

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bfff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра спорта

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г

Начальник управления

М.А. Миненкова

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 10

Председатель

Т.Б. Суслин

Рабочая программа дисциплины
Легкая атлетика

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль:
Физическая культура

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 20 20 г. №

Председатель УМКом

Е.В. Крякина

Рекомендовано кафедрой спорта

Протокол « 10 » 06 20 20 г. № 10

Зав. кафедрой

Е.В. Шустова

Мытищи
2020

Автор-составитель:

Бакланов В.Д. кандидат педагогических наук, доцент;
Щеглов Г.Г. старший преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Легкая атлетика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования. 44.03.01 – «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» (приказ № 121 от 22. 02. 2018).

Год набора 2020

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» 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 44.03.01- «Педагогическое образование», профиль: «Физическая культура».

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 изучения дисциплины обучающийся должен:

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

ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«Легкая атлетика» входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин профессионального цикла: анатомия человека, биохимия человека, физиология человека, теория и методика физической культуры, теория и методика обучения базовым видам спорта.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения педагогической практики, изучения теории и методики физической культуры, проведения студентами научно-исследовательской работы, подготовке к итоговой государственной аттестации.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	9 з.е.
Объем дисциплины в часах	324

Контактная работа:	186,8
Лекции	50
Практические	132
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	4,8
Зачет	0,2
Экзамен	0,6
Предэкзаменационная консультация	4
Самостоятельная работа	110
Контроль	27,2

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:
зачет во 4 семестре, экзамен – 2,6 семестр.

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения**

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции	Семинар-ские заня-	Практиче-ские заня-	Лабораторные за-
Раздел I. Основы легкой атлетики. Вид спорта. Легкоатлетические упражнения средства функционального и физического развития в других видах спорта. Оздоровительная функция легкой атлетики.	6			
Тема 1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Циклические, ациклические, смешанные (десятиборье, семиборье) виды двигательных действий в легкой атлетике.	6			
Тема 2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Легкоатлетические упражнения в детском саду, школе, ВУ-Зе, как основа функционального и физического развития.	6			
Раздел II. Техника легкоатлетических видов спорта. Биомеханические характеристики, определяющие техническое совершенствование занимающихся.				
Тема 1. Основы техники видов легкой атлетики. Биомеханические характеристики движений в беге, прыжках и метаниях	6			
Тема 2. Техника спортивной ходьбы и бега. Фазовая и дистанционная структура. Опорные и безопорные фазы в беге. Одноопорные и двухопорные фазы в ходьбе.			14	
Тема3. Техника легкоатлетических прыжков. Разбег, отталкивание, фаза полета и приземления			10	
Тема 4. Техника легкоатлетических метаний. Ацикличность и гетерохронность движений. Фазы разбега – предварительный, бросковые шаги.			10	
Раздел III. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта. Методы обучения – фронтальный, поточный, групповой.			16	
Тема 1. Основы методики обучения. Наглядный, словесный, моторно-двигательный метод обучения и подготовки.	6			
Тема 2. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега. Целостный, раздельный, сопряженный метод обучения.			14	

Тема 3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей методом повторных упражнений			14	
Тема 4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.			12	
Раздел IV. Легкая атлетика в физическом воспитании школьников. Основа функционального, физического, технического и эмоционального развития детей и подростков.	6			
Тема 1. Формы проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе. Урок–основная форма проведения занятий. Секционные и дополнительные занятия – основа занятий спортом	4			
Тема 2. Методика проведения занятий по легкой атлетике			20	
Раздел V. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. «Положение» о соревнованиях, смета расходов проведения соревнований, документация (заявки, протоколы).			12	
Тема 1. Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Классические виды. Массовые соревнования – легкоатлетические пробеги, эстафеты, кроссы.	4			
Тема 2. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям и многоборьям. Судейство соревнований.	6		10	
Итого	50	-	132	-

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Средства физического воспитания	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	8	Составление комплексов ОРУ	Учебная литература	Комплекс ОРУ
	Специальные упражнения	8	Подготовка реферата	Учебная литература	Реферат
Формирование профессиональных умений	Составление плана-конспекта общей и специальной части разминки (подготовительной части занятия)	8	Подготовка плана-конспекта	Учебная литература	План-конспект (общей и специальной части разминки)
	Подвижные игры для развития двигательных качеств средствами легкой атлетики	8	Подготовка плана-конспекта Подготовка реферата	Учебная литература	Конспект. Реферат
	Подготовка и проведение вводно-подготовительной части занятия	8	Подготовка к устному опросу. Подготовка плана-конспекта	Учебная литература	Устный опрос. Конспект.
Методика обучения технике легкой атлетики	Методика обучения технике бега на короткие дистанции	8	Подготовка к устному опросу. Подготовка плана-конспекта Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Учебная литература	Устный опрос. Конспект. Сдача контрольных нормативов.
	Методика обучения технике прыжка в длину		Подготовка к устному опросу. Подготовка плана-конспекта	Учебная литература	Устный опрос. Конспект.

ских упраж- нений		8	Подготовка к сдаче контрольных нормативов		Сдача контрольных нормативов.
	Методика обучения технике прыжка в высоту	8	Подготовка к устному опросу. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Подготовка плана-конспекта	Учебная литература	Устный опрос. Конспект. Сдача контрольных нормативов.
	Методика обучения технике метания гранаты, копья	8	Подготовка к устному опросу. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Подготовка плана-конспекта	Учебная литература	Устный опрос. Конспект. Сдача контрольных нормативов.
	Методика обучения технике эстафетного бега	8	Подготовка к устному опросу. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Подготовка плана-конспекта	Учебная литература	Устный опрос. Конспект. Сдача контрольных нормативов.
	Методика обучения технике тройного прыжка	8	Подготовка к устному опросу. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Подготовка плана-конспекта	Учебная литература	Устный опрос. Конспект. Сдача контрольных нормативов.
Методика проведения урока по легкой атлетике	Методика проведения урока по легкой атлетике в младших классах	8	Подготовка к устному опросу. Подготовка плана-конспекта.	Учебная литература	Устный опрос. Конспект.
	Методика проведения урока по легкой атлетике в средних классах	8	Подготовка к устному опросу. Подготовка плана-конспекта	Учебная литература	Устный опрос. Конспект.
	Методика проведения школьного урока по легкой атлетике в средних классах	6	Подготовка к устному опросу. Подготовка плана-конспекта	Учебная литература	Устный опрос. Конспект.
Итого		110			

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 ¹	Этапы формирования ²
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК – 2 Способен проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК – 5 Способен осуществлять контроль и оценку	1. Работа на учебных занятиях

формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	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 2. Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Текущий контроль: Устный опрос. Реферат Сдача контрольных нормативов. Конспект занятия Промежуточный контроль: Зачет Экзамен	41-60
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации;	Текущий контроль: Устный опрос. Реферат Сдача контрольных нормативов. Конспект занятия Промежуточный контроль: Зачет Экзамен	61-100
ОПК-2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основы педагогики; - основы управления образовательными учреждениями; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы использования современных информационных технологий в построении образовательных программ; - основы взаимодействия участников образовательного процесса. Уметь: - определять цель, задачи и структуру образовательной программы; - вносить коррективы в реализацию образовательной программы на основе педагогического контроля;	Текущий контроль: Устный опрос. Реферат Сдача контрольных нормативов. Конспект занятия Промежуточный контроль: Зачет Экзамен	41-60

			- проектировать современные образовательные технологии; - учитывать внешние и внутренние факторы реализации образовательной программы.		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основы педагогики; - основы управления образовательными учреждениями; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы использования современных информационных технологий в построении образовательных программ; - основы взаимодействия участников образовательного процесса. Уметь: - определять цель, задачи и структуру образовательной программы; - вносить коррективы в реализацию образовательной программы на основе педагогического контроля; - проектировать современные образовательные технологии; - учитывать внешние и внутренние факторы реализации образовательной программы. Владеть: - навыками проектирования образовательных технологий; - навыками определения целей и задач реализации образовательной программы; - навыками планирования реализации образовательной программы.	Текущий контроль: Устный опрос. Реферат Сдача контрольных нормативов. Конспект занятия Промежуточный контроль: Зачет Экзамен	61-100
ОПК-3	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основы педагогики и психологии; - особенности возрастного развития личности; - особенности функционального развития организма; - особенности анатомо-физиологического строения организма; - общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного образования. Уметь: - планировать и осуществлять образовательно-воспитательный процесс с различными возрастными категориями обучающихся; - учитывать особенности возрастного и индивидуального развития обучающихся; - выстраивать педагогически оправданные взаимодействия с обучающимися различных социально-демографических групп.	Текущий контроль: Устный опрос. Реферат Сдача контрольных нормативов. Конспект занятия Промежуточный контроль: Зачет Экзамен	41-60
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основы педагогики и психологии; - особенности возрастного развития личности; - особенности функционального развития организма; - особенности анатомо-физиологического строения организма; - общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного образования. Уметь: - планировать и осуществлять образовательно-воспитательный процесс с различными	Текущий контроль: Устный опрос. Реферат Сдача контрольных нормативов. Конспект занятия Промежуточный контроль:	61-100

			возрастными категориями обучающихся; - учитывать особенности возрастного и индивидуального развития обучающихся; - выстраивать педагогически оправданные взаимодействия с обучающимися различных социально-демографических групп. Владеть: - навыками осуществления образовательно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	Зачет Экзамен	
ОПК-5	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - педагогику физической культуры; - теорию и методику физического воспитания; - современные технологии обучения и воспитания; - современные методы диагностики состояния обучающихся; - современные оздоровительные технологии. Уметь: - использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе; - использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся; - адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-воспитательного процесса.	Текущий контроль: Устный опрос. Реферат Сдача контрольных нормативов. Конспект занятия Промежуточный контроль: Зачет Экзамен	41-60
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - педагогику физической культуры; - теорию и методику физического воспитания; - современные технологии обучения и воспитания; - современные методы диагностики состояния обучающихся; - современные оздоровительные технологии. Уметь: - использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе; - использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся; - адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-воспитательного процесса. Владеть: - навыками разработки технологий обучения и воспитания в современных социально-экономических условиях.	Текущий контроль: Устный опрос. Реферат Сдача контрольных нормативов. Конспект занятия Промежуточный контроль: Зачет Экзамен	61-100

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.

1. Контрольные нормативы

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

2. Вопросы для текущего контроля (Устный опрос)

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.

3. Примерная тематика рефератов

1. Лёгкая атлетика в Древней Греции.
2. Представительство лёгкой атлетики в олимпийском движении современности.
3. Биографии известных легкоатлетов – чемпионов и рекордсменов Олимпийских игр, Чемпионатов Мира, Европы, СССР, России.

4. История возникновения и эволюция техники отдельных видов лёгкой атлетики.
5. Создание, структура и функции международной (российской) федерации лёгкой атлетики.
6. Лёгкая атлетика Московской области.
7. Развитие методики тренировки.

5. Вопросы для зачета

1. Анализ техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.
2. Анализ техники эстафетного бега.
3. Анализ техники метания мяча.
4. Анализ техники прыжков в длину (способы: «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»)
5. Анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание»
6. Методика обучения технике изученных видов.
7. Методика проведения подготовительной части урока легкой атлетики в школе и вузе.
8. Правила проведения соревнований по изученным видам лёгкой атлетики.
9. Амортизация в отталкивании в прыжках.
10. Характеристика маховых движений и инерционные силы во время маха.
11. Угловые характеристики прыжков.
12. Приземление в прыжках — задачи и техника выполнения.
13. Характеристика движений в полёте в легкоатлетических прыжках.
14. Факторы, влияющие на дальность полёта снаряда.
15. Угловые характеристики метаний, оптимальные углы вылета, угол местности.
16. Способы метаний легкоатлетических снарядов.
17. Правила проведения соревнований по бегу (старт).
18. Правила проведения соревнований по бегу (бег по дистанции, финиш).
19. Правила проведения соревнований в барьерном беге.
20. Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
21. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным.

6. 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.Очерёдность 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.

Примерная тематика конспектов:

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции
2. Закрепление низкого старта
3. Техника низкого старта
4. Конспект урока по легкой атлетике для 1 класса
5. Конспект урока по легкой атлетике для 8 класса
6. Конспект урока по легкой атлетике для 11 класса

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

Выполнение контрольных нормативов

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

Критерий оценивания устного опроса

Критерии	Количество баллов
- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно	5

дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	4
обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно	3
обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.	2

Шкала оценки написания реферата:

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	9-10
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5

Шкала оценки конспекта урока

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	9-10 баллов
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует	

поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	3-5 баллов

**Шкала оценки результатов зачета за каждый вопрос билета
(всего два вопроса в билете)**

Критерии	Количество баллов
- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно	25-50
- обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала; - допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл; - беспорядочно и неуверенно излагает материал.	0-24

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную балльную систему

Традиционная четырех балльная система оценки	100-балльная система оценки
зачтено	41 – 100 баллов
незачтено	0 – 40 баллов

**Шкала оценки результатов экзамена за каждый вопрос билета
(всего три вопроса в билете)**

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	29-33 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	23-28 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	17-23 баллов

Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	10-16 балла
---	--------------------

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную пятибалльную систему

Традиционная четырех балльная система оценки	100-балльная система оценки
отлично/зачтено	81 – 100 баллов
хорошо/зачтено	61 – 80 баллов
удовлетворительно/зачтено	41 – 60 баллов

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 - свободная энциклопедия
8. mosathletics.ru – сайт федерации легкой атлетики г. Москва
9. european-athletics.org – сайт европейской федерации легкой атлетики
10. nsportal.ru – социальная сеть работников образования

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Учебные материалы по организации и проведению спортивных соревнований (на примере вида спорта легкая атлетика).

Положение о соревнованиях по легкой атлетике ИАФФ 2012г.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

—

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;
- для практических занятий по дисциплине «Легкая атлетика» проводятся на дорожках и секторах, спроектированных в соответствии со сводом правил СП 31-115-2006.

Необходимый инвентарь и оборудование:

легкоатлетические снаряды – мячи для метания (малые, вес 150 г, набивные, вес 1, 2, 3 кг), ядра (вес 3, 4, 5, 6, 7,260 кг), диски (0,75, 1, 1,5, 2 кг), копья (600, 800 г), эстафетные палочки, барьеры.

легкоатлетическое оборудование – место приземления для прыжков в высоту, стойки, планка, измеритель высоты, рулетки, флажки, секундомеры.