафедры физического воспитания, *ФГБОУ ВО «Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева»*;

Корнишин И.И., канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры, *ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»*.

Х20 Характеристики соревновательных видов легкой атлетики: учебно-методическое пособие. – М.: МЭСХ, 2023. – 56 с.
ISBN 978-5-6047584-2-7

Представлены основные правила и технические характеристики соревновательных видов легкой атлетики, даны рекомендации для освоения основных требований в соревновательной деятельности, необходимых для спортсменов-легкоатлетов, обучающихся в высших учебных заведениях, рекомендованы темы рефератов и основные тестовые вопросы для усвоения изученной темы.

Для студентов непрофильных вузов, занимающихся в группах спортивного совершенствования по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», и преподавателей кафедр физического воспитания.

Рецензент

Косырев В.П. – доктор пед. наук, профессор (ФГБОУ ВО «Московский государственный институт культуры»).

ISBN 978-5-6047584-2-7

УДК 796.42
ББК 75.711

© Коллектив авторов, 2023

Оглавление

Введение	4
1. Соревновательные виды легкой атлетики	5
2. Спринтерские дистанции	7
3. Бег с барьерами	11
4. Эстафетный бег	13
5. Бег на средние дистанции	16
6. Бег на длинные дистанции или стайерский бег	18
7. Марафонский бег	19
8. Спортивная ходьба.....	21
9. Прыжки	24
9.1. Прыжки в высоту	24
9.2. Прыжки с шестом	26
9.3. Прыжки в длину	28
9.4. Тройной прыжок	29
10. Метания	31
10.1. Толкание ядра.....	31
10.2. Метание диска	33
10.3. Метание копья	34
10.4. Метание молота.....	35
11. Многоборья	37
12. Темы рефератов.....	41
13. Тесты	49
Литература.....	53

Введение

Легкая атлетика – это древнейший вид спорта, основу которого составляют бег, прыжки, метания – вид спортивной и соревновательной деятельности, составляющий необходимую физическую основу и для других видов спорта. Легкоатлетические виды спорта представляют естественные двигательные действия. Девиз «Быстрее, выше, дальше!» – девиз современного спортсмена легкоатлета был близок и понятен нашим древним предкам. Что касается более конкретных сведений о легкой атлетике, как виде спортивной деятельности, то они связаны с историей древних Олимпийских игр. Основу программы древних Олимпийских игр составляли легкоатлетические виды. Собственно говоря, с них и начинались состязания в Древней Греции. На протяжении столетий виды легкой атлетики, правила соревнований, длина дистанций изменялись. К нашему времени изменения преобразились, добавилось огромное количество соревновательных видов и необходимость в конкретных и точных данных особо актуально для изучения и помощи, чтобы подробно разбираться в тонкостях разных видов легкой атлетики.

Соревновательных видов легкой атлетики студенческого спорта незначительно, в основном это московские спортивные студенческие игры и разные анонсированные спортивные вузовские внешние и внутренние мероприятия. Однако необходимые сведения международных правил, характеристика соревновательных видов требуются для выступления на этих соревнованиях. Теоретические знания в подготовке к забегам, прыжкам и метаниям позволят студентам-легкоатлетам высших учебных заведений достойно выступать и добиться лучших результатов.

1. Соревновательные виды легкой атлетики

В соответствии с положениями Устава и Правил ИААФ проводятся следующие международные соревнования:

- Олимпийские игры, зимние и летние чемпионаты мира, кубки мира;
- континентальные, региональные и зональные чемпионаты мира, открытые для всех национальных федераций данного континента или региона;
- игры (комплексные соревнования по ряду видов) группы стран, в программу которых входит легкая атлетика;
- континентальные, региональные или зональные кубки и соревнования по различным возрастным группам;
- матчи между двумя или более национальными федерациями;
- клубные кубки;
- международные соревнования по приглашению, включаемые в официальные календари ИААФ или континентальных объединений, а также национальных федераций, приглашающих зарубежных спортсменов.

Сейчас в программу Олимпийских игр, летних чемпионатов мира, Европы и других крупных соревнований входят 47 легкоатлетических видов – 24 мужских и 23 женских.

Легкоатлеты соревнуются в беге на 100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 10 000 м, марафонском беге (42 км, 195 м), барьерном беге на 100 м (женщины), 110 м (мужчины), 400 м с барьерами, стипльчезе 3000 м с препятствиями, спортивной ходьбе на 20 и 50 км, прыжках в высоту, с шестом, в длину и тройным,

толкании ядра, метании диска, молота и копья, многоборьях: десятиборье у мужчин и семиборье у женщин.

Программа соревнований мужчин неизменна вот уже несколько десятилетий, это касается не только Олимпийских игр, но и всех других крупнейших соревнований. Расширяется или видоизменяется же программа за счет женских видов – прыжок с шестом, метание молота, а также увеличение дистанции бега с 3000 до 5000 м, стипль-чезе – беге на 3000 м с препятствиями.

2. Спринтерские дистанции

Спринтерский бег делится на гладкий, барьерный и эстафетный. Гладкий спринт – это бег на дистанциях 50 м и 60 м (в помещении), 100 м, 200 м и 400 м. Все эти виды бега относятся к числу официально признанных ИААФ, их включают в программу крупнейших соревнований, на них регистрируют рекорды всех уровней, начиная с мировых. Но есть еще и дистанции менее популярные – 300, 500, 600 м. Дистанция 600 м считается пограничной между спринтерскими и средними дистанциями.

Поскольку спринтерский бег – это первая группа беговых видов, то на его примере можно показать, как проходят соревнования бегунов.

Длина стартовой дорожки составляет 400 м, в которые входят две параллельные прямые и два виража одинакового радиуса. Внутренняя часть дорожки огорожена так называемой бровкой высотой и шириной приблизительно 5 см. Покрытие беговой дорожки может быть самым разнообразным, от естественного грунтового или травяного до искусственного, выполненного из современных синтетических, композитных материалов. Однако соревнования высокого уровня можно проводить только на дорожках с синтетическим покрытием, имеющих соответствующий сертификат ИААФ.

На всех дистанциях до 400 м включительно каждый из спортсменов должен бежать по своей дорожке (ее минимальная ширина – 1,22 м, а максимальная – 1,25 м), с двух сторон ограниченной линиями шириной в 5 см. Внешняя линия входит в общую ширину дорожки.

Крупные, а тем более, международные соревнования могут проводиться только на аренах, имеющих 8 беговых дорожек по всему кругу.

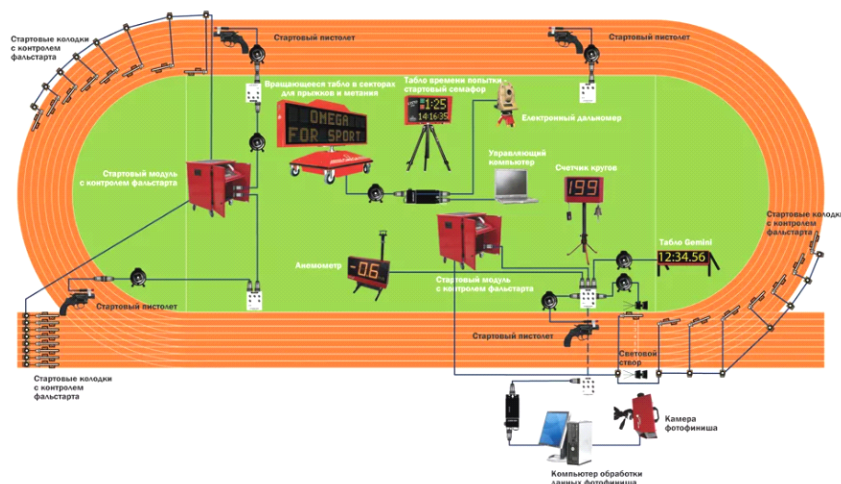
Место старта обозначается белой линией шириной 5 см. В беге по прямой старт называется прямолинейным, т.е. спортсмены стартуют по своим дорожкам, но от одной стартовой линии. В беге же по кругу старт криволинейный, когда стартовые линии на каждой из дорожек смещены по отношению друг к другу, для того чтобы все стартующие бегуны находились бы на равном расстоянии от финиша.

При старте в спринтерском беге используют стартовые колодки, которые не применяются на других дистанциях. Стартовые колодки подсоединяются к прибору, фиксирующему фальстарты и утвержденному ИААФ. Судья-стартер и его помощник, отвечающий за возврат спортсменов, имеют специальные наушники, в которых звучит акустический сигнал, подаваемый прибором, фиксирующим фальстарты.

Спортсмен или спортсмены, допустившие фальстарт, получают предупреждение, а после второго фальстарта дисквалифицируются. В положении правил о фальстарте: «Любой спортсмен, допустивший фальстарт, получает предупреждение. В забеге может быть разрешен только один фальстарт без дисквалификации спортсмена (спортсменов), допустившего (допустивших) фальстарт. Любой спортсмен, допустивший последующий фальстарт, дисквалифицируется в данном забеге».

Распределение участников забегов по дорожкам происходит с помощью жеребьевки, причем проходит она, как соревнования, в несколько этапов. В первом круге соревнований спринтеров (обычно это предварительные забеги) жеребьевка

дорожек проводится методом лотереи. Перед каждым следующим кругом – четвертьфинал, полуфинал, финал – жеребьевка проходит с учетом занятых мест и результатов, показанных в предыдущем круге. При этом жеребьевка проводится в два этапа – сначала спортсмены методом «змейка» распределяются по отдельным забегам, а затем внутри забега проводится жеребьевка дорожек. Причем все 8 беговых дорожек делятся на две группы. В первую из них попадают спортсмены, имеющие четыре лучших результата по итогам предыдущего круга, и между ними происходит жеребьевка дорожек с 3-й по 6-ю, а остальные четверо делят между собой 1-ю и 2-ю, 7-ю и 8-ю дорожки.



По ходу спринтерского забега производится измерение скорости и направления ветра. С момента выстрела стартера или пуска стартового устройства скорость ветра измеряется в беге на 100 м в течение 10 с, 100 и 110 м с барьерами – 13 с, 200 м – 10 с с момента выхода лидера забега на финишную прямую.

Прибор для измерения скорости должен находиться на расстоянии 50 м от финиша, 2 м от беговой дорожки и на высоте

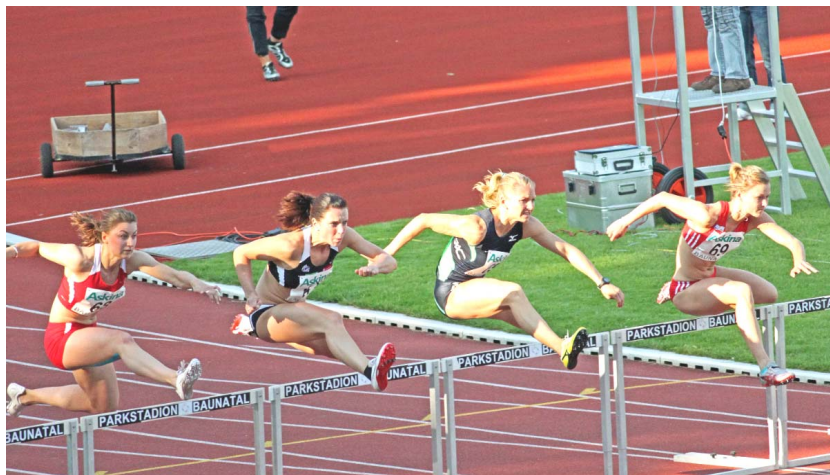
1,22 м от поверхности дорожки. Скорость ветра измеряется во время каждого спринтерского забега. Нормой при регистрации рекордов разного уровня считается, когда скорость попутного ветра не превышает 2 м/с.

В легкоатлетической практике есть такое понятие как «финишные клетки». Для более точной фиксации положения бегунов на финише, на последних 5 м дистанции через каждый метр проводятся поперечные белые линии шириной 5 см. Они создают эти самые клетки, которые, особенно, в отсутствие электроники, облегчают восприятие того, что происходит во время финиша.

3. Бег с барьерами

Бег с барьерами также относится к группе спринтерского бега, с той лишь разницей, что перед каждым бегуном на его дорожке устанавливаются препятствия – барьеры.

Основных дистанций для бега с барьерами четыре: мужчины (а также юниоры и юноши) соревнуются в беге на 110 и 400 м, а женщины (юниорки и девушки) – 100 и 400 м. Бег на все дистанции проводится по отдельным дорожкам и на каждой из них устанавливается по 10 барьеров.



Высота барьеров варьируется в зависимости от длины дистанции и возраста бегунов. На дистанции 110 м высота барьеров для мужчин и юниоров – 1,067 м, для юношей – 91,4 см; на дистанции 100 м для женщин и юниорок – 84 см, для девушек – 76,2 см; на дистанции 400 м высота барьеров для мужчин и юниоров – 91,4 см, юношей – 84 см, женщин, юниорок и девушек – 76,2 см.

Барьеры могут иметь постоянную высоту или быть универсальными, когда их высота легко изменяется при необходи-

мости. Но в любом случае, вес барьера должен быть таким, чтобы он падал при приложении к его верхней перекладине силы не менее 3,6 кг и не более 4 кг.

4. Эстафетный бег

Третья разновидность спринта – эстафетный бег. Это единственный командный вид соревнований в легкой атлетике. Вовод эстафетного бега существует множество, но в программу крупнейших официальных соревнований входят только по два спринтерских эстафет – 4×100 м и 4×400 м для мужских и женских команд.

Мировые рекорды регистрируются также еще в одной спринтерской эстафете – 4×200 м и эстафетах для бегунов на средние дистанции 4×800 м и 4×1500 м.

Иногда в программу крупных соревнований включаются и, так называемые, «шведские» или комбинированные эстафеты с этапами различной длины, например: 400 м + 300 м + 200 м + 100 м или 800 м + 400 м + 200 м + 100 м. Эти и аналогичные им эстафеты могут проводиться и с обратной последовательностью этапов, начиная с самого короткого. Бывают эстафеты 10×1000 м или 100×1000 м. Популярной стала эстафета на марафонской дистанции, в которой регистрируются мировые рекорды.

Существуют смешанные эстафеты 4×400 м и 4×800 м, 4×1500 м, в которой команды выставляют двух мужчин и двух женщин в любом порядке по своему выбору.

Эстафета 4×400 м была представлена ИААФ в 2017 году, а затем проведена на чемпионате мира по легкой атлетике 2019 года в Катаре. Эстафеты 4×800 м и 4×1500 м долгое время отсутствовали на чемпионатах мира и Олимпийских играх. На данный момент ИААФ регистрирует мировые рекорды в этой дисциплине.

Эстафетная палочка, которую передают друг другу участники эстафеты, представляет собой цельную, гладкую, полую трубку из металла, дерева, или другого твердого материала. Длина палочки 28–30 см, вес не более 50 г, окружность 12–13 см.

На протяжении всего забега эстафетная палочка должна находиться в руке одного из участников команды. Если она падает, то поднять должен тот, кто уронил. При этом он может сойти со своей дорожки, но при условии, что этим не сократит дистанцию и не помешает соперникам. В этом случае дисквалификация не последует.



Передача эстафетной палочки может происходить только в специальной 20-метровой зоне передачи. На каждой дорожке наносятся поперечные линии, обозначающие начало зоны передачи, ее середину и окончание. Передача эстафетной палочки начинается в тот момент, когда принимающий бегун впервые ее касается, а заканчивается, когда она полностью оказывается в его руке. Главным при определении правильности передачи

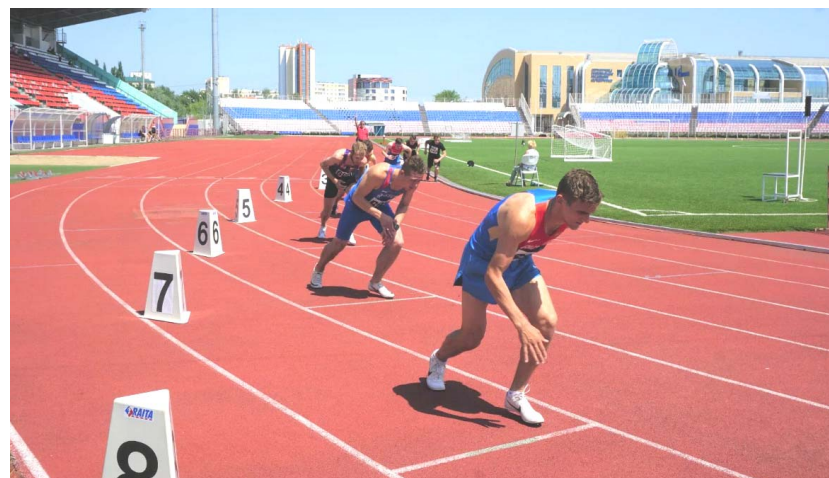
является положение палочки, а не туловища или конечностей спортсменов. В эстафетах 4×100 м и 4×200 м бегун, принимающий палочку, для разгона может выходить из зоны передачи навстречу передающему, но не более чем на 10 м.

5. Бег на средние дистанции

Следующая группа видов – бег на средние дистанции. Это бег на дистанциях: 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля (1609 м) и 2000 м. Все виды бега включаются в программу крупных международных соревнований, во всех регистрируются рекорды, вплоть до мировых, но в программу чемпионатов мира и Олимпийских игр входят только два вида бега – на 800 и 1500 м у мужчин и женщин. К этой группе относятся и эстафеты 4×800 м и 4×1500 м.

В беге на 800 м спортсмены стартуют по отдельным дорожкам, но допускается старт двух бегунов по одной дорожке. После первого поворота все участники забега выходят на общую дорожку.

Происходит это после пересечения дугообразной линии, проведенной поперек всех дорожек. Весь дальнейший бег проходит по общей дорожке. На остальных дистанциях, относящихся к группе средних, старт общий. Он дается от дугообразной линии, проведенной поперек дорожки.



По свистку стартера и его команде «На старт!» бегуны занимают свое место у стартовой линии, не наступая на нее. Когда все участники забега займут неподвижную позицию, раздастся стартовый выстрел и звучит сигнал стартового устройства.

В первом круге соревнований стартовые позиции участников (дорожки) определяются жеребьевкой, проводимой методом лотереи. В последующих кругах стартовая позиция будет зависеть от того, как бегун выступил в предыдущем круге.

6. Бег на длинные дистанции или стайерский бег

Основных дистанций в этой группе три – 3000, 5000, 10 000 м. У мужчин олимпийскими видами считались дистанции 5000 и 10 000 м. Что касается женских видов на длинные дистанции, то в программе крупнейших соревнований сначала появились дистанции 3000 и 10 000 м, а к концу XX в. к Чемпионату мира – 95 и Олимпиаде–96 дистанцию 3000 м удлиннили до 5000 м.

Однако дистанцию 3000 м, как для мужчин, так и для женщин, под давлением телевидения оставили на официальных соревнованиях, таких, например, как зимние чемпионаты, Кубки мира и Европы. Роль телевидения заключалась в продвижении этого зрелищного вида легкой атлетики. Бег на 10 000 м занимает полчаса просмотра минимум, с точки зрения телевидения скучноват, снижает напряжение, динамику. Тогда как дистанция 3000 м более динамична.

Что касается правил старта, бега по дистанции и финиша, то они совпадают с теми, что действуют в отношении бега на средние дистанции.



7. Марафонский бег

В легкой атлетике марафон занимает особое место. Начиная с 1896 года, когда марафонский бег стал главным событием, по крайней мере, легкоатлетической программы первых современных Олимпийских игр, он является визитной карточкой «королевы спорта», открывая и закрывая соревнования легкоатлетов. Поскольку теперь марафонов два – мужской и женский, то, уже по сложившейся традиции, один из них становится первым видом любого крупного легкоатлетического турнира, а другой – завершающим.



Дистанция классического марафона имеет длину – 42 км 195 м. Для того, чтобы измерить длину трассы, ИААФ рекомендует метод «калиброванного колеса», в котором применяется специальный мерительный инструмент, имеющий сертификат ИААФ.

С учетом протяженности трассы и погодных условий на дистанции обязательно устанавливаются пункты питания, а

также питья и освежения. На дистанциях бега до 10 км приблизительно через каждые 2–3 км оборудуются пункты питья, освежения и питания.

На дистанциях более длинных пункты питания организуются примерно через 5 км друг от друга, а между ними – пункты питья и освежения. Питание может быть представлено оргкомитетом данных соревнований или приготовлено самим спортсменом. Однако принимать питание бегун может только в зоне питательного пункта или в присутствии специального персонала. За самостоятельное питание на дистанции бегун дисквалифицируется.

8. Спортивная ходьба

Спортивная ходьба – самый естественный вид легкой атлетики, однако самый противоречивый. Бег и ходьба – антагонисты. Что приветствуется в одном виде спорта, то запрещено в другом. Если бегун на дистанции по какой-то причине переходит на ходьбу, его должны дисквалифицировать. То же самое, со знаком наоборот, и в спортивной ходьбе спортсмена дисквалифицируют за переход на бег.

У спортивной ходьбы есть два правила, за нарушение которых следует дисквалификация:

- спортсмен должен постоянно осуществлять видимый человеческому глазу контакт с землей (не должно быть фазы полета);
- вынесенная вперед и коснувшаяся опоры нога, должна быть выпрямлена в колене до момента прохождения вертикали.

Спортивная ходьба – единственный вид, где судейство осуществляется субъективно, где нет объективных критериев фиксации нарушения правил, таких как: фальстарт, заступ, приземление вне сектора и т.п. Поэтому, если судейство всех остальных видов на самых крупных соревнованиях, включая чемпионаты мира и Олимпийские игры, осуществляются судьями той страны, где эти соревнования проходят, то состязания легкоатлетов в спортивной ходьбе судит интернациональная бригада арбитров, назначенных ИААФ. В зависимости от протяженности трассы (обычно это кольцо) назначаются не менее шести, но и не более девяти судей по стилю, включая старшего судью.

Старший судья возглавляет работу своей бригады. К нему поступают записки отдельных арбитров с указанием где, когда, кто из участников и как нарушил правила соревнова-

ний. Старший судья и сам может дисквалифицировать нарушившего правила, причем независимо от того имел ли тот ранее предупреждение.



Каждое предложение судьи о дисквалификации называется предупреждением. О своем решении судья должен проинформировать спортсмена, показав ему специальный трафарет с символом допущенного нарушения. Когда спортсмен получает три предупреждения от разных судей и записки от судей по стилю, то старший судья обязан показать нарушителю красный трафарет, означающий дисквалификацию. После чего дисквалифицированный спортсмен должен покинуть трассу.

В программу официальных международных соревнований входят четыре вида спортивной ходьбы: 20 и 50 км для мужчин и женщин. Но бывают и нестандартные дистанции. Например, на чемпионатах России спортсмены соревнуются и в промежуточной дистанции – ходьбе на 35 км.

Мировые рекорды в ходьбе регистрируются на дистанциях: 20 000, 30 000 и 50 000 м по дорожке стадиона; и 20 и 50 км по шоссе; 10 000 м по дорожке стадиона и 10 км по шоссе у юниоров и юниорок. Кроме того, мировые рекорды могут быть установлены и в помещении на дистанциях 3000 и 5000 м.

9. Прыжки

Прыжки условно делятся на две группы – вертикальные и горизонтальные. Вертикальный – это прыжок в высоту и прыжок с шестом, горизонтальный – это прыжок в длину и тройной прыжок.

Деление прыжков на группы весьма условное, все они разные в техническом выполнении. Сближает их только некоторые правила проведения соревнований.

9.1. Прыжки в высоту

Соревнования по прыжкам в высоту проводятся на специально оборудованном секторе, имеющем дорожку для разбега минимальной длиной 15 м (с обеих сторон). Для крупных международных соревнований она должна быть не короче 20 м, а если позволяют условия, то и 25 м. На секторе устанавливаются две стойки любой, но жесткой конструкции, с держателями для планки. Длина планки для прыжка в высоту равна 4 м, вес – 2 кг.

Выполняя прыжок в высоту, спортсмен отталкивается одной ногой. Он может начинать соревнования с любой высоты, объявленной старшим судьей перед началом прыжков. Планка на следующую высоту не может подниматься менее, чем на 2 см.

Попытка считается неудачной, если спортсмен сбивает планку или касается поверхности сектора, включая зону приземления. Прыгун продолжает соревнования до тех пор, пока не совершит три неудачные попытки подряд, вне зависимости от того, сделаны они на одной или разных высотах. Совершив неудачную попытку на одной высоте, прыгун имеет право перенести оставшиеся попытки на следующую высоту.

В случае если несколько прыгунов заканчивают соревнования с одинаковым результатом, то преимущество получает спортсмен с наименьшим количеством попыток на высоте, где возникло равенство. Если равенство сохраняется вновь, то преимущество получает участник, имеющий наименьшее количество неудачных попыток на протяжении всего соревнования.



На крупных международных и национальных соревнованиях на выполнение одной попытки прыгуну дается 1 мин.

Отсчет времени начинается с момента, когда старший судья дает спортсмену сигнал, что к его прыжку все готово. За отведенное время спортсмен должен, хотя бы, начать разбег. Если он успевает это сделать, попытка считается неудачной. В заключительной стадии соревнований, когда остается 2–3 прыгуна, время на попытку увеличивается до 1,5 мин, если остается один спортсмен, то он получает на попытку уже 3 мин. Если прыгуну приходится выполнять попытки последовательно одну за другой, то на каждую ему дается по 2 мин.

9.2. Прыжки с шестом

В прыжке с шестом минимальная длина дорожки 40 м, но желательно чтобы она была не меньше 45 м. Ширина дорожки для разбега – 1,22–1,25 м, обозначается линиями 5 см. В конце дорожки находится ящик для упора шеста, изготовленный из жесткого материала. Отталкивание в прыжке с шестом начинается с постановки шеста в ящик для упора длиной 1 м.

На выполнение обычной попытки шестовику дается 1 мин, на заключительном этапе, когда остаются два, три прыгуна, это время увеличивается до 2 мин, а когда остается один спортсмен – до 5 мин. При попытках выполняемых одна за другой на каждую из них дается по 3 мин.

Планка для прыжка с шестом длиной 4,5 м, весом 2,25 кг установлена на держатели и должна иметь максимальный прогиб в середине 3 см, при подвеске груза в 3 кг – 11 см.

При подъеме планки на следующие высоты «шаг» не может быть меньше 5 см. При перепрыжке планка также опускается или поднимается на 5 см.

Прыгуны выступают с собственными шестами произвольной длины и диаметра, изготовленных из любого материала или комбинации материалов. Основная поверхность шеста должна быть гладкой, разрешена обмотка шеста, но не более, чем двумя слоями клейкой ленты. Но нижняя, опорная часть шеста, примерно 30 см, для предохранения его от повреждений при ударе об ящик для упора может быть обмотана более основательно. Если при выполнении попытки шест ломается, то попытка считается неудачной.

Прыгунам разрешается использовать различные вещества для обеспечения лучшего сцепления шеста в руке, но запрещается бинтовать кисти рук или пальцы.

Попытка считается неудачной, если:

- планка падает, сбита спортсменом;
- спортсмен любой частью тела или шестом пересекает вертикальную плоскость, проходящую через ближний край стоек или вне их, до того как он преодолевает планку;
- после отрыва от земли меняет положение рук на шесте;
- во время прыжка спортсмен умышленно придерживает рукой планку, падающую с держателей.

Только прыгуну разрешено дотрагиваться до шеста, за исключением случаев, когда шест падает в направлении от планки и стоек.

Размеры места приземления должны быть не меньше, чем 5×5 м (для международных соревнований рекомендованы размеры: 7 м в длину, 6 м в ширину, 0,8 м в высоту), ближайшая к ящику для упора шеста сторона должна находиться от него не ближе, чем на 10–15 см и иметь скос под углом в 30° .



9.3. Прыжки в длину

Прыжок в длину относится к горизонтальным видам прыжков. Результаты прыгунов измеряются с точностью до 1 см. Минимальная длина дорожки для разбега – 40 м, максимальная – 45 м. Считается ошибкой, если спортсмен начинает разбег более чем за 45 м от бруса.

Очень важным фактором, влияющим на результаты прыгунов, является ветер, а точнее, его скорость и направление. В горизонтальных прыжках скорость ветра измеряется в течение 5 с с момента, когда прыгун переходит отметку, находящуюся в 40 м от бруса отталкивания. Направление и скорость ветра не влияют на распределение мест. Однако рекордами любого уровня могут быть признаны результаты, показанные при попутном ветре не более чем 2 м/с.

На выполнение попытки, а их три, спортсмен имеет 1 мин.

Попытка не засчитывается, если спортсмен:

- коснулся земли за линией измерения любой частью тела во время разбега без прыжка или во время прыжка;
- оттолкнулся сбоку от бруса, вне зависимости от того, произошло это за линией измерения или до нее;
- при приземлении коснулся земли вне ямы на более близком расстоянии от бруса, чем ближайший след, оставленный в яме при приземлении;
- после приземления выходит из ямы в направлении бруса;
- применил в прыжке любой вариант сальто.

Результат прыжка измеряется от ближайшей к брусу для отталкивания точки следа на песке, оставленного любой частью тела прыгуна.



9.4. Тройной прыжок

Тройной прыжок состоит из трех частей – скачок, шаг, прыжок. Правила соревнований в тройном прыжке, в основном, совпадают с правилами прыжка в длину, хотя и имеют ряд отличий.

Прежде всего, это касается самой техники прыжка. Первая его часть – скачок, состоит в том, что оттолкнувшись одной ногой, прыгун должен приземлиться на нее, затем выполняется шаг с приземлением уже на другую ногу, далее прыжок, после которого происходит приземление уже на другую ногу и, наконец, прыжок, после которого происходит приземление на обе ноги, как во время прыжка в длину. Если вовремя выполнения любой из частей тройного прыжка спортсмен касается земли маховой ногой, то это считается нарушением правил.

Для крупных соревнований рекомендуется, чтобы брус для отталкивания был расположен не менее чем в 13 м для мужчин и 11 м для женщин от ближнего к нему края ямы

приземления. На других же соревнованиях это расстояние варьируется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов.



10. Метания

Основных, включаемых в программу крупнейших соревнований, видов метания четыре: толкание ядра, метание диска, молота и копья. Все эти виды метаний составляют одну группу, но отличаются снарядами, техникой метания, правилами соревнований. На первый взгляд, у трех видов – толкания ядра, метания диска и молота есть нечто общее – все они выполняются из круга. Однако круги эти тоже разные. Единственное, что совпадает, так это требование к снарядам. Все они должны отвечать требованиям ИААФ и иметь соответствующий сертификат. На крупнейших соревнованиях – Олимпийских играх, чемпионатах и кубках мира они должны быть представлены оргкомитетом этих соревнований и никакими другими снарядами метатели пользоваться не могут. На выполнение попытки во всех видах метаний дается 1 мин.

10.1. Толкание ядра

По форме ядро – это гладкий, не имеющий каких-либо шероховатостей, шар, изготовленный из металла. Вес ядра для мужчин – 7,26 кг, юниоров – 6 кг, юношей – 5 кг; для женщин, юниорок и девушек – 4 кг. Диаметр круга для толкания ядра – 2,135 м.

Сектор приземления может иметь гравийное, травяное или иное покрытие, на котором ядро должно оставлять четкий след. Измерение результата производится от ближайшей отметки, оставленной ядром до внутренней части круга вдоль линии, ведущей к его центру (кратчайшим путем). Во всех видах метаний, в том числе и толкании ядра, на выполнение попытки дается 1 мин с момента вызова участника. Если участников больше восьми, то каждый из них получает по три попытки, а

затем восемь из них, имеющих лучшие результаты, получают право еще на три дополнительные (финальные) попытки.

Если участников восемь или меньше, то все они получают по шесть попыток. Однако и в первом, и во втором случае в трех дополнительных попытках порядок выполнения попыток меняется – первым из них выполняет тот, кто занимает восьмое место, а последним – лидер соревнований.

Попытка засчитывается, если ядро полностью приземляется внутри зоны приземления; не засчитывается, если ядро было выпущено неправильно, если при выполнении попытки спортсмен любой частью тела коснулся земли вне круга или верхнего края металлического обода круга или верхнего края сегмента, если спортсмен после выполнения попытки выходит из круга в сторону зоны приземления. При выполнении попытки разрешается касаться внутренней части металлического кольца или сегмента.



10.2. Метание диска

Корпус диска должен быть цельным или полым, сделанным из дерева или другого материала с металлической окантовкой по периметру. Точно в центре диск скрепляют две круглые, металлические шайбы. Диск должен быть гладким, без шероховатостей и выступов, единым по всей поверхности. Вес диска: для мужчин – 2 кг, юниоров – 1,75 кг, юношей – 1,5 кг, женщин, юниорок и девушек – 1 кг.

Диаметр круга для метания диска равен 2,5 м. Для того, чтобы сделать соревнования дискоболов безопасными для окружающих, круг для метания обязательно обносится веревочной или металлической сеткой, способной остановить полет двухкилограммового диска, летящего со скоростью до 25 м/с.



Войдя в круг, метатель становится спиной в направлении метания, делает замах, отводя руку с диском за спину. После этого совершает примерно полтора оборота и мощным движением посылает снаряд в поле. Если войдя в круг, метатель, по какой-то причине не может выполнить попытку, он имеет право выйти из круга, оставив в нем снаряд.

10.3. Метание копья

Копье, как и диск, относится к числу древнейших, и не только легкоатлетических, спортивных снарядов. Копьеметатели соревновались еще на древних Олимпийских играх. С тех пор, естественно, неоднократно менялись, как само копье, так и техника метания и правила соревнований. Современное копье состоит из трех частей: древка, металлического наконечника и обмотки. Древко изготавливается из металла или другого однородного материала.

Основные параметры копья: для мужчин и юниоров: вес – 800 г, длина 2,6–2,7 м; для юношей – 700 г, длина 2,3–2,4 м; для женщин, юниорок и девушек – 600 г, длина 2,2–2,3 м. В отличие от других видов метаний, копье метают после прямолинейного разбега. Длина дорожки для разбега – от 30 до 36,5 м.

Копье держат за обмотку. В заключительной стадии метания копье должно проходить над плечевым суставом. Копье запрещается бросать нетрадиционными способами. Во время выполнения попытки, пока копье находится в воздухе, спортсмен не имеет право поворачиваться спиной в сторону метания.

Попытка засчитывается только в том случае, если наконечник своим металлическим острием касается земли раньше, чем основная часть копья. Попытка не засчитывается, если копье приземляется за границами сектора приземления или метатель какой-то частью тела касается дуги метания или земли за ней. Если во время метания или в полете копье ломается, то это не считается ошибкой, при условии, что метатель не нарушил другого правила.

Измерение результата проводится от точки, где наконечник копья коснулся земли, до внутреннего края дуги.



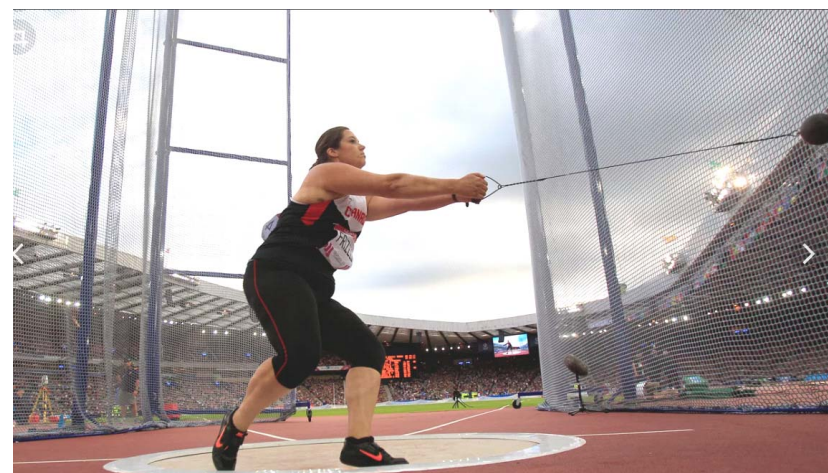
10.4. Метание молота

В метании молота диаметр круга такого же размера, как в толкании ядра – 2,135 м, но круг для обеспечения безопасности, обнесен заградительной сеткой, как и при метании диска. Причем сеткой еще более основательной, чем при метании диска. Ведь ее задача нейтрализовать, обезопасить полет молота весом 7,26 кг, летящего со скоростью примерно 32 м/с. Поэтому по форме она, как при метании диска, но высота ее должна быть не менее 7 м. Две крайние секции шириной 2 м делаются подвижными. Они выше остальных, не менее 9 м, и судьи поочередно открывают одну из них в зависимости от того, в какую сторону – правую и левую спортсмены производят метание.

Молот состоит из трех металлических частей: шара, ручки и соединяющей их проволоки. Вес и диаметр шара такие же, как и у ядра. Проволока делается из цельной стали с диаметром не менее 3 мм. Ручка должна быть цельной, жесткой и прочной, без каких-либо сочленений, не деформироваться во время ме-

тания и иметь длину 115 мм. Вес молота для мужчин – 7,26 кг, юниоров – 6 кг, юношей – 5 кг, юниорок и девушек – 4 кг.

Войдя в круг для выполнения попытки, спортсмен имеет право положить молот как внутри круга, так и вне его. После этого спортсмен делает несколько предварительных размахов снаряда и, когда молот набирает достаточное ускорение, выполняет три или четыре все убыстряющихся поворота в круге и выпускает молот в поле. Если спортсмен во время замаха или вращения касается шаром земли или верхнего края круга, но не прерывает движения, то это не считается нарушением. Но, если после этого касания метатель останавливается, то попытка считается неудачной.



11. Многоборья

Многоборья – это еще одна группа видов, которая ведется еще с древних Олимпийских игр, в программу которых входило пятиборье. Оно не было чисто легкоатлетическим, так как включало в себя то борьбу, то кулачный бой, но основу его составляли легкоатлетические дисциплины – бег, прыжки в длину, метание диска и копья. Эти же виды входят и в программу современных легкоатлетических многоборий.

Видов многоборья существует несколько, но основных – четыре. У мужчин – это десятиборье на стадионе и семиборье в зале, у женщин – семиборье на стадионе и пятиборье в зале. Эти виды входят в программу крупнейших официальных соревнований, в них регистрируются мировые и прочие рекорды.

Десятиборье состоит из видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке: первый день – бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м; второй день – бег на 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег на 1500 м. Зимой в помещении мужчины соревнуются в семиборье. Семиборье проводится в течение двух дней в следующем порядке: первый день – бег на 60 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту; второй день – бег на 60 м с барьерами, прыжок с шестом, бег на 1000 м.

Женское семиборье проводится в течение двух дней и состоит из следующих видов: первый день – бег на 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег на 200 м; второй день – прыжок в длину, метание копья, бег на 800 м.

Зимнее женское пятиборье проводится в один день и состоит из бега на 60 м с барьерами, прыжка в высоту, толкания ядра, прыжка в длину и бега на 800 м.

Результаты в каждом из видов оцениваются по специальной таблице очков, разработанной ИААФ. Победителем считается спортсмен, набравший наибольшее количество очков в сумме всех видов многоборья.

В отличие от соревнований в отдельных видах, у многоборцев есть специфические отличия: в беговых видах, если для фиксации результатов не используется система автохронометража, время каждого участника фиксируется тремя независимыми друг от друга хронометрами. В беговых видах спортсмен дисквалифицируется после двух личных фальстартов. В прыжках в длину, в высоту и метаниях каждому участнику предоставляется три попытки.

Спортсмен, который не стартует в очередном виде многоборья, не допускается к выступлению в остальных видах. В то же время многоборец, получивший нулевую оценку в любом из видов, может продолжить дальнейшее выступление.

В случае равенства очков преимущество отдается тому участнику, который набрал большее количество очков в большем количестве видов, чем его соперник или соперники.



SCORING TABLES OF ATHLETICS

TABLES DE COTATION D'ATHLETISME

2022 REVISED EDITION

Таблица подсчетов очков в многоборье

HJ	PV	LJ	TJ	SP	DT	HT	JT	Heptathlon	Points
1.93	-	-	14.32	19.08	64.24	73.49	63.86	6380	1150
-	-	6.69	14.31	19.06	64.19	73.43	63.81	6375	1149
-	4.61	-	14.30	19.05	64.13	73.36	63.75	6370	1148
-	-	6.68	14.29	19.03	64.08	73.30	63.70	6365	1147
-	-	-	14.28	19.01	64.02	73.24	63.65	6360	1146
-	4.60	6.67	14.27	19.00	63.97	73.18	63.59	6355	1145
-	-	-	14.26	18.98	63.92	73.12	63.54	6349	1144
-	-	6.66	14.25	18.97	63.86	73.06	63.48	6344	1143
-	4.59	-	14.24	18.95	63.81	72.99	63.43	6339	1142
-	-	6.65	14.23	18.93	63.75	72.93	63.38	6334	1141
1.92	-	-	14.22	18.92	63.70	72.87	63.32	6329	1140
-	4.58	-	14.21	18.90	63.64	72.81	63.27	6324	1139
-	-	6.64	14.20	18.89	63.59	72.75	63.22	6319	1138
-	-	-	14.19	18.87	63.54	72.68	63.16	6314	1137
-	4.57	6.63	14.18	18.85	63.48	72.62	63.11	6309	1136
-	-	-	14.17	18.84	63.43	72.56	63.05	6304	1135
-	-	6.62	14.16	18.82	63.37	72.50	63.00	6299	1134
-	4.56	-	14.15	18.81	63.32	72.44	62.95	6294	1133
-	-	6.61	14.14	18.79	63.27	72.38	62.89	6289	1132
1.91	-	-	14.13	18.77	63.21	72.31	62.84	6283	1131

HJ	PV	LJ	TJ	SP	DT	HT	JT	Heptathlon	Points
-	4.55	6.60	14.12	18.76	63.16	72.25	62.78	6278	1130
-	-	-	14.11	18.74	63.10	72.19	62.73	6273	1129
-	-	6.59	14.10	18.73	63.05	72.13	62.68	6268	1128
-	4.54	-	14.09	18.71	62.99	72.07	62.62	6263	1127
-	-	-	14.08	18.69	62.94	72.00	62.57	6258	1126
-	-	6.58	14.07	18.68	62.89	71.94	62.51	6253	1125
-	4.53	-	14.06	18.66	62.83	71.88	62.46	6248	1124
-	-	6.57	-	18.65	62.78	71.82	62.41	6243	1123
-	-	-	14.05	18.63	62.72	71.76	62.35	6238	1122
1.90	-	6.56	14.04	18.61	62.67	71.70	62.30	6233	1121
-	4.52	-	14.03	18.60	62.61	71.63	62.25	6228	1120
-	-	6.55	14.02	18.58	62.56	71.57	62.19	6223	1119
-	-	-	14.01	18.57	62.51	71.51	62.14	6217	1118
-	4.51	6.54	14.00	18.55	62.45	71.45	62.08	6212	1117
-	-	-	13.99	18.53	62.40	71.39	62.03	6207	1116
-	-	-	13.98	18.52	62.34	71.32	61.98	6202	1115
-	4.50	6.53	13.97	18.50	62.29	71.26	61.92	6197	1114
-	-	-	13.96	18.49	62.24	71.20	61.87	6192	1113

12. Темы рефератов

1-й курс

1. **История возникновения и развития легкой атлетики.** (Легкая атлетика в Древней Греции и Риме, ИААФ – международная ассоциация легкоатлетических видов спорта, первые соревнования по легкой атлетике в России. Роль первой и второй Спартакиад народов СССР в развитии легкой атлетике).

2. **Виды легкой атлетики и их характеристики.** (Рассмотреть основные виды легкой атлетики, описать историю их возникновения и изменения в процессе развития, описать характеристику рассматриваемых видов легкой атлетики).

3. **Мировые и олимпийские рекорды в легкой атлетике. Выдающиеся спортсмены.** (Первые высшие мировые достижения в легкой атлетике, рассмотреть эволюцию мировых и олимпийских рекордов, выдающиеся рекорды России и выдающиеся российские спортсмены-легкоатлеты).

4. **Легкая атлетика, как фактор разностороннего развития, воспитания и подготовки человека к жизненной практике.** (Характеристика легкой атлетики, как основа физического воспитания. Укрепляющий и оздоровительный фактор легкой атлетики, доступность применений легкоатлетических упражнений для гармонического развития личности).

5. **Спортивные достижения в легкой атлетике и тенденция их развития.** (Самые яркие рекорды легкой атлетики, рассмотреть семь выдающихся достижений в легкой атлетике).

6. **Средства и методы спортивной тренировки в легкоатлетических видах спорта. Профилактика травматизма.** (Рассмотреть средства и методы тренировок в легкоатлетиче-

ских видах спорта и способы их применения. Комплекс мер для предупреждения спортивных травм).

7. **Спортивно-техническая подготовка спортсменов-легкоатлетов.** (Общие основы подготовки легкоатлета, рассмотреть техническую подготовку легкоатлета, комплекс упражнений и тренировочный процесс для совершенствования техники выполнения основного вида легкой атлетики – бег на короткие дистанции).

8. **Спортивно-тактическая подготовка спортсменов-легкоатлетов.** (Общие основы подготовки легкоатлета, рассмотреть тактическое мастерство легкоатлетов. Задачи тактической подготовки в легкой атлетике и их практическое использование).

9. **Физическая подготовка спортсменов-легкоатлетов.** (Общие основы подготовки легкоатлетов, рассмотреть общую и специальную физическую подготовку легкоатлетов. Совершенствование физической подготовки легкоатлета в тренировочном процессе).

10. **Интеллектуальная подготовка спортсменов-легкоатлетов.** (Структура интеллектуальных способностей спортсмена и их ведущие компоненты, практическое применение интеллектуальной подготовки легкоатлетов для достижения положительных результатов в тренировочном и соревновательном процессах).

11. **Средства и методы восстановления в спорте.** (Рассмотреть основные средства и методы восстановления в спорте, спортивная реабилитация. Специфика восстановительного процесса спортсменов-легкоатлетов).

12. **Этап начальной спортивной специализации в легкой атлетике и его характеристики.** (Этапы спортивной под-

готовки легкоатлетов и их характеристика. Цели и задачи начальной спортивной специализации в легкой атлетике, основные средства и методы для овладения основами техники и физической подготовки легкоатлета).

13. Организационно-методические основы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в видах легкой атлетики. (Рассмотреть теоретические основы вида легкой атлетики, и соответствующих организационно-методических указаний, методику проведения занятия, с применением подготовительных и специальных упражнений, различных наглядных пособий).

14. Общая структура учебно-тренировочного занятия в легкой атлетике и характеристика его составных частей. (Общие требования, цели и задачи учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике, составные части, практическое использование учебно-тренировочных занятий для студентов легкоатлетов в высших учебных заведениях).

15. Типы учебно-тренировочных занятий в легкой атлетике и их характеристика. (Основные понятия тренировки, типы тренировочных занятий, типы занятий в круглогодичной подготовке, преимущественное направление типов занятий в тренировочном цикле в легкой атлетике).

16. Формы организации учебно-тренировочных занятий в легкой атлетике и их характеристика. (Рассмотреть формы учебно-тренировочных занятий в легкой атлетике, характер и направленность этих занятий, особенности организации разных форм проведения занятия. Соревнование, как необходимая форма совершенствования спортивного мастерства).

17. Основы техники легкоатлетических видов спорта. (Классификация техники движений, фазы, структуры, силы

движений. Рассмотреть технику спортивной ходьбы и бега на короткие дистанции, циклы движений, стартовая сила, кинематические и динамические характеристики).

18. Основы методики обучения в легкоатлетических видах спорта. (Обучение, как педагогический процесс, цели, задачи и методы обучения в легкоатлетических видах спорта).

19. Контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике. (Методы контроля и самоконтроля в легкой атлетике, необходимый объем самоконтроля для спортсменов легкоатлетов, показатели, проба Штанге, проба Генчи, ортостатическая проба. Тест Купера).

20. Этапы и методы спортивного отбора в легкой атлетике и их характеристика. (Система отбора в легкой атлетике, цели, задачи и характеристика этапов отбора. Определение механизмов и средств управления системой, анализ, контроль и корректировка).

2-й курс

1. Этап углубленной специализации в легкой атлетике и его характеристика. (Этапы многолетней подготовки в легкой атлетике, цели и задачи. Рассмотреть этап углубленной специализации на примере одного, двух видов легкой атлетики. Модельные характеристики перспективных спортсменов, объемы и физические нагрузки на данном этапе).

2. Этап спортивного совершенствования в легкой атлетике и его характеристика. (Этапы многолетней подготовки в легкой атлетике, цели и задачи. Рассмотреть этап спортивного совершенствования на примере одного, двух видов легкой атлетики, объемы и физические нагрузки на данном этапе).

3. Этап высших достижений в легкой атлетике и его характеристика. (Этапы многолетней подготовки в легкой ат-

летике, цели и задачи. Рассмотреть этап высших достижений на примере одного, двух видов легкой атлетики. Особенности тренировки на данном этапе).

4. Общая структура многолетней и годичной подготовки в легкой атлетике. (Многолетнее и годичное планирование подготовки легкоатлетов, цели и задачи. Возрастные зоны спортивных успехов в легкой атлетике. Рассмотреть индивидуальный план подготовки на примере одного вида легкой атлетики).

5. Подготовка легкоатлетов в подготовительном периоде. (Этапы многолетней подготовки в легкой атлетике, цели и задачи. Рассмотреть подготовительный этап на примере одного, двух видов легкой атлетики. Модельные характеристики перспективных спортсменов, объемы и физические нагрузки на данном этапе).

6. Подготовка легкоатлетов в соревновательном периоде. (Цели и задачи соревновательного периода в легкой атлетике. Рассмотреть план подготовки спортсменов легкоатлетов в соревновательном периоде в зависимости от двухциклового или одноциклового годичного планирования).

7. Подготовка легкоатлетов к главным соревнованиям года. (Основные правила подготовки легкоатлета к соревнованиям. Рассмотреть индивидуальный план подготовки к главным соревнованиям года на примере одного вида легкой атлетики).

8. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах подготовки. (Рассмотреть индивидуальный план многолетней тренировки на примере одного вида легкой атлетики с учетом всех принципов планирования и организационно-методических форм занятий).

9. Планирование учебно-тренировочного и соревновательного процессов спортсменов-легкоатлетов в годичном цикле подготовки. (Рассмотреть основные задачи тренировки по периодам и этапам одногодичного цикла на примере одного вида легкой атлетики. Графические схемы учебно-тренировочных и соревновательных процессов).

10. Текущее и оперативное планирование в легкоатлетических видах спорта. (Разновидности планов, мезоциклы, микроциклы. Цели и задачи текущего и оперативного планирования, зачетные спортивные нормативы и требования на каждом этапе на примере одного вида легкой атлетики).

11. Виды контроля в легкой атлетике и их характеристика. (Рассмотреть все виды контроля в спорте. Методы этапного, текущего и оперативного контроля. Особенности контрольных тестов для спортсменов-легкоатлетов).

12. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в легкой атлетике. (Система средств контроля тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности прогнозирования, моделирования и программирования тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов легкоатлетов).

13. Средства массовой информации в спорте, в частности в легкой атлетике. (Взаимосвязь спорта и средств массовой информации. Анализ пропаганды легкой атлетики. Спортивная информация в современных СМИ).

14. Контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью. (Комплексный контроль и их группы, учет в процессе спортивной тренировки. Показатели тренировочных и соревновательных воздействий в легкой атлетике).

15. Отбор и прогнозирование в многолетней системе подготовки спортсменов-легкоатлетов. (Этапы спортивного отбора в легкой атлетике, экспертная оценка будущих спортсменов, основные показатели спортивного отбора спортсменов легкоатлетов).

16. Игровой и соревновательные методы в подготовке спортсменов-легкоатлетов. (Средства и методы спортивной тренировки легкоатлета. Роль игрового метода в развитии физических качеств. Соревновательные упражнения в легкой атлетике и их группы).

17. Тренажеры, технические средства и приспособления в легкой атлетике. (Методика использования тренажеров, технических средств на различных этапах подготовки спортсмена легкоатлета. На примере одного или двух видов легкой атлетики рассмотреть применение технических средств и тренажеров, как фактор улучшения физических качеств и техники выполнения движения).

18. Основы спортивной подготовки спортсменов-легкоатлетов. Легкоатлетическое многоборье. (Цели, задачи, средства, методы, организационные формы спортивной подготовки спортсменов легкоатлетов. Физическая, техническая, тактическая, теоретическая подготовка. Легкоатлетическое многоборье, как основа начального этапа спортивной подготовки в легкой атлетике).

19. Восстановительный период спортсменов-легкоатлетов. (Восстановительные мероприятия в легкой атлетике. Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Планирование восстановительного периода в годичном цикле тренировочного процесса).

20. Технические средства, компьютерное и интернет-обеспечение в спорте. (Компьютерные технологии в тренировочном процессе. Компьютеры, оргтехника, системное программное обеспечение, пакеты прикладных программ по математической статистике и др. Возрастающая роль и ценность информации и информационных технологий).

13. Тесты

1-й курс

1. Первый Президент Международной любительской легкоатлетической федерации:

- ☐ Хуан Антонио Самаранч
- ☐ Пьер де Кубертен
- ☐ Юханнес Зигрфрид Эдстрем
- ☐ Томас Бах

2. На олимпийских играх, летних Чемпионатах мира и Европы легкоатлеты соревнуются на дистанциях:

- ☐ 60 м, 200 м, 500 м
- ☐ 100 м, 200 м, 1000 м
- ☐ 200 м, 400 м, 800 м
- ☐ 100 м, 300 м, 600 м

3. Спринт делится на:

- ☐ гладкий, барьерный, эстафетный
- ☐ гладкий, длинный, средний
- ☐ короткий, длинный, средний
- ☐ гладкий, барьерный, длинный

4. Спринтерские дистанции:

- ☐ 60 м, 100 м, 600 м
- ☐ 200 м, 400 м, 600 м
- ☐ 100 м, 200 м, 400 м
- ☐ 100 м, 300 м, 500 м

5. Сколько фальстартов может быть разрешено спортсмену в забеге (исключение многоборцы):

- ☐ 2 ☐ 3
- ☐ 1 ☐ 0

6. Сколько барьеров устанавливаются на дистанции 110 м с барьерами:

- ☐ 7
- ☐ 9
- ☐ 8
- ☐ 10

7. Длина классического марафона:

- ☐ 40 км
- ☐ 35 км
- ☐ 40 км 195 м
- ☐ 42 км 195 м

8. Субъективный вид судейства в легкоатлетических видах:

- ☐ спринтерские дистанции
- ☐ спортивная ходьба
- ☐ прыжки в высоту
- ☐ метание диска

9. Сколько времени дается на попытку спортсмену при выполнении прыжка в длину:

- ☐ 1,5 мин
- ☐ 1 мин
- ☐ 30 с
- ☐ 2 мин

10. Вид метания или толкания, в котором выполняется прямолинейный разбег:

- ☐ метание диска
- ☐ толкание ядра
- ☐ метание молота
- ☐ метание копья

2-й курс

1. Зона передачи эстафетной палочки на дистанции
4 × 100 м:

- ☐ 15 м
- ☐ 20 м
- ☐ 10 м
- ☐ 25 м

2. Зона разбега в эстафете 4 × 100 м:

- ☐ 10 м
- ☐ 15 м
- ☐ 20 м
- ☐ 0 м

3. Какая длина эстафетной палочки:

- ☐ 30–32 см
- ☐ 32–34 см
- ☐ 28–30 см
- ☐ 36–38 см

4. Вес снаряда в толкании ядра у мужчин:

- ☐ 6 кг
- ☐ 7,26 кг
- ☐ 5 кг
- ☐ 6,26 кг

5. Вес снаряда в толкании ядра у женщин:

- ☐ 5 кг
- ☐ 4 кг
- ☐ 3 кг
- ☐ 4,5 кг

6. В каком виде легкой атлетики требуется измерение скорости ветра при установлении рекорда:

- ☐ прыжок в длину
- ☐ прыжок в высоту
- ☐ прыжок с шестом
- ☐ метания диска, копья

7. Вес снаряда в метании диска у мужчин:

- ☐ 1 кг
- ☐ 1,5 кг
- ☐ 2 кг
- ☐ 2,5 кг

8. Вес снаряда в метании диска у женщин:

- ☐ 1 кг
- ☐ 0,75 кг
- ☐ 1,5 кг
- ☐ 1,75 кг

9. Вес снаряда в метании копья у мужчин:

- ☐ 600 г
- ☐ 700 г
- ☐ 800 г
- ☐ 500 г

10. Вес снаряда в метании копья у женщин:

- ☐ 600 г
- ☐ 400 г
- ☐ 500 г
- ☐ 700 г

Литература

1. Правила вида спорта «Легкая атлетика». – М.: Всероссийская федерация легкой атлетики, 2019.
2. Таблица нововведений международных правил по легкой атлетике. – М.: Всероссийская федерация легкой атлетики, 2019.
3. Грецов Г.В., Янковский А.Б. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник. – М.: Физическая культура, 2014. – 288 с.
4. Давиденко В.Н. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура». – Тула, 2012. – 75 с.
5. Свиньин В. Олимпийская энциклопедия. В 5 т. Т. 1. Легкая атлетика. – М.: Любимая книга, 2004. – 352 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов, основы теории и методики воспитания: учебное пособие, – М.: Спорт, 2020.
8. Озолин Н.Г. Легкая атлетика: учебник для студентов институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Контрольные нормативы и рекомендации по написанию рефератов для студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей физической культуры / А.Н. Мелентьев, И.И. Корнишин, С.Н. Корнишина, В.И. Дубатовкин. – М.: Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева, 2020.

10. Головина В.А., Сучков С.И., Акулова Т.Н. Возможности организации занятий физической культурой и спортом в вузе // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием; под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2018. – С. 274–275.

11. Корнишин И.И., Головина В.А., Корнишина С.Н. Специфика педагогической деятельности преподавателя физического воспитания в высшем учебном заведении в условиях новой реальности // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. – Казань: Изд-во «Молодой ученый», 2022. С. 234–237.

12. Корнишина С.Н., Корнишин И.И. Оптимизация тренировочного и восстановительного процессов спортсменов легкоатлетов в годичном цикле подготовки // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. – СПб., 2021. С. 282–285.

13. Корнишина С.Н., Корнишин И.И., Головина В.А. Специфика тренировки, противодействие утомлению и основные физиологические процессы в тренировочном цикле подготовки легкоатлетов // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности: сборник материалов VI Международной научно-практической конференции; редколлегия: Л.К. Гуриева, З.Ш. Бабаева и др. – М., 2022. – С. 18–21.

14. Иванченко Е.И. Теория и практика спорта: учебное пособие. Ч. II, III. – Минск: М-во спорта и туризма Республики Беларусь, 2019.

15. Корнишин И.И. Формирование рефлексивных умений студентов аграрных вузов средствами профессионально-прикладной физической подготовки: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2009.

16. Корнишин И.И., Корнишина С.Н. Возможности развития двигательных способностей, повышение работоспособности и укрепления здоровья студентов в условиях вуза // Современные проблемы и технологии развития физической культуры и спорта в вузах Минсельхоза России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции для преподавателей физической культуры. – М., 2018. – С. 13–16.

17. Корнишин И.И., Цедилин Ю.В. Разработка тренировочных режимов с учетом оперативной работоспособности студента // Актуальные проблемы профессионального образования в целях устойчивого развития сельского хозяйства: сборник научных трудов. – М., 2006. – С. 111–112.

Учебное издание

Корнишина Светлана Николаевна
Головина Вера Анатольевна
Головина Виктория Викторовна
Корнишин Игорь Иванович

ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Учебно-методическое пособие

*Издается в авторской редакции
Техн. редактор Т.Б. Самсонова*

Подписано в печать 27.03.2023. Формат 60×84/16.
Печ. л. 3,5. Тираж 300 экз. Заказ № 569.

Отпечатано в АНО Редакция журнала «МЭСХ»
127412, Москва, ул. Б. Академическая, д. 44, корп. 2, e-mail: t_sams@mail.ru