

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b558f60e7

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)
Факультет физической культуры
Кафедра базовых физкультурно-спортивных дисциплин

Согласовано управлением организации и
контроля качества образовательной
деятельности
« 24 » марта 2022 г.
Начальник управления _____
/Р.В. Самойлов/

Одобрено учебно-методическим советом
Протокол « 24 » марта 2022 г. № 03
Председатель _____
/М.А. Миненкова/



Рабочая программа дисциплины

Легкая атлетика

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры
Протокол «21» марта 2022 г. № 7
Председатель УМКом _____
/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой базовых
физкультурно-спортивных дисциплин
Протокол от « 16 » 03 2022 г. № 7
Зав. кафедрой _____
/Е.В. Шустова/

Мытищи
2022

Автор-составитель:
Бакланов В.Д. кандидат педагогических наук, доцент;
Щеглов Г.Г. старший преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Легкая атлетика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 г. № 940.

Дисциплина входит в модуль «Виды физкультурно-спортивной деятельности», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2022

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|---------------------------------------|
| 1. Планируемые | результаты |
| обучения..... | 4 |
| 2. Место дисциплины в | структуре образовательной |
| программы..... | 5 |
| 3. Объем | и содержание |
| дисциплины..... | 5 |
| 4. Учебно-методическое | обеспечение самостоятельной |
| обучающихся..... | 7 |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения | текущей и промежуточной аттестации по |
| дисциплине..... | 9 |
| 6. Учебно-методическое | и ресурсное |
| обеспечение | дисциплины..... |
| 21 | |
| 7. Методические | указания по |
| дисциплины..... | освоению |
| 21 | |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по | дисциплине..... |
| 22 | |
| 9. Материально-техническое | обеспечение |
| дисциплины..... | 22 |

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Легкая атлетика» является изучение вопросов теории и методики обучения и преподавания легкой атлетики, организации и проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях различного типа.

Задачи дисциплины:

-изучение истории, теории и методик преподавания видов легкой атлетики;
-овладение техникой легкоатлетических упражнений и методикой развития основных двигательных качеств.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие 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-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;

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-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;

ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Виды физкультурно-спортивной деятельности», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

При ее освоении дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: «Анатомия человека», «Биохимия двигательной деятельности».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения производственной практики (профессионально-ориентированной практики), изучения дисциплины «Организация и проведение физкультурно-

оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий», «Теория и практика двигательной анимации».

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины | Форма обучения |
|--|----------------|
| | Очная |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | 6 |
| Объем дисциплины в часах | 216 |
| Контактная работа: | 92,7 |
| Лекции | 22 |
| Практические занятия | 68 |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,7 |
| Зачет | 0,4 |
| Предэкзаменационная консультация | 2 |
| Экзамен | 0,3 |
| Самостоятельная работа | 98 |
| Контроль | 25,3 |

Формы промежуточной аттестации: зачет в 1,2 семестрах, экзамен в 3 семестре.

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

| Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием | Количество часов | |
|---|------------------|----------------------|
| | Лекции | Практические занятия |
| Раздел I. Основы легкой атлетики (Виды легкоатлетических упражнений) | | |
| Тема 1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Циклические, ациклические, синхронные, асинхронные легкоатлетические упражнения | 1 | |
| Тема 2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Легкая атлетика как вид спорта, вид двигательных упражнений, основа подготовки в других видах спорта | 1 | |
| Раздел II. Техника легкоатлетических видов спорта. Фазовая структура бега на короткие дистанции. | | |
| Тема 1. Основы техники видов легкой атлетики. Фазовая структура техники метания гранаты. | 2 | 6 |
| Тема 2. Техника спортивной ходьбы и бега. Фазовая структура спортивной ходьбы и бега. Отличия техники движений. | 2 | 6 |

| | | |
|---|----|----|
| Тема 3. Техника легкоатлетических прыжков. Скоростно-силовые характеристики разбега в прыжках в длину. | 2 | 6 |
| Тема 4. Техника легкоатлетических метаний. Части разбега в метании малого мяча и гранаты. | 2 | 6 |
| Раздел III. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта. Целостный, раздельный, сопряженный метод обучения легкоатлетическим упражнениям. | | |
| Тема 1. Основы методики обучения. Наглядный метод обучения. Его роль в формировании двигательного навыка. | 2 | 6 |
| Тема 2. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега. Биомеханические основы двигательных действий в ходьбе и беге | 1 | 6 |
| Тема 3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков. Разбег в прыжках высоту. Скоростно-силовой компонент в фазе отталкивания. | 1 | 6 |
| Тема 4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний. Гетерохронность в технике двигательных действий связанных с метаниями легкоатлетических снарядов. | 1 | 4 |
| Раздел IV. Легкая атлетика в физическом воспитании школьников. Легкоатлетические упражнения основа формирования двигательных локомоций обучающихся младших классов. | | |
| Тема 1. Формы проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе. Урочная, внеурочная, секционная форма занятий в школе | 2 | 6 |
| Тема 2. Методика проведения занятий по легкой атлетике. Эстафетный бег. Методика и техника безопасности проведения эстафетного бега. | 1 | 4 |
| Раздел V. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. Разработка «Положения» о проведении спортивных соревнований. | | |
| Тема 1. Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Комплексные, традиционные (эстафеты), массовые кроссы. | 2 | 6 |
| Тема 2. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям и многоборьям. Судейство соревнований. Разработка протоколов проведения соревнований по бегу, прыжкам и метаниям. | 2 | 6 |
| | 22 | 68 |

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Темы для самостоятельного изучения | Изучаемые вопросы | Количество часов | Формы самостоятельной работы | Методическое обеспечение | Формы отчетности |
|------------------------------------|-------------------|------------------|------------------------------|--------------------------|------------------|
| Средства | Общеразвивающ | 8 | Подготовка к устному | Учебно- | Устный опрос, |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| физического воспитания | ие упражнения (ОРУ) | | опросу, подготовка к выполнению контрольных нормативов, подготовка реферата, подготовка к выполнению тестовых заданий | методическое обеспечение дисциплины | выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание |
| | Специальные упражнения | 8 | Подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению контрольных нормативов, подготовка реферата, подготовка к выполнению тестовых заданий | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание |
| Формирование профессиональных умений | Составление плана-конспекта общей и специальной части разминки (вводно-подготовительной части занятия) | 6 | Подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению контрольных нормативов, подготовка реферата, подготовка к выполнению тестовых заданий | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание |
| | Подвижные игры для развития двигательных качеств средствами легкой атлетики | 8 | Подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению контрольных нормативов, подготовка реферата, подготовка к выполнению тестовых заданий | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание |
| | Подготовка и проведение вводно-подготовительной части занятия | 6 | Подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению контрольных нормативов, подготовка реферата, подготовка к выполнению тестовых заданий | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание |
| Методика обучения технике легкоатлетических упражнений | Методика обучения технике бега на короткие дистанции | 8 | Подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению контрольных нормативов, подготовка реферата, подготовка к выполнению тестовых заданий | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание |
| | Методика обучения технике прыжка в длину | 6 | Подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению контрольных нормативов, подготовка реферата, подготовка к выполнению тестовых заданий | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание |
| | Методика обучения технике прыжка | 6 | Подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению | Учебно-методическое | Устный опрос, выполнение контрольных |

| | | | | | |
|--|--|----|--|--|--|
| | в высоту | | контрольных нормативов, подготовка реферата, подготовка к выполнению тестовых заданий | обеспечение дисциплины | нормативов, реферат, тестовое задание |
| | Методика обучения технике метания гранаты, копья | 6 | Подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению контрольных нормативов, подготовка реферата, подготовка к выполнению тестовых заданий | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание |
| | Методика обучения технике эстафетного бега | 8 | Подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению контрольных нормативов, подготовка реферата, подготовка к выполнению тестовых заданий | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание |
| | Методика обучения технике тройного прыжка | 6 | Подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению контрольных нормативов, подготовка реферата, подготовка к выполнению тестовых заданий | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание |
| Методика проведения урока по легкой атлетике | Методика проведения урока по легкой атлетике в младших классах | 6 | Подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению контрольных нормативов, подготовка реферата, подготовка к выполнению тестовых заданий | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание |
| | Методика проведения урока по легкой атлетике в средних классах | 8 | Подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению контрольных нормативов, подготовка реферата, подготовка к выполнению тестовых заданий | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание |
| | Методика проведения школьного урока по легкой атлетике в средних классах | 8 | Подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению контрольных нормативов, подготовка реферата, подготовка к выполнению тестовых заданий | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание |
| Итого | | 98 | | | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код и наименование компетенции | Этапы формирования |
|--|--|
| 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; | 1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа |
| ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; | 1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа |
| 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; | 1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа |
| ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения; | 1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа |
| ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни; | 1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа |
| ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся; | 1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа |
| ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта. | 1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа |

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования | Описание показателей | Критерии оценивания | Шкала оценивания |
|-------------------------|--------------------------|--|--|--|---|
| ОПК – 1 | Пороговый | 1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа | Знать: - положения основных учений в области физической культуры. - положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание | Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания реферата Шкала |

| | | | | | |
|---------|-----------------|--|---|--|--|
| | | | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них. - Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры. | | оценивания тестового задания |
| | Продвину тый | 1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание | Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания реферата Шкала оценивания тестового задания |
| ОПК – 2 | Пороговый | 1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные этапы спортивного отбора. Перечисляет основные признаки этапов <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оперирует методиками проведения спортивной ориентации - Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Методиками антропометрической, физической, психологической диагностики индивида. | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание | Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания реферата Шкала оценивания тестового задания |
| | Продвину тый | 1. Работа на учебных занятиях | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий | Устный опрос, выполнение контрольных | Шкала оценивания устного опроса |

| | | | | | |
|---------|-------------|--|--|--|--|
| | | 2. Самостоятельная работа | спортивного отбора. - Применяет методики мероприятий спортивного отбора. на практике. - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. - Проводит комплексную диагностику. Владеть: - методиками диагностики физического и психологического развития индивида. | нормативов, реферат, тестовое задание | Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания реферата Шкала оценивания тестового задания |
| ОПК – 3 | Пороговые | 1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа | Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. Уметь: - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание | Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания реферата Шкала оценивания тестового задания |
| | Продвинутой | 1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа | Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. Уметь: - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. - Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания. Владеть: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания. | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание | Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания реферата Шкала оценивания тестового задания |
| ОПК – 5 | Пороговые | 1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа | Знать: - основные признаки социально-психологических качеств. - механизмы и уровни проявления социально-психологических качеств | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, | Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания |

| | | | | | |
|---------|-----------------|--|---|--|--|
| | | льная работа | <p>- основные группы методов воспитания, идентифицирует данные методы на практике.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Видеть ближайшие перспективы развития социально-психологических качеств обучающихся. - Создавать отдельные педагогические ситуации для развития социально-психологических качеств обучающихся. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основными методами воспитания | тестовое задание | выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания реферата Шкала оценивания тестового задания |
| | Продвину тый | 1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определять степень развития социально-психологических качеств обучающихся. - Объясняет механизмы и прогнозировать ближайшую перспективу развития социально-психологических качеств. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основными методами воспитания - планированием долгосрочное развитие социально-психологических качеств обучающихся. - способностью создавать условия для развития социально-психологических качеств обучающихся. | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание | Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания реферата Шкала оценивания тестового задания |
| ОПК – 6 | Порогов ый | 1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях - мотивация и потребности их роли в области физической культуры и спорта. - технологию организации и проведения мероприятий по формированию мотивации с целью привлечения населения к занятиям ФКиС. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ориентировать учащихся в нравственных ценностях (в т.ч., ценностях ФКиС, Олимпизма, ЗОЖ), социально-одобряемых способах поведения и деятельности (в т.ч. спортивного поведения). <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятийно- категориальным аппаратом мотивационно-ценностной сферы. - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание | Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания реферата Шкала оценивания тестового задания |

| | | | | | |
|---------|-------------------|---|---|--|---|
| | Продвину тый | 1.Работа на учебных занятиях 2. Самостояте льная работа | Уметь: Определяет эффективность предложенных проектов по привлечению населения к занятиям ФКиС. Владеть: - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения - методами и средствами формирования морально- ценностных установок учащихся/воспитанников, устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ. | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание | Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания реферата Шкала оценивания тестового задания |
| ОПК – 9 | Порог овы й | 1.Работа на учебных занятиях 2. Самостояте льная работа | Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно- сосудистой и дыхательной системами | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание | Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания реферата Шкала оценивания тестового задания |
| | Продвину тый | 1.Работа на учебных занятиях 2. Самостояте льная работа | Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - Методами массового и индивидуального отбора в виде | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание | Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания реферата Шкала оценивания тестового задания |

| | | | | | |
|----------|-------------|---|---|--|---|
| | | | <p>спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами | | |
| ОПК – 10 | Пороговый | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов. - способы установления отношений со спортсменами - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разрабатывать варианты решения проблемы в общем физкультурном образовании. - определять прогнозы последствий принятых решений. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техникой и приемами общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников - навыками обучения спортсменов. - технологией тренировки юных и квалифицированных спортсменов. | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания тестового задания</p> |
| | Продвинутый | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов; - способы установления отношений со спортсменами; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлением, обобщения и распространения эффективных форм и методов педагогической работы в области физкультуры и спорта; - устанавливать контакт с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста; - методами консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов, семинаров | Устный опрос, выполнение контрольных нормативов, реферат, тестовое задание | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания тестового задания</p> |

Описание шкал оценивания

Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов

| № п/п | Виды контрольных упражнений | Нормативы | | | | | |
|-------|-------------------------------------|-----------|------|------|---------|------|------|
| | | Женщины | | | Мужчины | | |
| 1. | Бег 30м; <i>с</i> | 5,5 | 5,0 | 4,6 | 4,8 | 4,5 | 4,0 |
| 2. | Бег 100м; <i>с</i> | 16,2 | 15,0 | 13,8 | 14,2 | 13,0 | 12,3 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега, <i>см</i> | 390 | 420 | 4,40 | 460 | 500 | 530 |
| 4. | Метание малого мяча, <i>м</i> | 32 | 36 | 40 | 50 | 55 | 65 |
| 5. | Кросс 1000 м; <i>мин, с.</i> | 4.25 | 4.10 | 3.32 | 3.35 | 3.20 | 2.52 |
| | Количество баллов | 50 | 30 | 20 | 50 | 30 | 20 |

Шкала оценивания устного опроса

| Критерии | Количество баллов |
|--|-------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно | 5 |
| дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого. | 4 |
| обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: <ul style="list-style-type: none"> - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно | 3 |
| обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом. | 2 |

Шкала оценивания реферата

| Критерии | Количество баллов |
|--|-------------------|
| Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения. | 9-10 |
| Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, | 6-8 |

| | |
|--|------------|
| аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения. | |
| Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы. | 3-5 |

Шкала оценивания тестового задания

| Критерии оценивания | Баллы |
|--------------------------------|----------|
| свыше 28 правильных ответов | 6 |
| от 24 до 27 правильных ответов | 4 |
| от 20 до 23 правильных ответов | 2 |
| от 0 до 19 правильных ответов | 0 |

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Примерные контрольные нормативы

| № п/п | Виды контрольных упражнений |
|-------|-------------------------------------|
| 1. | Бег 30м; <i>с</i> |
| 2. | Бег 100м; <i>с</i> |
| 3. | Прыжок в длину с разбега, <i>см</i> |
| 4. | Метание малого мяча, <i>м</i> |
| 5. | Кросс 1000 м; <i>мин, с.</i> |

Примерные вопросы для устного опроса

1. Один цикл в спортивной ходьбе.
2. Реакция опоры и скорость движения.
3. Изменение скорости бега в одном цикле.
4. Внешнее и внутреннее проявление амортизации.
5. Шаг в беге на короткие и длинные дистанции.
6. Влияние реакции опоры на скорость бега.
7. Факторы, влияющие на дальность полёта прыгуна.
8. Факторы, влияющие на начальную скорость вылета прыгуна.
9. Характеристика маховых движений и инерционные силы во время маха.
10. Приземление в прыжках – задачи и техника выполнения.
11. Характеристика движений в полёте в легкоатлетических прыжках.
12. Факторы, влияющие на дальность полёта снаряда.
13. Способы метаний легкоатлетических снарядов.
14. Анализ техники бега на короткие дистанции.
15. Анализ техники эстафетного бега.
16. Анализ техники барьерного бега.

17. Анализ техники низкого старта.
18. Анализ техники прыжка в высоту способом "Перешагивание".
19. Анализ техники прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп".
20. Анализ техники прыжка в длину способом "Согнув ноги".
21. Анализ техники прыжка в длину способом "Ножницы".
22. Анализ техники прыжка в длину способом "Прогнувшись".
23. Анализ техники метания малого мяча.
24. Анализ техники метания диска.
25. Анализ техники метания копья.
26. Анализ техники толкания ядра.
27. Анализ техники спортивной ходьбы.
28. Анализ техники тройного прыжка.
29. Методика обучения бегу на короткие дистанции.
30. Методика обучения эстафетному бегу.
31. Методика обучения барьерному бегу.
32. Методика обучения спортивной ходьбе.
33. Методика обучения технике бега.
34. Методика обучения технике прыжка в длину способом "Согнув ноги"
35. Методика обучения технике прыжка в длину способом "Ножницы".
36. Методика обучения технике прыжка в длину способом "Прогнувшись".
37. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "Перешагивание"
38. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп".
39. Методика обучения технике метания мяча.
40. Методика обучения технике метания копья.
41. Методика обучения технике метания диска.
42. Методика обучения технике толкания ядра.
43. Положение о соревнованиях по лёгкой атлетике.
44. Заявка на участие в соревнованиях и карточка участника.
45. Права и обязанности представителя команды.
46. Обязанности и права участников соревнований.
47. Место и оборудование соревнований по бегу (старт, финиш).
48. Место и оборудование соревнований по барьерному бегу.
49. Место и оборудование соревнований по прыжкам в длину и тройным.
50. Место и оборудование соревнований по прыжкам в высоту.
51. Место и оборудование соревнований по метанию копья (мяча, гранаты).
52. Место и оборудование соревнований по толканию ядра.
53. Место и оборудование соревнований по метанию диска.
54. Принципы составления расписания двух-, трёхдневных соревнований по лёгкой атлетике.
55. Порядок проведения соревнований в несколько кругов.
56. Состав судей по бегу.
57. Стартеры и их помощники.
58. Бригады судей на финише.
59. Судейская бригада по метаниям.
60. Судейская бригада по прыжкам.
61. Бригада судей на дистанции.
62. Правила проведения соревнований по бегу (старт).
63. Правила проведения соревнований по бегу (бег по дистанции, финиш).
64. Правила проведения соревнований в барьерном беге.
65. Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
66. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным.
67. Требования к месту соревнований по прыжкам в длину и тройным.

68. Правила проведения соревнований по метаниям.
69. Состав и порядок проведения многоборий.
70. Очередность попыток в метаниях и прыжках, правила измерения результата в этих видах.
71. Определение победителя в беге.
72. Определение победителя в легкоатлетических прыжках.
73. Определение победителя в легкоатлетических метаниях.
74. Бригада хронометристов. Правила измерения, округления и записи в протокол результата в беге.
75. Разметка беговой дорожки.

Примерная тематика рефератов

1. Лёгкая атлетика в Древней Греции.
2. Представительство лёгкой атлетики в олимпийском движении современности.
3. Биографии известных легкоатлетов – чемпионов и рекордсменов Олимпийских игр, Чемпионатов Мира, Европы, СССР, России.
4. История возникновения и эволюция техники отдельных видов лёгкой атлетики.
5. Создание, структура и функции международной (российской) федерации лёгкой атлетики.
6. Лёгкая атлетика Московской области.
7. Развитие методики тренировки.

Примерные варианты тестовых заданий

1. Укажите наиболее эффективный спортивный способ прыжка в длину.
 - а) «согнув ноги»;
 - б) «прогнувшись»
 - в) «ножницы»;
 - г) сочетание «прогнувшись» и «ножницы»;
2. Для обучения отталкиванию в прыжках в длину используются следующие упражнения:
 - а) имитация отталкивания, имитация отталкивания с маховым движением, отталкивание через 1-3 беговых шага, доставление высоко повешенных предметов;
 - б) имитация отталкивания, 2-й, 3-й, 5-й прыжок в яму, прыжки с места, маховые движения;
 - в) доставание высоко повешенных предметов, выпрыгивания вдоль стены, прыжки толчком двух ног через барьеры, прыжки через гимнастические скамейки;
 - г) многоскоки, скачки на правой и левой ноге, выпрыгивание вверх из полуприседа, подскоки на каждой ноге.
3. Сколько попыток предоставляется в прыжках в длину в предварительных соревнованиях?
 - а) 8 попыток;
 - б) 6 попыток;
 - в) 4 попытки;
 - г) 3 попытки.
4. Эволюция способов прыжка в высоту (Укажите, в какой последовательности происходили изменения в технике прыжков в высоту).

«перекидной»;

«перешагивание»;

«фосбери-флоп»;

«волна».
5. Для обучения отталкиванию в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп» используются следующие упражнения:

- а) имитация постановки толчковой ноги с выполнением махового движения ногой и руками на месте и в движении, отталкивание через каждый шаг в беге по кругу, затем через 3-5 беговых шагов, доставание высоко подвешенных предметов;
- б) выполнение скачков на правой и левой ноге, выпрыгивание «в шаг» через 1-3 беговых шага, прыжки через барьеры толчком двух ног;
- в) бег по кругу с уменьшением радиуса круга, отталкивание в беге по прямой, подскоки на каждый шаг;
- г) маховые движения у шведской лестницы, выпрыгивания с махом, стоя у шведской лестницы, прыжки через барьеры толчком двух ног, скачки.
6. Сколько попыток предоставляется участнику соревнований по прыжкам в высоту для преодоления каждой высоты?
- а) 1 попытка;
- б) 2 попытки;
- в) 4 попытки;
- г) 3 попытки.
7. Какие дистанции включены в «большую шведскую эстафету»?
- а) 400 x 300 x 200 x 100м;
- б) 10 x 100м;
- в) 4 x 800м;
- г) 800 x 400 x 200 x 100м.
8. Выберите правильное положение бегуна принимающего эстафету 4 x 100м.
- а) высокий старт;
- б) низкий старт;
- в) приближенный к низкому старту с опорой на одну руку;
- г) не имеет значения, из какого положения стартует принимающий эстафету;
9. За 5 метров до финиша участник одной из команд уронил эстафетную палочку и финишировал без нее. Какое решение примут судьи?
- а) засчитают показанный командой результат;
- б) сделают замечание участнику, уронившему палочку;
- в) несмотря на показанный результат в забеге, при распределении мест судьи поставят команду, потерявшую эстафетную палочку на последнее место;
- г) дисквалифицируют команду.
10. Движение туловища в фазе финального усилия в толкании ядра начинается с поворота ...
- а) головы налево;
- б) плечевого пояса;
- в) таза относительно продольной оси тела;
- г) отведения назад-вверх согнутой левой руки.
11. Скорость бега по дистанции зависит главным образом от ...
- а) роста-весовых показателей спортсмена;
- б) ускорения силы тяжести;
- в) силы сопротивления внешней среды;
- г) длины и частоты шагов.
12. Результативность легкоатлетических прыжков определяется в первую очередь...
- а) техникой движений спортсмена в полетной фазе;
- б) начальной скоростью и углом вылета тела прыгуна;
- в) углом отталкивания, и углом местности;
- г) сопротивлением воздушной среды.
13. Укажите фазовую структуру техники метания малого мяча.
- а) разбег, финальное усилие, остановка после выпуска снаряда;
- б) держание снаряда, разбег, финальное усилие, остановка после выпуска снаряда;
- в) держание снаряда, разбег, финальное усилие;

- г) держание снаряда, разбег, скрестный шаг, финальное усилие, остановка после выпуска снаряда.
14. Какой старт применяется в спринтерском беге?
- а) высокий;
 - б) низкий;
 - в) старт с опорой на одну руку;
 - г) старт «лежа».
15. При выполнении низкого старта, по команде «Внимание» тяжесть тела необходимо ...
- а) целиком перенести на руки;
 - б) целиком перенести на ноги;
 - в) равномерно распределить между руками и ногой, стоящей на передней колодке;
 - г) это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена.
16. После какого количества нарушений на старте (фальстартов), бегуны лишаются права участия в соревнованиях?
- а) после первого фальстарта;
 - б) после второго фальстарта;
 - в) после третьего фальстарта;
 - г) в каждом конкретном случае это зависит от решения главного судьи соревнований.
17. К каким видам движений относится бег на различные дистанции:
- а) ациклическим;
 - б) смешанным;
 - в) циклическим;
 - г) гетерохронным.
18. К каким видам движений относятся прыжки в длину и высоту:
- а) ациклическим;
 - б) смешанным;
 - в) циклическим;
 - г) гетерохронным.
19. К каким видам движений относятся метания диска, молота, толкание ядра:
- а) однофазовым;
 - б) ациклическим;
 - в) гетерохронным;
 - г) циклическим.
20. Сколько препятствий на одном круге располагаются в беге на 3000 метров с препятствиями:
- а) три;
 - б) пять;
 - в) четыре;
 - г) восемь.
21. Какие по форме движения преобладают в метании диска, молота и толкании ядра:
- а) круговые;
 - б) прямолинейные;
 - в) вращательные;
 - г) с изменением направления движения.
22. Какие двигательные качества необходимо развивать в первую очередь у бегунов на средние и длинные дистанции:
- а) ловкость;
 - б) выносливость;
 - в) скоростно-силовые качества;

- г) волю к победе.
23. Наиболее рациональная подготовка в многоборьях:
- а) специализация в отдельных видах;
 - б) совершенствование в «коронных» видах;
 - в) подтягивание отстающих видов;
 - г) комплексная.
24. Как определяется победитель в соревнованиях по многоборью:
- а) по количеству занятых призовых мест;
 - б) по количеству занятых первых мест;
 - в) по сумме набранных очков;
 - г) по количеству установленных рекордов в отдельных видах.
25. Основной метод развития силы:
- а) повторный;
 - б) круговой;
 - в) равномерный;
 - г) игровой.
26. Основной метод развития быстроты:
- а) равномерный;
 - б) скоростно-силовой;
 - в) повторный;
 - г) круговой.
27. Основной метод развития гибкости:
- а) повторный;
 - б) равномерный;
 - в) круговой;
 - г) переменный.
28. В каком периоде тренировочного процесса применяются средства СФП (специальная физическая подготовка):
- а) переходный;
 - б) предсоревновательный подготовительный;
 - в) ранний подготовительный;
 - г) соревновательный.
29. В каком периоде тренировочного процесса применяются средства ТП (тактическая подготовка):
- а) предсоревновательный подготовительный;
 - б) переходный;
 - в) соревновательный;
 - г) ранний подготовительный.
30. Продолжительность микроцикла:
- а) двенадцать недель;
 - б) пять недель;
 - в) одна неделя;
 - г) две недели.
31. Сколько периодов подготовки в годичном цикле тренировочного процесса при однопиковой системе:
- а) один;
 - б) пять;
 - в) шесть;
 - г) три.
32. Основной принцип распределения нагрузок в тренировочном процессе:
- а) прямолинейный;
 - б) ступенчатый;

- в) волнообразный;
- г) прерывный.

Примерные вопросы для зачета в 1 семестре

1. Анализ техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.
2. Анализ техники эстафетного бега.
3. Анализ техники метания мяча.
4. Анализ техники прыжков в длину (способы: «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»)
5. Анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание»
6. Методика обучения технике изученных видов.
7. Методика проведения подготовительной части урока легкой атлетики в школе и вузе.
8. Правила проведения соревнований по изученным видам лёгкой атлетики.
9. Амортизация в отталкивании в прыжках.
10. Характеристика маховых движений и инерционные силы во время маха.
11. Угловые характеристики прыжков.

Примерные вопросы для зачета во 2 семестре

1. Приземление в прыжках – задачи и техника выполнения.
2. Характеристика движений в полёте в легкоатлетических прыжках.
3. Факторы, влияющие на дальность полёта снаряда.
4. Угловые характеристики метаний, оптимальные углы вылета, угол местности.
5. Способы метаний легкоатлетических снарядов.
6. Правила проведения соревнований по бегу (старт).
7. Правила проведения соревнований по бегу (бег по дистанции, финиш).
8. Правила проведения соревнований в барьерном беге.
9. Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
10. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным.

Примерные вопросы для экзамена

1. Один цикл в спортивной ходьбе.
2. Реакция опоры, её величина, направление. Реакция опоры и скорость движения.
3. Работа таза, плечевого пояса в спортивной ходьбе.
4. Один цикл в беге.
5. Изменение скорости бега в одном цикле.
6. Амортизация в беге. Внешнее и внутреннее проявление амортизации.
7. Шаг в беге на короткие и длинные дистанции.
8. Движущие силы в беге.
9. Влияние реакции опоры на скорость бега.
10. Факторы, влияющие на дальность полёта прыгуна. Факторы, влияющие на начальную
11. скорость вылета прыгуна
12. Распределение нагрузки в отталкивании.
13. Амортизация в отталкивании в прыжках.
14. Характеристика маховых движений и инерционные силы во время маха.
15. Угловые характеристики прыжков.
16. Приземление в прыжках – задачи и техника выполнения.
17. Характеристика движений в полёте в легкоатлетических прыжках.
18. Факторы, влияющие на дальность полёта снаряда.
19. Угловые характеристики метаний, оптимальные углы вылета, угол местности.

20. Способы метаний легкоатлетических снарядов.
21. Последовательность включения в работу мышечных групп в метаниях.
22. Анализ техники бега на короткие дистанции.
23. Анализ техники эстафетного бега.
24. Анализ техники барьерного бега.
25. Анализ техники низкого старта.
26. Анализ техники прыжка в высоту способом "Перешагивание".
27. Анализ техники прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп".
28. Анализ техники прыжка в длину способом "Согнув ноги".
29. Анализ техники прыжка в длину способом "Ножницы".
30. Анализ техники прыжка в длину способом "Прогнувшись".
31. Анализ техники метания мяча.
32. Анализ техники метания диска.
33. Анализ техники метания копья.
34. Анализ техники толкания ядра.
35. Анализ техники спортивной ходьбы.
36. Анализ техники тройного прыжка.
37. Методика обучения бегу на короткие дистанции.
38. Методика обучения эстафетному бегу.
39. Методика обучения барьерному бегу.
40. Методика обучения спортивной ходьбе.
41. Методика обучения технике бега.
42. Методика обучения технике прыжка в длину способом "Согнув ноги"
43. Методика обучения технике прыжка в длину способом "Ножницы".
44. Методика обучения технике прыжка в длину способом "Прогнувшись".
45. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "Перешагивание"
46. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп".
47. Методика обучения технике метания мяча.
48. Методика обучения технике метания копья.
49. Методика обучения технике метания диска.
50. Методика обучения технике толкания ядра.
51. Положение о соревнованиях по лёгкой атлетике.
52. Заявка на участие в соревнованиях и карточка участника.
53. Права и обязанности представителя команды.
54. Обязанности и права участников соревнований.
55. Место и оборудование соревнований по бегу (старт, финиш).
56. Место и оборудование соревнований по барьерному бегу.
57. Место и оборудование соревнований по прыжкам в длину и тройным.
58. Место и оборудование соревнований по прыжкам в высоту.
59. Место и оборудование соревнований по метанию копья (мяча, гранаты).
60. Место и оборудование соревнований по толканию ядра.
61. Место и оборудование соревнований по метанию диска.
62. Принципы составления расписания двух-, трёхдневных соревнований по лёгкой атлетике.
63. Порядок проведения соревнований в несколько кругов.
64. Состав судей по бегу.
65. Стартёры и их помощники.
66. Бригады судей на финише.
67. Судейская бригада по метаниям.
68. Судейская бригада по прыжкам.
69. Бригада судей на дистанции.
70. Правила проведения соревнований по бегу (старт).

71. Правила проведения соревнований по бегу (бег по дистанции, финиш).
72. Правила проведения соревнований в барьерном беге.
73. Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
74. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным.
75. Требования к месту соревнований по прыжкам в длину и тройным.
76. Правила проведения соревнований по метаниям.
77. Состав и порядок проведения многоборий.
78. Очередность попыток в метаниях и прыжках, правила измерения результата в этих видах.
79. Определение победителя в беге.
80. Определение победителя в легкоатлетических прыжках.
81. Определение победителя в легкоатлетических метаниях.
82. Бригада хронометристов. Правила измерения, округления и записи в протокол результата в беге.
83. Разметка беговой дорожки.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются тестовое задание, реферат, устный опрос, выполнение контрольных нормативов.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 1 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 2 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 3 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формами промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам и экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета.

Шкала оценивания зачета

| Баллы | Критерии оценивания |
|-------|--|
| 20 | - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно |
| 15 | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого. |
| 10 | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; |

| | |
|---|---|
| | - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно |
| 5 | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом. |

Шкала оценивания экзамена

| Критерии | Количество баллов |
|--|---------------------|
| Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа. | 20-30 баллов |
| Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно. | 15-20 баллов |
| Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов. | 10-15 баллов |
| Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано. | 0-10 балла |

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

| Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины | Оценка по дисциплине |
|--|----------------------|
| 41 – 100 | Зачтено |
| 0 - 40 | Не зачтено |

| Оценка по 100-балльной системе | Оценка по 5-балльной системе |
|--------------------------------|------------------------------|
| 81 – 100 | 5 «отлично» |
| 61 - 80 | 4 «хорошо» |
| 41 - 60 | 3 «удовлетворительно» |
| 0 - 40 | 2 «неудовлетворительно» |

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Борисова, О.А. Основа подготовки к сдаче легкоатлетических норм ГТО: учеб. пособие. - М.: МГОУ, 2017. - 44с. – Текст: непосредственный.
2. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85500.html>
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов. — Москва : Юрайт, 2021. — 428 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/467745>

6.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Юрайт, 2021. — 300 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/476623>
2. Бисеров, В.В. Планирование спортивной подготовки студентов отделения легкой атлетики : учебно-методическое пособие / В. В. Бисеров, Т. Л. Бойцова, В. В. Штырц. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2018. — 96 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106762.html>
3. Германов, Г.Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учеб.пособие для бакалавриата / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - М. : Юрайт, 2018. - 461с. – Текст: непосредственный.
4. Легкая атлетика : учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, А. В. Тертычный, В. А. Косарев. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. – Текст: электронный. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711>
5. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / сост. С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2019. — 80 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85817.html>
6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2021. — 189 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/472873>
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 34 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87568.html>
8. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва: Директ-Медиа, 2020. – 106 с. – Текст: электронный. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>

6.3.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека
2. <http://www.nlr.ru> - Российская национальная библиотека
3. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4. <http://library.ru> - Library.ru. Информационно – справочный портал
5. <http://sigla.ru> - Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран
6. <http://www.rusathletics.com> – сайт федерации легкой атлетики России.
7. https://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая_атлетика - свободная энциклопедия
8. mosathletics.ru – сайт федерации легкой атлетики г. Москва
9. european-athletics.org – сайт европейской федерации легкой атлетики

10. nsportal.ru – социальная сеть работников образования

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием - помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.