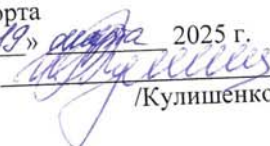


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.06.2025 17:20:04  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»**  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано  
деканом факультета физической культуры и  
спорта

« 19 »  2025 г.  
/Кулишенко И.В./

**Рабочая программа дисциплины**

Легкая атлетика с методикой преподавания

**Направление подготовки**

44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

**Профиль:**

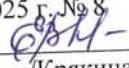
Физическая культура и дополнительное образование

**Квалификация**

Бакалавр

**Форма обучения**

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
Факультет физической культуры и спорта  
Протокол «19» марта 2025 г. № 8  
Председатель УМКом   
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных  
дисциплин  
Протокол от «24» февраля 2025 г. № 7  
Зав. кафедрой   
/Антипов А.В./

Москва  
2025

Автор-составитель:

Бакланов В.Д. кандидат педагогических наук, доцент кафедры базовых физкультурно-спортивных дисциплин

Щеглов Г.Г. доцент кафедры базовых физкультурно-спортивных дисциплин

Рабочая программа дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 22.02.2018 № 125.

Дисциплина входит в «Предметно-методический модуль (профиль Физическая культура)» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану): 2025

## 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 работы 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 освоению дисциплины.....                                           | 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

#### Цель освоения дисциплины

«Легкая атлетика с методикой преподавания» является изучение вопросов теории и методики обучения и преподавания легкой атлетики, организации и проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях различного типа, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования общекультурных и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура и дополнительное образование» (приказ № 121 от 22. 02. 2018).

#### Задачи дисциплины:

Изучение истории, теории и методик преподавания видов легкой атлетики;

Овладение техникой легкоатлетических упражнений;

Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**ПК-1.** Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.

**ПК-3.** Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.

**ПК-7.** Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в «Предметно-методический модуль (профиль Физическая культура)» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: «Анатомия человека», «Биохимия человека», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для изучения дисциплин «Физиология физкультурной деятельности», «Теория и методика физического воспитания », «Технологии, формы и методы работы с одаренными детьми в области физической культуры и спорта», «Всероссийский комплекс ГТО», «Лечебная физическая культура», «Адаптивная физическая культура» и для прохождения производственной практики (педагогической практики) в соответствии с УП.

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины         | Форма обучения |
|--------------------------------------|----------------|
|                                      | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | 9              |
| Объем дисциплины в часах             | 324            |
| Контактная работа:                   | 172,7          |

|                                              |             |
|----------------------------------------------|-------------|
| Лекции                                       | <b>50</b>   |
| Практические занятия:                        | <b>120</b>  |
| из них, в форме практической подготовки      | <b>120</b>  |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | <b>2,7</b>  |
| Зачет                                        | <b>0,4</b>  |
| Экзамен                                      | <b>0,3</b>  |
| Предэкзаменационная консультация             | <b>2</b>    |
| Самостоятельная работа                       | <b>126</b>  |
| Контроль                                     | <b>25,3</b> |

**Формы промежуточной аттестации:**

Зачет – 1,2 семестр, экзамен – 4 семестр.

### 3.2.Содержание дисциплины

| Наименование разделов (тем)<br>дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                          | Количество часов |                      |                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                          | Лекции           | Практические занятия |                                         |
|                                                                                                                                                                                          |                  | Общее кол-во         | из них, в форме практической подготовки |
| <b>Семестр 1</b>                                                                                                                                                                         |                  |                      |                                         |
| Тема 1. Основы легкой атлетики. Вид спорта. Легкоатлетические упражнения средства функционального и физического развития в других видах спорта. Оздоровительная функция легкой атлетики. | 4                | 4                    | 4                                       |
| Тема 2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Циклические, ациклические, смешанные (десятиборье, семиборье) виды двигательных действий в легкой атлетике.   | 4                | 6                    | 6                                       |
| Тема 3. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Легкоатлетические упражнения в детском саду, школе, ВУЗе, как основа функционального и физического развития.  | 2                | 6                    | 6                                       |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                             | <b>10</b>        | <b>16</b>            | <b>16</b>                               |
| <b>Семестр 2</b>                                                                                                                                                                         |                  |                      |                                         |
| Тема 4. Основы техники видов легкой атлетики. Биомеханические характеристики движений в беге, прыжках и метаниях                                                                         | 2                | 8                    | 8                                       |
| Тема 5. Техника спортивной ходьбы и бега. Фазовая и дистанционная структура. Опорные и безопорные фазы в беге. Одноопорные и двухопорные фазы в ходьбе.                                  | 4                | 10                   | 10                                      |
| Тема 6. Техника легкоатлетических прыжков. Разбег, отталкивание, фаза полета и приземления                                                                                               | 4                | 10                   | 10                                      |
| Тема 7. Техника легкоатлетических метаний. Ацикличность и гетерохронность движений. Фазы разбега–предварительный, бросковые шаги.                                                        | 4                | 10                   | 10                                      |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                             | <b>14</b>        | <b>38</b>            | <b>38</b>                               |
| <b>Семестр 3</b>                                                                                                                                                                         |                  |                      |                                         |

|                                                                                                                                                                                        |           |            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|------------|
| Тема 8. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта. Методы обучения – фронтальный, поточный, групповой.                                                                  | 2         | 6          | 6          |
| Тема 9. Основы методики обучения. Наглядный, словесный, моторно-двигательный метод обучения и подготовки.                                                                              | 2         | 6          | 6          |
| Тема 10. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега. Целостный, раздельный, сопряженный метод обучения.                                                                        | 4         | 6          | 6          |
| Тема 11. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей методом повторных упражнений                                                     | 4         | 8          | 8          |
| Тема 12. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.                                                                                                                          | 4         | 8          | 8          |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                           | <b>16</b> | <b>34</b>  | <b>34</b>  |
| <b>Семестр 4</b>                                                                                                                                                                       |           |            |            |
| Тема 13. Легкая атлетика в физическом воспитании школьников. Основа функционального, физического, технического и эмоционального развития детей и подростков.                           | 2         | 4          | 4          |
| Тема 14. Формы проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе. Урок–основная форма проведения занятий. Секционные и дополнительные занятия – основа занятий спортом | 2         | 6          | 6          |
| Тема 15. Методика проведения занятий по легкой атлетике                                                                                                                                | 2         | 6          | 6          |
| Тема 16. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. «Положение» о соревнованиях, смета расходов проведения соревнований, документация (заявки, протоколы).     | 2         | 6          | 6          |
| Тема 17. Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Классические виды. Массовые соревнования – легкоатлетические пробеги, эстафеты, кроссы.                                      | 1         | 6          | 6          |
| Тема 18. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям и многоборьям. Судейство соревнований.                                                                                        | 1         | 4          | 4          |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                           | <b>10</b> | <b>32</b>  | <b>32</b>  |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                           | <b>50</b> | <b>120</b> | <b>120</b> |

#### Практическая подготовка

| Тема                                                                                                                                                                                         | Задание на практическую подготовку                                                       | Количество часов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Тема 1. Основы легкой атлетики. Вид спорта. Легкоатлетические упражнения как средства функционального и физического развития в других видах спорта. Оздоровительная функция легкой атлетики. | Изучить легкоатлетические упражнения как средства функционального и физического развития | 4                |
| Тема 2. Классификация и общая характери-                                                                                                                                                     | Изучить циклические, ацикличе-                                                           | 6                |

|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                            |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| стика легкоатлетических упражнений. Циклические, ациклические, смешанные (десятиборье, семиборье) виды двигательных действий в легкой атлетике.                                         | ские, смешанные виды двигательных действий в легкой атлетике.                                                                                              |    |
| Тема 3. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Легкоатлетические упражнения в детском саду, школе, ВУЗе, как основа функционального и физического развития. | Изучить легкоатлетические упражнения для функционального и физического развития.                                                                           | 6  |
| Тема 4. Основы техники видов легкой атлетики. Биомеханические характеристики движений в беге, прыжках и метаниях                                                                        | Изучить биомеханические характеристики движений в беге, прыжках и метаниях                                                                                 | 8  |
| Тема 5. Техника спортивной ходьбы и бега. Фазовая и дистанционная структура. Опорные и беопорные фазы в беге. Одноопорные и двухопорные фазы в ходьбе.                                  | Изучить фазовую и дистанционную структуру бега и спортивной ходьбы.                                                                                        | 10 |
| Тема 6. Техника легкоатлетических прыжков. Разбег, отталкивание, фаза полета и приземления                                                                                              | Изучить разбег, отталкивание, фазу полета и приземления в прыжках в высоту, в длину и тройном прыжке.                                                      | 10 |
| Тема 7. Техника легкоатлетических метаний. Ацикличность и гетерохронность движений. Фазы разбега: предварительный, бросковые шаги.                                                      | Изучить фазы метания малого мяча: разбег, бросковые шаги и отведение снаряда, финальное усилие                                                             | 10 |
| Тема 8. Методика обучения технике легкоатлетических видов. Методы обучения – фронтальный, поточный, групповой.                                                                          | Изучить методику обучения технике легкоатлетических видов                                                                                                  | 6  |
| Тема 9. Основы методики обучения. Наглядный, словесный, моторно-двигательный метод обучения и подготовки.                                                                               | Изучить наглядный, словесный, моторно-двигательный методы обучения и тренировки.                                                                           | 6  |
| Тема 10. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега. Целостный, раздельный, сопряженный метод обучения.                                                                         | Изучить опорные и беопорные фазы в беге. Одноопорные и двухопорные фазы в ходьбе.                                                                          | 6  |
| Тема 11. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей методом повторных упражнений                                                      | Изучить способы прыжка в длину: «согнув ноги» и «ножницы». Изучить способ прыжка в высоту «перешагивание».                                                 | 8  |
| Тема 12. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.                                                                                                                           | Изучить способы отведения снаряда в метании малого мяча, гранаты и копья.                                                                                  | 8  |
| Тема 13. Легкая атлетика в физическом воспитании школьников. Основа функционального, физического, технического и эмоционального развития детей и подростков.                            | Составить комплексы легкоатлетических упражнений для проведения занятий по физической культуре в школе, ВУЗе и опробовать на учебно-тренировочных занятиях | 4  |
| Тема 14. Формы проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе. Урок–основная форма проведения занятий. Секционные и дополнительные занятия – основа занятий спортом  | Составить конспекты проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе и провести занятия.                                                  | 6  |
| Тема 15. Методика проведения занятий по легкой атлетике                                                                                                                                 | Составить и провести на учебно-тренировочных занятиях специали-                                                                                            | 6  |

|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                            |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                                                                                                                    | зированные комплексы легкоатлетических упражнений развития физических качеств и технической подготовки детей и подростков. |   |
| Тема 16. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. «Положение» о соревнованиях, смета расходов проведения соревнований, документация (заявки, протоколы). | Участие в соревнованиях по легкой атлетике (пробеги, эстафеты, кроссы) различного ранга.                                   | 6 |
| Тема 17. Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Классические виды. Масовые соревнования – легкоатлетические пробеги, эстафеты, кроссы.                                   | Участие в соревнованиях по легкой атлетике (легкоатлетические пробеги, эстафеты, кроссы).                                  | 6 |
| Тема 18. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям и многоборьям. Судейство соревнований.                                                                                    | Участие в организации и проведении соревнований различного ранга по бегу, прыжкам, метаниям и многоборьям.                 | 4 |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Темы для самостоятельного изучения   | Изучаемые вопросы                                                           | Количество часов<br>Очное | Формы самостоятельной работы                                                                                                  | Методические обеспечения                   | Формы отчетности                                       |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Средства физического воспитания      | Общеподготовительные упражнения                                             | 8                         | Составление комплексов легкоатлетических упражнений (общеподготовительных упражнений)                                         | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Комплекс легкоатлетических упражнений                  |
|                                      | Специальные упражнения                                                      | 8                         | Составление комплексов легкоатлетических упражнений (специальных беговых и прыжковых упражнений)<br>Подготовка к тестированию | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Комплекс легкоатлетических упражнений.<br>Тестирование |
| Формирование профессиональных умений | Подготовка и проведение общей и специальной части разминки                  | 8                         | Подготовка к устному опросу                                                                                                   | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос                                           |
|                                      | Подвижные игры для развития двигательных качеств средствами легкой атлетики | 8                         | Написание реферата                                                                                                            | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат                                                |
|                                      | Подготовка и проведение основной части занятия по легкой атлетике           | 8                         | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка к сдаче контрольных нормативов                                                      | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос.                                          |

|                                                        |                                                                          |            |                                                                           |                                            |                               |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                        | кой атлетике                                                             |            | вов                                                                       |                                            |                               |
| Методика обучения технике легкоатлетических упражнений | Методика обучения технике бега на короткие дистанции                     | 10         | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка к сдаче контрольных нормативов  | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос.                 |
|                                                        | Методика обучения технике прыжка в длину                                 | 10         | Подготовка к устному опросу.<br>Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос.                 |
|                                                        | Методика обучения технике прыжка в высоту                                | 10         | Подготовка к устному опросу.<br>Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос.                 |
|                                                        | Методика обучения технике метания гранаты, копья                         | 10         | Подготовка к устному опросу.<br>Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос.                 |
|                                                        | Методика обучения технике эстафетного бега                               | 8          | Подготовка к устному опросу.<br>Подготовка к тестированию                 | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос.<br>Тестирование |
|                                                        | Методика обучения технике тройного прыжка                                | 8          | Подготовка к устному опросу.<br>Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос.                 |
| Методика проведения урока по легкой атлетике           | Методика проведения урока по легкой атлетике в младших классах           | 10         | Подготовка к устному опросу.<br>Написание реферата                        | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос.<br>Реферат      |
|                                                        | Методика проведения урока по легкой атлетике в средних классах           | 10         | Подготовка к устному опросу.<br>Написание реферата                        | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос.<br>Реферат      |
|                                                        | Методика проведения школьного урока по легкой атлетике в старших классах | 10         | Подготовка к устному опросу.<br>Подготовка к тестированию                 | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос.<br>Тестирование |
| <b>Итого</b>                                           |                                                                          | <b>126</b> |                                                                           |                                            |                               |

## 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                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                      | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| <b>ПК-1.</b> Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.                                 | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| <b>ПК-3.</b> Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов. | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| <b>ПК-7.</b> Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.                                                         | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |

**5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                          | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Критерии оценивания                                                              | Шкала оценивания                                                                                                                     |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7                    | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять и подбирать комплексы упражнений обучения бегу, прыжкам, метаниям;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                            | Устный опрос.<br>Реферат                                                         | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата                                                                         |
|                         | Продвинутый              | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять и подбирать комплексы упражнений обучения бегу, прыжкам, метаниям;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.</li> </ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;</li> <li>- навыками организации и проведения соревнований по легкой атлетике</li> </ul> | Практическая подготовка<br>Комплекс легкоатлетических упражнений<br>Тестирование | Шкала оценивания практической подготовки<br>Шкала оценивания комплекса легкоатлетических упражнений<br>Шкала оценивания тестирования |
| ПК-1                    | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта;</li> <li>- основы педагогики физической культуры;</li> <li>- основы теории и методики физического воспитания;</li> <li>- основы возрастной педагогики и психологии;</li> <li>- основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения.</li> </ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов;</li> <li>- использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии;</li> <li>- реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся.</li> </ul>                                                                                                         | Устный опрос.<br>Реферат                                                         | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата                                                                         |

|      |                  |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                                                      |
|------|------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | Продвину-<br>тый | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта;<br>- основы педагогики физической культуры;<br>- основы теории и методики физического воспитания;<br>- основы возрастной педагогики и психологии;<br>- основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения.<br><b>Уметь:</b><br>- разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов;<br>- использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии;<br>- реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся.<br><b>Владеть:</b><br>- навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования в предметной области «легкая атлетика» по предмету «физическая культура». | Практическая подготовка<br>Комплекс легкоатлетических упражнений<br>Тестирование | Шкала оценивания практической подготовки<br>Шкала оценивания комплекса легкоатлетических упражнений<br>Шкала оценивания тестирования |
| ПК-3 | Пороговый        | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>знает:</b><br>- методы, способы и приемы организации самостоятельной работы и сотрудничества обучающихся;<br>- специфику педагогического общения и взаимодействия в коллективе;<br><b>умеет:</b><br>- организовать эффективное сотрудничество обучающихся, их самостоятельную работу, поддерживать активность и инициативу в процессе взаимодействия;<br>- развивать личные лидерские и коммуникативные компетенции;<br>- создавать благоприятную среду для развития творческих способностей;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Устный опрос.<br>Реферат                                                         | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата                                                                         |
|      | Продвину-<br>тый | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>знает:</b><br>- методы, способы и приемы организации самостоятельной работы и сотрудничества обучающихся;<br>- специфику педагогического общения и взаимодействия в коллективе;<br><b>умеет:</b><br>- организовать эффективное сотрудничество обучающихся, их самостоятельную работу, поддерживать активность и инициативу в процессе взаимодействия;<br>- развивать личные лидерские и коммуникативные компетенции;<br>- создавать благоприятную среду для развития творческих способностей;<br><b>владеет:</b><br>- методами определения психологической совместимости обучающихся, их творческого потенциала;<br>- навыками и способами организации деятельности обучающихся для поддержания их совместного взаимодействия, обеспечивающего сотрудничество и успешную работу в                                                                                                       | Практическая подготовка<br>Комплекс легкоатлетических упражнений<br>Тестирование | Шкала оценивания практической подготовки<br>Шкала оценивания комплекса легкоатлетических упражнений<br>Шкала оценивания тестирования |

|      |                  |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                                                     |
|------|------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                  |                                                                       | <p>коллективе (команде);</p> <p>- методами и приемами, стимулирующими и поддерживающими активность обучающихся.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                 |                                                                                                                                                     |
| ПК-7 | Пороговый        | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p> | <p><b>Знать:</b></p> <p>- 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.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся.</p> <p>- 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.</p> <p>- Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания.</p>                                                                                                             | Устный опрос.<br>Реферат                                                                        | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания реферата</p>                                                                             |
|      | Продвину-<br>тый | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p> | <p><b>Знать:</b></p> <p>- 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.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся.</p> <p>- 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.</p> <p>- Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.</p> | <p>Практическая подготовка</p> <p>Комплекс легкоатлетических упражнений</p> <p>Тестирование</p> | <p>Шкала оценивания практической подготовки</p> <p>Шкала оценивания комплекса легкоатлетических упражнений</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p> |

### Шкала оценивания практической подготовки (контрольные нормативы)

| №<br>п/п | Виды контрольных упражнений  | Нормативы |      |      |         |      |      |
|----------|------------------------------|-----------|------|------|---------|------|------|
|          |                              | Женщины   |      |      | Мужчины |      |      |
|          |                              | 5         | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 1.       | Бег 100м, с.                 | 14,6      | 15,2 | 15,6 | 13,0    | 13,6 | 14,0 |
| 2.       | Прыжок в длину с разбега, см | 440       | 420  | 390  | 530     | 500  | 460  |
| 3.       | Прыжок в высоту, см          | 115       | 110  | 105  | 140     | 135  | 130  |
| 4.       | Метание малого мяча, м       | 40        | 36   | 32   | 65      | 55   | 50   |
| 5.       | Кросс 1000 м; мин, с.        | 3.50      | 4.10 | 4.25 | 3.10    | 3.20 | 3.30 |

### Шкала оценивания устного опроса

| Оценка | Требования к критерию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5      | - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;<br>- излагает материал последовательно и правильно                             |
| 4      | 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.                                                                                                                                                                                   |
| 3      | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- излагает материал непоследовательно                                          |
| 2      | 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. |

За один устный опрос студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла- «4»

0.25 балла —«3»

0 баллов- «2»

### Шкала оценивания комплекса легкоатлетических упражнений

| 5 баллов                                                                                                                                                                                                                                      | 4 балла                                                                                                                 | 3 балла                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 балла                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие, в основном, выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных, в сравнении с занятием, условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

За одну контрольную работу студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла- «4»

0.25 балла —«3»

0 баллов- «2»

### Шкала оценивания реферата

| Критерии                          | Показатели                                                                                                              |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Новизна реферированного текста | - актуальность проблемы и темы;<br>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Макс. - 3 балла                                            | выбранной для анализа проблемы;<br>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2. Степень раскрытия сущности проблемы<br>Макс. - 3 баллов | - соответствие плана теме реферата;<br>- соответствие содержания теме и плану реферата;<br>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;<br>- обоснованность способов и методов работы с материалом;<br>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;<br>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. |
| 3. Обоснованность выбора источников<br>Макс. - 3 балла     | - круг, полнота использования литературных источников по проблеме;<br>- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4. Соблюдение требований к оформлению<br>Макс. - 3 балла   | - правильное оформление ссылок на используемую литературу;<br>- грамотность и культура изложения;<br>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;<br>- соблюдение требований к объему реферата;<br>- культура оформления: выделение абзацев.                                                                                                                                                                             |
| 5. Грамотность<br>Макс. - 3 балла                          | - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;<br>- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;<br>- литературный стиль.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Итого: 15 баллов                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### Шкала оценивания тестирования

Оценка за контроль ключевых компетенций учащихся производится по пятибалльной системе. При выполнении заданий ставится отметка:

«3» - за 50-70% правильно выполненных заданий,

«4» - за 70-85% правильно выполненных заданий,

«5» - за правильное выполнение более 85% заданий.

**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.**

#### Примерная тематика 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. Стартёры 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 рекорсменов 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 задания на практическую подготовку**

1. Изучить фазовую и дистанционную структуру бега и спортивной ходьбы.
2. Изучить разбег, отталкивание, фазу полета и приземления в прыжках в высоту, в длину и тройном прыжке.
3. Изучить фазы метания малого мяча: разбег, бросковые шаги и отведение снаряда, финальное усилие
4. Составить комплексы легкоатлетических упражнений для проведения занятий по физической культуре в школе, ВУЗе и опробовать на учебно-тренировочных занятиях
5. Проведение занятий с использованием наглядного, словесного и моторно-двигательного методов
6. Изучить опорные и безопорные фазы в беге. Одноопорные и двухопорные фазы в ходьбе.
7. Изучить способы прыжка в длину: «согнув ноги» и «ножницы». Изучить способ прыжка в высоту «перешагивание».
8. Составить и провести на учебно-тренировочных занятиях специализированные комплексы легкоатлетических упражнений развития физических качеств и технической подготовки детей и подростков.
9. Проведение занятий с использованием повторного, переменного, интервального методов.
10. Участие в соревнованиях по легкой атлетике (пробеги, эстафеты, кроссы) различного ранга.
11. Участие в организации и проведении соревнований различного ранга по бегу, прыжкам, метаниям и многоборьям.

### **Примерная тематика составления комплексов легкоатлетических упражнений**

- Упражнения обучения техники спортивной ходьбы.
- Упражнения обучения техники бега.
- Упражнения обучения техники низкого старта в беге на короткие дистанции.
- Упражнения обучения техники прыжка в длину с разбега.
- Упражнения обучения техники прыжка в высоту с разбега.

Упражнения обучения техники тройного прыжка в длину с разбега.  
Упражнения обучения техники метания малого мяча.  
Упражнения обучения техники метания диска.  
Упражнения обучения техники эстафетного бега.

**Типовые тестовые задания.**

**1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:**

- а) физической культурой;
- б) физической подготовкой;
- в) физическим воспитанием;
- г) физкультурным образованием.

**2. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физических подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

**3. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:**

- а) учением;
- б) преподаванием;
- в) воспитанием;
- г) обучением.

**4. Под методами физического воспитания понимаются:**

- а) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- г) способы применения физических упражнений.

**5. Физические упражнения – это:**

- а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развития качеств.

**6. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:**

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая культура;
- г) физическое состояние.

**7. Физические качества – это:**

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

**8. Основу методов воспитания составляют:**

- а) средства и приемы воспитания;
- б) убеждение и наглядный пример;
- в) тактика и техника воспитания;
- г) правила воспитания.

**9. Для обучения отталкиванию в прыжках в длину используются следующие упражнения:**

- а) имитация отталкивания, имитация отталкивания с маховым движением, отталкивание через 1-3 беговых шага, доставание высоко повешенных предметов;
- б) имитация отталкивания, 2-й, 3-й, 5-й прыжок в яму, прыжки с места, маховые движения;
- в) доставание высоко подвешенных 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.

**10. 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.

**11. 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.

**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. К каким видам движений относится бег на различные дистанции:**

- а) ациклическим;
- б) смешанным;
- в) циклическим;
- г) гетерохронным.

**14. К каким видам движений относятся прыжки в длину и высоту:**

- а) ациклическим;
- б) смешанным;
- в) циклическим;
- г) гетерохронным.

**15. К каким видам движений относятся метания диска, молота, толкание ядра:**

- а) однофазовым;
- б) ациклическим;
- в) гетерохронным;
- г) циклическим.

**16. Укажите наиболее эффективный спортивный способ прыжка в длину.**

- а) «согнув ноги»;
- б) «прогнувшись»;
- в) «ножницы»;
- г) сочетание «прогнувшись» и «ножницы»;

**17. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения лично значимых целей, называются:**

- а) средствами воспитания;
- б) приемами воспитания;
- в) правилами воспитания;
- г) методами воспитания.

**18. К специфическим методам физического воспитания относятся:**

- а) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- в) методы срочной информации;
- г) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

**19. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:**

- а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- б) методы общей и специальной физической подготовки;
- в) игровой и соревновательный методы;
- г) специфические и общепедагогические методы.

**20. Основным *специфическим средством* физического воспитания являются:**

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

**21. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:**

- а) физическим образованием;
- б) физическим воспитанием;
- в) физическим развитием;
- г) физической культурой личности.

**22. Каким методам обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?**

- а) методом стандартно-интервального упражнения;
- б) методом сопряженного воздействия;
- в) расчленено-конструктивным методом;
- г) методом целостно-когнитивного упражнения.

**23. Результатом физической подготовки является:**

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

**24. Двигательные (физические) способности – это:**

- а) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- б) физические качества, присущие человеку;
- в) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- г) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

**25. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:**

- а) их формой;
- б) их содержанием;
- в) темпом движения;
- г) длительностью их выполнения.

**26. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:**

- а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- б) методы общей и специальной физической подготовки;
- в) игровой и соревновательный методы;
- г) специфические и общепедагогические методы.

**27. Под техникой физических упражнений понимают:**

- а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача

- решается целесообразно с относительно большой интенсивностью;
- б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
  - в) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
  - г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

**28. Педагогический контроль в физическом воспитании – это:**

- а) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- б) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- в) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
- г) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

**29. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:**

- а) дошкольным;
- б) школьным;
- в) сенситивным;
- г) базовый.

**30. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**

- а) индивидуальными спортивными результатами;
- б) тестами (контрольными упражнениями);
- в) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- г) нормативами Единой всероссийской спортивной классификации.

**31. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:**

- а) время выполнения двигательного действия;
- б) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- в) продолжительность сна;
- г) коэффициент выносливости.

**32. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже:**

- а) 90 уд /мин;
- б) 100-110 уд /мин;
- в) 130 уд /мин;

г) 150-160 уд /мин.

### **Примерные вопросы для зачета**

Анализ техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.  
Анализ техники эстафетного бега.  
Анализ техники метания мяча.  
Анализ техники прыжков в длину (способы: «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»)  
Анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание»  
Методика обучения технике изученных видов.  
Методика проведения подготовительной части урока легкой атлетики в школе и вузе.  
Правила проведения соревнований по изученным видам лёгкой атлетики.  
Амортизация в отталкивании в прыжках.  
Характеристика маховых движений и инерционные силы во время маха.  
Угловые характеристики прыжков.  
Приземление в прыжках – задачи и техника выполнения.  
Характеристика движений в полёте в легкоатлетических прыжках.  
Факторы, влияющие на дальность полёта снаряда.  
Угловые характеристики метаний, оптимальные углы вылета, угол местности.  
Способы метаний легкоатлетических снарядов.  
Правила проведения соревнований по бегу (старт).  
Правила проведения соревнований по бегу (бег по дистанции, финиш).  
Правила проведения соревнований в барьерном беге.  
Правила проведения соревнований в эстафетном беге.  
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 комплекс легкоатлетических упражнений, устный опрос, практическая подготовка (сдача контрольных нормативов), реферат, тестирование.

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 4 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.

Формой промежуточной аттестации является зачет и экзамен, которые проходят в форме устного собеседования по вопросам.

#### **Шкала оценивания зачета**

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul> |
| 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>                 |
| 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.                                            |

### 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           |

### Шкала оценивания экзамена

| Оценка | Описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25-30  | Обучающийся демонстрирует исчерпывающие знания всего программного материала, глубокое понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твёрдое знание основных положений смежных дисциплин. Дает логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы экзаменационного билета. Даны полные, исчерпывающие ответы на все вопросы билета. Даны правильные ответы на все дополнительные вопросы.     |
| 18-24  | Обучающийся демонстрирует твёрдые и практически полные знания всего программного материала, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Обучающийся умело использует полученные теоретические знания.<br>Даны последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы. Однако присутствуют незначительные неточности или ошибка в ответе на один вопрос. Даны правильные ответы на все дополнительные вопросы. |
| 8-17   | Обучающийся демонстрирует знание и понимание большей части основных вопросов программы, дает частичные ответы на поставленные вопросы.<br>Даны неполные ответы на все вопросы билета, отсутствует знание некоторых теоретических положений. Допущены неточности и ошибки в ответах на дополнительные вопросы.                                                                                                                                                       |
| 0-7    | Обучающийся демонстрирует практически полное незнание основных вопросов программы. Обучающийся не может использовать полученные теоретические знания для решения поставленных задач, проявлено непонимание сущности излагаемых вопросов. Даны неполные или неверные ответы на все вопросы билета. В ответе допущены грубые ошибки                                                                                                                                   |

### 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.

| 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. Бакланов, В.Д. Легкая атлетика: Учебно-методический комплекс [Текст]/В.Д. Бакланов, Е.В. Шустова, Г.Г. Щеглов. – М.: Издательство МГОУ, 2009. – 85с.
2. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст]/А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
3. Чесноков, Н.Н. Легкая атлетика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст]/Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – 2010. – 448с.

### **6.2. Дополнительная литература.**

1. Креер, В.А. Легкоатлетические прыжки [Текст] / В.А. Креер, Попов В.Б. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
2. Лазарев, И.В. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие [Текст] /И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.: «Академия», 1999.
3. Лахов, В.И. Организация и судейство соревнований по лёгкой атлетике [Текст] / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечин. – М: Физкультура и спорт, 2004. – 336 с.
4. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика: Учебник для студентов институтов физической культуры [Текст]/Под редакцией Н.Г. Озолина, В.И. Воронина – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671с.
5. Озолин. Н.Г. Настольная книга тренера[Текст] /Н.Г. Озолин.-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002.-864с.
6. Шур, М. Прыжок в высоту. Учебно-методическое издание [Текст] /М. Шур. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 144 с.

### **6.2. 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](https://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая_атлетика) - свободная энциклопедия
8. [mosathletics.ru](http://mosathletics.ru) – сайт федерации легкой атлетики г. Москва
9. [european-athletics.org](http://european-athletics.org) – сайт европейской федерации легкой атлетики
10. [nsportal.ru](http://nsportal.ru) – социальная сеть работников образования

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Методические рекомендации «Выполнение реферативных работ», автор к.п.н., доцент Шустова Е.В.;
2. Методические рекомендации «Урок физической культуры в общеобразовательных учреждениях», автор к.п.н., доцент Шустова Е.В.;
3. Методические рекомендации «Физические упражнения для составления комплексов общей физической подготовки легкоатлетов», авторы: к.п.н., доцент Бакланов В.Д., ст. преподаватель Щеглов Г.Г.

## **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](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования  
[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

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 учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.