

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной  
деятельности

Е.В. Суханова

« 29 » ноября 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА  
(легкая атлетика)»**

**Направление подготовки:**

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

**Направленность (профиль):**

«Спортивно-оздоровительный туризм»

**Квалификация (степень) выпускника:**

«Бакалавр»

**Форма обучения:**

Очная 1 курс 1-2 семестр

**Год набора: 2024**

**Разработчик рабочей программы:**

«Кафедра теории и методики циклических видов спорта»

Воронеж 2022

## РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

на заседании кафедры Кафедра теории и методики циклических видов спорта

№ 1 от «1» сентября 2022 г.

Заведующий кафедрой

Маслова И.Н. Маслова

Руководитель ОПОП ВО

Маслова И.Н. Маслова

## СОГЛАСОВАНО

на заседании учебно-методического совета  
протокол № 1

от «20» октября 2022 г.

Начальник учебного отдела

Маркина В.Б. Маркина

Заведующая библиотекой

Цареградская И.А. Цареградская

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Авторы:

Карлова Н.А. – доцент кафедры «Теории и методики легкой атлетики и стрельбы».

Рецензент:

Аралов В.И. – к.п.н., профессор кафедры «Теории и методики циклических видов спорта»

## ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	7
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	7
4. Содержание дисциплины	8
5. Фонд оценочных средств	14
6. Перечень основной и дополнительной литературы	27
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	27
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	28
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	28

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Целью** освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: ОПК-1; ОПК-3; ОПК-7.

Общепрофессиональные компетенции:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

### Планируемые результаты обучения по дисциплине

Перечень знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– терминологию и классификацию в легкой атлетике;</li> <li>– принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;</li> <li>– содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетике;</li> <li>– правила и организация соревнований легкой атлетике;</li> <li>– способы оценки результатов обучения в легкой атлетике.</li> </ul>	<b>ОПК-1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– история и современное состояние легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>– значение и виды легкой атлетики, как базовых видов спорта;</li> <li>– воспитательные возможности занятий легкой атлетикой;</li> <li>– терминологию легкой атлетики;</li> <li>– основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));</li> <li>– методики обучения технике легкоатлетических упражнений;</li> <li>– методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;</li> <li>– методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;</li> <li>– правила и организацию соревнований в легкой атлетике;</li> <li>– методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики.</li> </ul>	<b>ОПК-3</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике.</li> </ul>	<b>ОПК-7</b>

<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>– определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;</li> <li>– использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;</li> <li>– определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике.</li> </ul>	<b>ОПК-1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>– использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;</li> <li>– использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;</li> <li>– распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики, с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>– показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;</li> <li>– использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств;</li> <li>– использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;</li> <li>– организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;</li> <li>– контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;</li> <li>– оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;</li> <li>– определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>– использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;</li> <li>– использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике.</li> </ul>	<b>ОПК-3</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;</li> <li>– организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по л/ атлетике</li> </ul>	<b>ОПК-7</b>

<b>Навык и/или опыт деятельности:</b>	
– планирования занятий по легкой атлетике; – планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики.	<b>ОПК-1</b>
– владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; – проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; – участия в судействе соревнования по легкой атлетике.	<b>ОПК-3</b>
– проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; – обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.	<b>ОПК-7</b>

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина (модуль) «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет, зачет с оценкой (ФДО).

## **3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Вид учебной работы	Очное обучение		Итого
	1 семестр	2 семестр	
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>64</b>
В том числе:			
Лекции (Л)	8	10	18
Практические занятия (ПЗ)	28	18	46
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>72</b>
<b>Контроль</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет с оценкой	
<b>Общая трудоемкость дисциплины:</b>	<b>Всего часов:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
	<b>Всего зачетных единиц:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
		<b>2</b>	<b>4</b>

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (очное обучение)

№ п/п	Разделы (темы)	1 семестр			2 семестр		
		Л	ПЗ	СР	Л	ПЗ	СР
1	Введение в предмет учебной дисциплины «ТиМ ОБВС: легкая атлетика». История становления и перспективы развития легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физвоспитания.	2					
2	Материально-техническое обеспечение занятий по легкой атлетике и техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.						
3	Основы техники легкоатлетических видов (спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний).	2					
4	Основы методики обучения технике видов легкой атлетики. Задачи, средства, методы и методические принципы обучения.	2					
5	Правила соревнований, их организация и проведение.	2				2	
6	Урок и учебно-тренировочное занятие по легкой атлетике.		4				
7	Анализ техники спортивной ходьбы и бега на средние и длинные дистанции.		2		1		
8	Анализ техники бега на короткие дистанции (в том числе эстафетного и барьерного бега)		2		1	2	
9	Анализ техники прыжков в длину, тройного прыжка.		2		1	2	
10	Анализ техники прыжков в высоту.		2		1	2	
11	Анализ техники метания малого мяча, гранаты (копья) и толкания ядра.		4		1	2	
12	Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега на средние и длинные дистанции.		2		1		
13	Методика обучения технике бега на короткие дистанции (в том числе эстафетного и барьерного бега).		2		1	2	
14	Методика обучения технике прыжка в длину.		2		1	2	
15	Методика обучения технике прыжка в высоту.		2		1	2	
16	Методика обучения технике метания малого мяча, гранаты, копья и толкания ядра.		4		1	2	
<b>Всего по видам занятий</b>		<b>8</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>40</b>
<b>Контроль</b>		<b>4</b>			<b>4</b>		
<b>ИТОГО часов</b>		<b>72</b>			<b>72</b>		



#### 4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1	Введение в предмет учебной дисциплины «ТиМ ОБВС: легкая атлетика». История становления и перспективы развития легкой атлетики. Место и значение в системе физвоспитания.	<p>Введение в предмет, определение и содержание легкой атлетики, классификация и общая характеристика групп видов легкой атлетики.</p> <p>Место и значение легкой атлетики в системе физвоспитания. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями.</p> <p>Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Использование легкоатлетических упражнений для повышения физической подготовки спортсменов в других видах спорта. Содержание и задачи легкой атлетики в институтах физической культуры.</p> <p>Возникновение легкой атлетики. Легкоатлетический спорт его проблемы и перспективы развития. Легкая атлетика в дореволюционной России. Участие сборных команд СССР и России в международных соревнованиях, чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх, играх Доброй воли и др. соревнованиях.</p>	1-2 7
2	Материально-техническое обеспечение занятий по легкой атлетике и техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	<p>Требования, предъявляемые к легкоатлетическим спортоборудованиям. Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, покрытия. Вспомогательные сооружения. Инвентарь и оборудование легкоатлетических сооружений, их содержание и восстановление.</p> <p>Меры безопасности. Предотвращение травм при использовании на занятиях и соревнованиях оборудования спортивных сооружений. Формы одежды на тренировках и соревнованиях, права и обязанности руководителей спортивных баз по обеспечению техники безопасности. Помощь и страховка.</p>	1-2 7
3	Основы техники легкоатлетических видов (спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний).	<p><i>Основы техники спортивной ходьбы и бега</i></p> <p>Понятие о технике легкоатлетических упражнений. Основы техники как совокупность необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движения.</p> <p>Ходьба и бег – естественные способы передвижения человека. Цикличность ходьбы и бега. Скорость передвижения, частота и длина шагов. Периоды, фазы и моменты в цикле движения (ходьбы и бега). Положение туловища, головы, рук. Дыхание.</p> <p>Биомеханический анализ техники спортивной ходьбы и бега. Задачи, средства и методы обучения. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость, эстафетный бег). Методика обучения, средства и частные задачи.</p>	1-3 7

		<p><i>Основы техники прыжков</i></p> <p>Определение прыжков. Фазы прыжка: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление. Механизм отталкивания. Сложение скоростей, создаваемых при разбеге и отталкивании, угол отталкивания и угол вылета при прыжках. Начальная скорость вылета. Траектория общего центра массы прыгуна в полете. Движения прыгуна в полете, их значение. Задача приземления при различных прыжках. Динамическая нагрузка при отталкивании и приземлении.</p> <p><i>Основы техники метаний</i></p> <p>Дальность полета снаряда и факторы ее определяющие, начальная скорость вылета, угол вылета в зависимости от формы снаряда. Угол местности и его значение для оптимального угла вылета снаряда. Длина пути приложения усилий метателя к снаряду. График скорости снаряда в виде метаний. Наибольшее ускорение и выпуск в правильном направлении как основа техники метания. Последовательность включения в работу отдельных мышечных групп. Фазы метания, сопротивление воздуха и влияние размера и формы снаряда на дальность полета. Вращательное движение снаряда в полете. Поддерживающая сила воздуха и планирующий полет некоторых снарядов.</p>	
4	Основы методики обучения технике видов легкой атлетики.	<p>Методы обучения - их задачи. Метод слова. Метод наглядности, метод помощи, метод практического выполнения. Метод целостного и расчлененного упражнения. Способы и приемы устранения ошибок. Специфика применения дидактических принципов при обучении видам легкой атлетики. Применение технических средств при обучении. Организация процесса обучения и его формы. Роль тренера в обучении и воспитании. Требования к местам занятий, основному и вспомогательному инвентарю.</p> <p>Последовательность задач обучения различным видам легкой атлетики. Предупреждение и устранение ошибок, причины их возникновения.</p>	1-3 7
5	Правила соревнований, их организация и проведение.	<p>Цель, задачи соревнований, их классификация. Правила соревнований по видам легкой атлетики. Необходимая документация (календарь, положение, программа и протоколы).</p> <p>Регламент соревнований. Таблица длительности каждого вида соревнований по легкой атлетике. Распределение по дням видов. Права и обязанности спортсменов.</p> <p>Формирование судейских бригад в видах легкоатлетических соревнований. Обязанности каждого судьи. Организация работы бригад. Оформление рабочей судейской документации.</p>	1-3 5-7

6	<p>Урок и тренировочное занятие по легкой атлетике.</p> <p>Задачи, средства, методы и методические принципы обучения.</p>	<p>Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания. Типовая схема обучения. Последовательность изучения в легкой атлетике. Методика обучения видам легкой атлетики.</p> <p>Структура, задачи и содержание урока и тренировочного занятия по легкой атлетике. Подбор и дозировка упражнений. Подготовка педагога. Конспект урока, его составные части. Оценка успеваемости. Планирование урока по легкой атлетике. Проведение урока по легкой атлетике.</p> <p>Самостоятельная подготовка по проведению учебных занятий (части урока), направленных на развитие общей и специальной выносливости, силы и быстроты, гибкости и ловкости с использованием общефизических и специальных упражнений.</p> <p>Задачи обучения: ознакомление, разучивание, закрепление. Средства обучения: специальные физ. упражнения. Методы обучения: словесные, наглядные, практические, определения и исправления ошибок, непосредственной помощи, смешанный, позный и проблемный методы. Методические принципы обучения.</p>	1-3 5-7
7	<p>Анализ техники спортивной ходьбы, бега на средние и длинные дистанции, методика обучения.</p>	<p>Анализ техники спортивной ходьбы. Кинематические и динамические характеристики в спортивной ходьбе. Задачи, средства и методы обучения в спортивной ходьбе. Виды спортивного бега.</p> <p>Анализ техники бега на средние и длинные дистанции. Кинематические и динамические характеристики в беге на средние и длинные дистанции. Задачи, средства и методы обучения.</p>	1-7
8	<p>Анализ техники бега на короткие дистанции (в т.ч. эстафетного) и методика обучения.</p>	<p>Анализ техники бега на короткие дистанции. Кинематические и динамические характеристики в беге на короткие дистанции.</p> <p>Техника эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки.</p> <p>Задачи, средства и методы обучения.</p>	1-7
9	<p>Анализ техники прыжков в длину и методика обучения.</p>	<p>Краткая историческая справка. Подготовка к разбегу, разбег, его длина, ритм, скорость. Подготовка к отталкиванию, ритм последних шагов, изменение угловых параметров и положение ОЦМ. Постановка ноги на планку, отталкивание. Роль маховых движений ногой и руками. Угол отталкивания, угол вылета, влияние скорости разбега и постановки ноги при отталкивании в полете. Варианты выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление.</p> <p>Задачи, средства и методы обучения.</p>	1-7
10	<p>Анализ техники прыжка в высоту и методика обучения.</p>	<p>Краткая историческая справка о развитии прыжков в высоту в России, в мире. Прыжки способами «перешагивание», «перекидной», «перекат», «волна». Их сравнительная</p>	1-7

		<p>эффективность, положительные и отрицательные стороны. Характеристика современного способа «фосбери-флоп».</p> <p>Разбег, переход к отталкиванию, отталкивание (направление и быстрота), роль маховых движений в отталкивании и полете. Техника преодоления планки. Приземление. Варианты прыжков способами «перешагивание», «фосбери-флоп». Задачи, средства и методы обучения.</p>	
11	Анализ техники метания малого мяча (гранаты), толкания ядра и методика обучения.	<p>Краткая историческая справка о развитии метания в России и мире. Граната, мяч – требования к снаряду. Держание снаряда. Разбег, бросковые шаги, подготовка к финальному усилию. Финальное усилие, выпуск снаряда, остановка после броска (удержание равновесия). Вращательное движение, планирование снарядов, приземление. Вариативность динамических и кинематических параметров. Особенности техники метания.</p> <p>Краткая историческая справка о толкании ядра. Держание снаряда. Фазы толкания ядра, их задачи, биомеханический анализ. Кинематическая, динамическая и ритмическая структура. Начальная скорость при вылете снаряда, ее производные, график. Разновидности техники толкания ядра в зависимости от способов его выполнения и индивидуальных особенностей спортсмена.</p>	1-7
12	Методика обучения технике спортивной ходьбы, бега на средние и длинные дистанции.	<p>Последовательность задач обучения. Задачи, средства и методы обучения.</p> <p>Практикум в проведении общеразвивающих и специальных упражнений в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции. Выявление характерных ошибок и способы их устранения.</p>	1-3 5-7
13	Методика обучения технике бега на короткие дистанции (в том числе эстафетного бега).	<p>Последовательность задач обучения. Задачи, средства и методы обучения.</p> <p>Практикум в проведении общеразвивающих и специальных упражнений спринтера. Способы передачи эстафетной палочки. Выявление характерных ошибок и способы их устранения.</p>	1-3 5-7
14	Методика обучения технике прыжка в длину.	<p>Последовательность задач обучения. Задачи, средства и методы обучения.</p> <p>Практикум в проведении общеразвивающих и специальных упражнений прыгунов в длину. Способы прыжков в длину. Выявление характерных ошибок и способы их устранения.</p>	1-3 5-7
15	Методика обучения технике прыжка в высоту.	<p>Последовательность задач обучения. Задачи, средства и методы обучения.</p> <p>Практикум в проведении общеразвивающих и специальных упражнений прыгунов в высоту. Способы прыжков в высоту. Выявление характерных ошибок и способы их устранения.</p>	1-3 5-7
16	Методика обучения технике метания малого мяча (гранаты).	<p>Последовательность задач обучения. Задачи, средства и методы обучения.</p> <p>Практикум в проведении общеразвивающих и специальных упражнений метателя. Способы метаний различных снарядов. Выявление</p>	1-3 5-7

	характерных ошибок и способы их устранения.	
--	---	--

**Примечание:**

1. Опрос.
2. Наличие конспектов, записей.
3. Контрольная работа.
4. Реферат.
5. Разбор и анализ практического занятия (части).
6. Выполнение конкретных заданий (практических действий).
7. Тестирование.

### 4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
<b>ОПК-1</b>	01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»  05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	Знает: – терминологию и классификацию в легкой атлетике; – принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике; – содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики; – правила и организация соревнований легкой атлетике; – способы оценки результатов обучения в легкой атлетике.

		<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>– определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;</li> <li>– использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетике;</li> <li>– определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике.</li> </ul> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планирования занятий по легкой атлетике;</li> <li>– планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетике.</li> </ul>
<p><b>ОПК-3</b></p>	<p>01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</p> <p>05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– историю и современное состояние легкой атлетике, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>– значение и виды легкой атлетике, как базовых видов спорта;</li> <li>– воспитательные возможности занятий легкой атлетикой;</li> <li>– терминологию легкой атлетике;</li> <li>– основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетике (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));</li> <li>– методики обучения технике легкоатлетических упражнений;</li> <li>– методики развития физических качеств средствами легкой атлетике;</li> <li>– методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;</li> <li>– правила и организацию соревнований в легкой атлетике;</li> <li>– методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетике.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с</li> </ul>

		<p>учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;</li> <li>– использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;</li> <li>– распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики, с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>– показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;</li> <li>– использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств;</li> <li>– использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;</li> <li>– организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;</li> <li>– контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;</li> <li>– оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;</li> <li>– определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>– использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;</li> <li>– использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике.</li> </ul> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>– проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;</li> <li>– участия в судействе соревнования по легкой</li> </ul>
--	--	---

		атлетике.
<b>ОПК-7</b>	01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»  05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	Знает: - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике. Умеет: – обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике. Имеет опыт: – проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; – обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

## 5.2. Типовые задания для текущего контроля

### Примерные темы лабораторных работ

1. Анализ техники бега на короткие дистанции (в т.ч. эстафетного бега), на средние и длинные дистанции.
2. Анализ техники прыжков в длину различными способами.
3. Анализ техники прыжков в высоту различными способами.
4. Анализ техники метания малого мяча (гранаты).
5. Анализ техники толкания ядра.
6. Выбор и подготовка мест занятий и соревнований по легкой атлетике.
7. Инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.
8. Основные документы планирования и проведения соревнований.
9. Основные разделы плана-конспекта урока (проведение вводно-подготовительной части в зависимости от задач урока).
10. Структура урока по легкой атлетике.

#### Критерии оценки:

«5» **баллов** выставляется студенту: полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно;

«4» **балла** ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого;

«3» **балла** – студент излагает материал неполно, допускает неточности в определении основных понятий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого;

«2» **балла** – студент не показывает должных знаний большей части соответствующих разделов изучаемого материала.

### Примерные темы устных, письменных опросов

1. Терминология и классификация в легкой атлетике.
2. Содержание и правила оформления плана занятия с использованием средств легкой атлетики.
3. Правила и организация соревнований по легкой атлетике.



4. История и современное состояние легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании.
5. Значение и виды легкой атлетики, как базовых видов спорта.
6. Воспитательные возможности занятий легкой атлетикой.
7. Основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.
8. Анализ техники видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину, прыжка в высоту, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)).
9. Методика обучения технике легкоатлетических видов.
10. Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики.
11. Методика контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой.
12. Методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий средствами легкой атлетики.
13. Способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике.

#### **Критерии оценки:**

**«5» баллов** – выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

**«4» балла** – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

**«3» балла** – выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

**«2» балла** - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

#### **Контрольные нормативы по технической подготовке**

Предполагает выполнение студентом практических действий:

1. Демонстрация техники бега на средние и длинные дистанции.
2. Демонстрация техники бега на короткие дистанции (в т.ч. эстафетного бега).
3. Демонстрация техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
4. Демонстрация техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
5. Демонстрация техники метания малого мяча (гранаты).

#### **Критерии оценки:**

Необходимо набрать по результатам выполнения пяти контрольных упражнений не менее 15 баллов (таблица).

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Оценка в баллах</b>			
	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«2»</b>
Демонстрация техники бега на средние и длинные дистанции	без ошибок	с мелкими ошибками	значительные ошибки	с грубыми ошибками
Демонстрация техники бега на короткие дистанции (в т.ч. эстафетного бега)	без ошибок	с мелкими ошибками	значительные ошибки	с грубыми ошибками
Демонстрация техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	без ошибок	с мелкими ошибками	значительные ошибки	с грубыми ошибками

Демонстрация техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	без ошибок	с мелкими ошибками	значительные ошибки	с грубыми ошибками
Демонстрация техники метания малого мяча (гранаты)	без ошибок	с мелкими ошибками	значительные ошибки	с грубыми ошибками

### Примерные тестовые задания

1. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в
  - а) 1952 г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры)\*;
  - б) 1956 г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры);
  - в) 1960 г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры).
2. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска
  - а) Нина Думбадзе;
  - б) Елизавета Багрянцева;
  - в) Нина Ромашкова (Пономарева) \*.
3. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?
  - а) Гимнастику; б) легкую атлетику\*; в) тяжелую атлетику.
4. Длина дистанции марафонского бега равна ...
  - а) 32 км 180 м; б) 40 км 190 м; в) 42 км 195 м\*.
5. Какая из дистанций не считается стайерской?
  - а) 1500 м\*; б) 5000 м; в) 10000 м.
6. Какая из дистанций является спринтерской?
  - а) 800 м; б) 1500 м; в) 100 м\*.
7. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего ...
  - а) работой рук;
  - б) углом отталкивания ног от дорожки\*;
  - в) наклоном головы.
8. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ...
  - а) сильное выталкивание ногами;
  - б) разноименная работа рук;
  - в) быстрое выпрямление туловища\*.
9. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к
  - а) повышению скорости бега;
  - б) скованности всех движений бегуна\*;
  - в) увеличению длины бегового шага;
  - г) более сильному отталкиванию ногами.
10. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?
  - а) сокращает длину бегового шага\*;
  - б) увеличивает скорость бега;
  - в) способствует выносу бедра вперед-вверх.
11. Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад – бег «самоварчиком») приводит к
  - а) узкой постановке ступней\*;
  - б) свободной работе рук;
  - в) незаконченному толчку ногой.
12. Широкая постановка ступней при беге влияет на
  - а) улучшение спортивного результата;
  - б) снижение скорости бега;
  - в) увеличение бегового шага\*.

13. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от
- максимальной скорости разбега и отталкивания\*;
  - способа прыжка;
  - быстрого выноса маховой ноги.
14. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от
- способа прыжка;
  - направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна\*;
  - координации движений прыгуна.
15. На рис.1 обозначено положение
- прыгуна в высоту перед отталкиванием\*;
  - прыгуна в длину перед отталкиванием;
  - бегуна на дистанции.
16. На рис.2 обозначено положение
- прыгуна в длину перед отталкиванием\*;
  - бегуна на дистанции;
  - прыгуна в высоту перед отталкиванием;
17. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной а) 10 м; б) 20 м; в) 30 м\*.
18. Есть ли ошибка при передаче эстафетной палочки (рис.3)?
- Есть ошибка\*;
  - Нет ошибки.



Рис.1



Рис.2

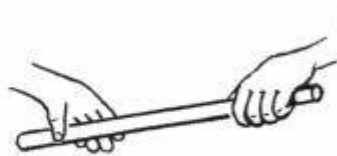


Рис.3

19. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?
- Метром;
  - ступнями\*;
  - «на глазок»;
  - беговыми шагами.
20. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит
- бег на короткие дистанции;
  - бег на средние дистанции;
  - бег на длинные дистанции\*.
21. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития
- выносливости;
  - быстроты\*;
  - прыгучести;
  - координации движений.
22. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя
- упражнения с отягощениями;
  - повторное пробегание коротких отрезков\*;
  - большое количество общеразвивающих упражнений.
23. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?
- наложение холода;
  - наложение тугй повязки;
  - согревание поврежденного места\*;
  - обращение к врачу.
24. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике
- во второй половине дня;
  - сразу после еды\*;

- в) через 1-2 часа после еды.
25. Как наказывается бегун, допустивший фальстарт в беге на 100 м?
- снимается с соревнований\*;
  - предупреждается;
  - ставится на 1 м позади всех стартующих.
26. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему
- разрешается дополнительный бросок;
  - попытка и результат засчитываются;
  - попытка засчитывается, а результат – нет\*.
27. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований
- результат засчитывается;
  - разрешается дополнительный бросок;
  - попытка засчитывается, а результат – нет\*.
28. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой
- по частоте дыхания;
  - по частоте сердечных сокращений\*;
  - по снижению скорости бега;
  - по самочувствию.
29. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к
- экономии сил;
  - улучшению спортивного результата;
  - травмам\*.
30. Нельзя проводить тренировку, если ...
- плохая погода;
  - плохое настроение;
  - повышена температура тела\*.

Примечание: \* - правильный ответ.

**Критерии оценки:**

«5» баллов – не менее 70% правильных ответов;

«4» балла – не менее 50% правильных ответов;

«3» балла – не менее 20% правильных ответов;

«2» балла – менее 20% правильных ответов.

**Примерные темы контрольных работ (рефератов)**

- Тема 1. История становления и перспективы развития легкоатлетического спорта.
- Тема 2. Основы техники легкоатлетических видов (ходьбы и бега, прыжков и метаний).
- Тема 3. Основы методики обучения технике видов легкой атлетики.
- Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.
- Тема 5. Использование легкоатлетических упражнений в оздоровительной деятельности.
- Тема 6. Материально-техническое обеспечение занятий по легкой атлетике.
- Тема 7. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
- Тема 8. Анализ техники бега на короткие дистанции (в т.ч. эстафетного бега), методика обучения.
- Тема 9. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции, методика обучения.
- Тема 10. Анализ техники прыжков в длину, методика обучения.
- Тема 11. Анализ техники прыжка в высоту, методика обучения.
- Тема 12. Анализ техники метания малого мяча (гранаты), методика обучения.
- Тема 13. Анализ техники толкания ядра, методика обучения.

Тема 14. Урок – как основная форма проведения занятий по легкой атлетике.

**Критерии оценки:**

«5» баллов – тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

«4» балла – тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«3» балла – в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура конспекта, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«2» балла – тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет.

*Требования к написанию контрольной работы (реферата)*

План составления контрольной работы: Структура контрольной работы должна включать три основных раздела:

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть: которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы реферата (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием контрольной работы.

Список литературы. Контрольная работа строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изучение работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

*Требования к оформлению контрольной работы.*

Контрольная работа должна иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы. Первой страницей контрольной работы является титульный лист. Контрольная работа выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Студентам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе, с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

*Методические указания по написанию контрольной работы.*

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные карточки. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, плана контрольной

работы. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) контрольной работы.

Контрольная работа строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, года издания упомянутого источника.

Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов.

Титульный лист контрольной работы должен быть оформлен в соответствии с правилами.

В конце контрольной работы помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора (или группы авторов), его инициалы, название публикации (статья, книги, методического пособия и т.д.), место издательства и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием.

Контрольная работа защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах, предусмотренную технологической картой. При неудовлетворительной оценке контрольной работы возвращается для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа предоставляется на повторную проверку и собеседования.

### **5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации**

#### **1 семестр (зачет-ДФО)**

1. Урок как основная форма занятий по легкой атлетике.
2. Место и значение легкой атлетике в системе физического воспитания.
3. Классификация легкоатлетических видов по различным признакам.
4. Классификация по основным группам видов легкой атлетики.
5. История развития легкой атлетики.
6. Задачи и средства обучения.
7. Методы и методические принципы обучения.
8. Меры безопасности обучения и профилактика травматизма.
9. Материально-техническое обеспечение занятий по легкой атлетике.
10. Классификация, виды и разновидности соревнований по легкой атлетике.
11. Документация соревнований (календарь соревнований, положение о соревнованиях).
12. Состав судейской коллегии.
13. Отличительные особенности подготовки и проведения соревнований по легкой атлетике.
14. Виды легкоатлетических прыжков и их характеристика.
15. Основы техники прыжков.
16. Особенности техники различных видов легкоатлетических прыжков.
17. Виды легкоатлетических метаний и их характеристика.
18. Основы техники метаний.

19. Особенности техники различных видов легкоатлетических метаний.
20. Виды спортивного бега.
21. Основы техники спортивного бега.
22. Особенности техники бега на различные дистанции.
23. Анализ техники спортивной ходьбы.
24. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
25. Анализ техники бега на короткие дистанции.
26. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
27. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
28. Анализ техники метания малого мяча (гранаты).
29. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
30. Правила соревнований по гладкому бегу.
31. Правила соревнований по эстафетному бегу.
32. Правила соревнований по барьерному бегу.
33. Правила соревнований по прыжкам в высоту.
34. Правила соревнований по прыжкам в длину.
35. Правила соревнований по метаниям.
36. Правила соревнований по многоборью.
37. Определение занятых мест участниками соревнований, подведение итогов соревнований.

### **2 семестр (дифференцированный зачет-ДФО)**

1. Содержание учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.
2. Виды легкоатлетических прыжков и их характеристика.
3. Особенности техники различных видов легкоатлетических прыжков.
4. Особенности обучения технике различных видов легкоатлетических прыжков.
5. Виды легкоатлетических метаний и их характеристика.
6. Особенности техники различных видов легкоатлетических метаний.
7. Особенности обучения технике различных видов легкоатлетических метаний.
8. Виды спортивного бега.
9. Особенности техники бега на различные дистанции.
10. Особенности обучения технике бега на различные дистанции.
11. Анализ техники спортивной ходьбы.
12. Методика обучения технике спортивной ходьбы, характерные ошибки и способы их устранения.
13. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
14. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции, характерные ошибки и способы их устранения.
15. Анализ техники бега на короткие дистанции.
16. Методика обучения технике бега на короткие дистанции, характерные ошибки и способы их устранения.
17. Анализ техники эстафетного бега.
18. Методика обучения технике эстафетного бега, характерные ошибки и способы их устранения.
19. Анализ техники барьерного бега.
20. Методика обучения технике барьерного бега, характерные ошибки и способы их устранения.
21. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
22. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги», характерные ошибки и способы их устранения.
23. Анализ техники прыжка в длину способом «ножницы».
24. Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы», характерные ошибки и способы их устранения.

25. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
26. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание», характерные ошибки и способы их устранения.
27. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
28. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп», характерные ошибки и способы их устранения.
29. Анализ техники метания малого мяча (гранаты).
30. Методика обучения технике метания малого мяча (гранаты), характерные ошибки и способы их устранения.
31. Анализ техники метания копья.
32. Методика обучения технике метания копья, характерные ошибки и способы их устранения.
33. Анализ техники толкания ядра.
34. Методика обучения технике толкания ядра, характерные ошибки и способы их устранения.



**2 семестр (дифференцированный зачет-ЗФО)**

1. Урок как основная форма занятий по легкой атлетике.
2. Место и значение легкой атлетике в системе физического воспитания.
3. Классификация легкоатлетических видов по различным признакам.
4. Классификация по основным группам видов легкой атлетики.
5. История развития легкой атлетики.
6. Задачи и средства обучения.
7. Методы и методические принципы обучения.
8. Меры безопасности обучения и профилактика травматизма.
9. Материально-техническое обеспечение занятий по легкой атлетике.
10. Классификация, виды и разновидности соревнований по легкой атлетике.
11. Документация соревнований (календарь соревнований, положение о соревнованиях).
12. Состав судейской коллегии.
13. Отличительные особенности подготовки и проведения соревнований по легкой атлетике.
14. Виды легкоатлетических прыжков и их характеристика.
15. Основы техники прыжков.
16. Особенности техники различных видов легкоатлетических прыжков.
17. Особенности обучения технике различных видов легкоатлетических прыжков.
18. Виды легкоатлетических метаний и их характеристика.
19. Основы техники метаний.
20. Особенности техники различных видов легкоатлетических метаний.
21. Особенности обучения технике различных видов легкоатлетических метаний.
22. Виды спортивного бега.
23. Основы техники спортивного бега.
24. Особенности техники бега на различные дистанции.
25. Особенности обучения технике бега на различные дистанции.
26. Анализ техники спортивной ходьбы.
27. Методика обучения технике спортивной ходьбы, характерные ошибки и способы их устранения.
28. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
29. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции, характерные ошибки и способы их устранения.
30. Анализ техники бега на короткие дистанции.
31. Методика обучения технике бега на короткие дистанции, характерные ошибки и способы их устранения.
32. Анализ техники эстафетного бега.
33. Методика обучения технике эстафетного бега, характерные ошибки и способы их устранения.
34. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
35. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги», характерные ошибки и способы их устранения.
36. Анализ техники прыжка в длину способом «ножницы».
37. Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы», характерные ошибки и способы их устранения.
38. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
39. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание», характерные ошибки и способы их устранения.
40. Анализ техники метания малого мяча (гранаты).
41. Методика обучения технике метания малого мяча (гранаты), характерные ошибки и способы их устранения.

42. Анализ техники толкания ядра.
43. Методика обучения технике толкания ядра, характерные ошибки и способы их устранения.
44. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
45. Правила соревнований по бегу.
46. Правила соревнований по прыжкам в высоту.
47. Правила соревнований по прыжкам в длину.
48. Правила соревнований по метаниям.
49. Правила соревнований по многоборью.
50. Определение занятых мест участниками соревнований, подведение итогов соревнований.

### Критерии оценивания обучающегося на экзамене

Оценка	Критерии
<b>«отлично»</b>	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
<b>«хорошо»</b>	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
<b>«удовлетворительно»</b>	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
<b>«неудовлетворительно»</b>	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

Итоговая оценка по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика» формируется на основе качества выполненных текущих заданий (наличие конспектов лекций, сдача контрольных нормативов, выполнение лабораторных, контрольных работ, тестовых заданий и т.д.).

#### ***Зачетно-экзаменационные требования***

1. Владеть техникой пройденных видов легкой атлетики.
2. Провести вводно-подготовительную часть урока по легкой атлетике.
3. Наличие конспектов лекций.
4. Сдать экзамен по теоретическому курсу.

#### **Особенности оценочных средств для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Данные варианты оценочных средств подбираются с учетом индивидуальных особенностей студентов, имеющих ограниченные возможности по следующим нозологическим признакам:

Со студентами с поражением опорно-двигательного аппарата используются все варианты оценочных средств (включая дистанционные), в зависимости от индивидуальных возможностей каждого.

Со слепыми и слабовидящими студентами используются аудиальные варианты оценочных средств и версии для слабовидящими.

С глухими и слабослышащими студентами используются визуальные варианты оценочных средств.

### **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Основная литература:**

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учеб. пособие / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и дополн. – М.: Спорт, 2016. – 240с.
2. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: Учебн. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидарчук. – М.: И.ц. «Академия», 2005. – 464с.
3. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Бугаев, Г.В. Организация и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе: Учебно-метод. пособие. / Г.В. Бугаев, В.С. Зыков, Л.Н. Чурикова, В.Н. Щеглов. – Воронеж: ВЦНТИ. 2008. – 171с.
2. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие / И.В. Лазарев. – М.: Академия, 1999. – 160с.
3. Легкая атлетика: учебник для ин-тов физ. культ./под ред. Н.Г. Озолина. Изд.4-е. М.:ФиС, 1989. – 671с.
4. Легкая атлетика и методика преподавания: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В.Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271с.
5. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак-ов физ. воспитания вузов / под общ. ред. М.П. Кривоносова, Юшкевича. – Мн.: Высшая школа, 1986. – 312с.

### **7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»**

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>

3. Интернет-ресурсы (сайт ВГИФК) [w.w.w. vgifk.ru](http://www.vgifk.ru)
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link isexternal))
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link isexternal))
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.teoriya.ru>
10. Теория и практика физической культуры (журнал) (<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/>)
11. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>
12. Официальный сайт Всероссийская федерация легкой атлетики <http://www.rusathletics.com/>
13. Вестник IAAF Международная ассоциация легкоатлетических федераций <http://www.iaaf-rdc.ru/ru/>
14. Международная ассоциация легкоатлетических федераций <http://www.iaaf.org/home>
15. Европейская ассоциация легкой атлетики <http://www.european-athletics.org/>
16. Электронный адрес кафедры: [timla2016@yandex.ru](mailto:timla2016@yandex.ru)

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГИФК, система дистанционного образования на базе smsMoodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются: легкоатлетический инвентарь, стадион, зимний легкоатлетический «зал», тренажерный зал; использование инвентаря и оборудования с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Мультимедийное оборудование (видеопроектор, компьютер, ноутбук).

Методический кабинет кафедры, библиотека института, научно-исследовательская лаборатория.

