Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.12.2024 17:27:39
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

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

Факультет физической культуры
Кафедра базовых физкультурно – спортивных дисциплин

Согласовано
деканом факультета
«_____» _____ 20__ г.
_____ /Кулишенко И.В./

# Рабочая программа дисциплины

Легкая атлетика

**Направление подготовки**
49.03.01 Физическая культура

**Профиль:**
Спортивная тренировка

**Квалификация**
Бакалавр

**Формы обучения**
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической комиссией факультета физической культуры
Протокол «___»_____2023 г. № ___
Председатель УМКом_____
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой базовых физкультурно – спортивных дисциплин
Протокол от «___»_____2023 г. № _
И.о. зав. кафедрой_____
/Крякина Е.В./

Мытищи
2023

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 составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина входит в модуль Теория и методика обучения базовым видам спорта обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

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

**Целью освоения дисциплины** «Легкая атлетика» является изучение вопросов теории и методики обучения и преподавания легкой атлетики, организации и проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях различного типа, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования общекультурных и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Спортивная тренировка».

**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:

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

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

**ОПК-4.** Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта .

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль Теория и методика обучения базовым видам спорта обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной.

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 | Заочная |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | **11** | **11** |
| Объем дисциплины в часах | **396** | **396** |
| Контактная работа: | **203** | **93** |
| Лекции | **54** | **26** |
| Практические занятия: | **144** | **62** |

| | | |
|---|---|---|
| из них, в форме практической подготовки | **144** | **62** |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | **5** | **5** |
| Контрольная работа | **-** | **0,2** |
| Зачет | **0,4** | **0,2** |
| Экзамен | **0,6** | **0,6** |
| Предэкзаменационная консультация | **4** | **4** |
| Самостоятельная работа | **158** | **272** |
| Контроль | **35** | **31** |

Форма промежуточной аттестации:
Очная форма: зачет – 4,5 семестр, экзамен – 2,6 семестр.
Заочная форма: контрольная работа – 1 семестр, зачет – 4 семестр, экзамен – 2,5 семестр.

**3.2.Содержание дисциплины**
**По очной форме обучения**

| **Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием** | **Количество часов** | | |
|---|---|---|---|
| | **Лекции** | **Практические занятия** | |
| | | **Общее кол-во** | **из них, в форме практической подготовки** |
| **Семестр 1** | | | |
| Тема 1. Основы легкой атлетики. Вид спорта. Легкоатлетические упражнения средства функционального и физического развития в других видах спорта. Оздоровительная функция легкой атлетики. | 4 | 6 | 6 |
| Тема 2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Циклические, ациклические, смешанные (десятиборье, семиборье) виды двигательных действий в легкой атлетике. | 4 | 8 | 8 |
| 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 |
| **Итого** | **10** | **20** | **20** |
| **Семестр 2** | | | |
| Тема 4. Основы техники видов легкой атлетики. Биомеханические характеристики движений в беге, прыжках и метаниях | 2 | 12 | 12 |
| Тема 5. Техника спортивной ходьбы и бега. Фазовая и дистанционная структура. Опорные и безопорные фазы в беге. Одноопорные и двухопорные фазы в ходьбе. | 4 | 12 | 12 |
| Тема 6.Техника легкоатлетических прыжков. Разбег, отталкивание, фаза полета и приземления | 4 | 12 | 12 |
| **Итого** | **10** | **36** | **36** |
| **Семестр 3** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тема 7.Техника легкоатлетических метаний. Ациклич-ность и гетерохронность движений. Фазы разбега–предварительный, бросковые шаги. | 4 | 10 | 10 |
| Тема 8. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта. Методы обучения – фронтальный, поточ-ный, групповой. | 4 | 8 | 8 |
| Тема 9.Основы методики обучения. Наглядный, словес-ный, моторно-двигательный метод обучения и подготов-ки. | 2 | 8 | 8 |
| **Итого** | **10** | **26** | **26** |
| **Семестр 4** | | | |
| Тема 10. .Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега. Целостный, раздельный, сопряженный метод обу-чения. | 2 | 6 | 6 |
| Тема 11. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей ме-тодом повторных упражнений | 4 | 6 | 6 |
| Тема 12. Методика обучения технике легкоатлетических метаний. | 2 | 6 | 6 |
| **Итого** | **8** | **18** | **18** |
| **Семестр 5** | | | |
| Тема 13. Легкая атлетика в физическом воспитании школьников. Основа функционального, физического, технического и эмоционального развития детей и под-ростков. | 2 | 6 | 6 |
| Тема 14. Формы проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе. Урок–основная форма про-ведения занятий. Секционные и дополнительные занятия – основа занятий спортом | 4 | 6 | 6 |
| Тема 15. Методика проведения занятий по легкой атлети-ке | 2 | 6 | 6 |
| **Итого** | **8** | **18** | **18** |
| **Семестр 6** | | | |
| Тема 16. Организация, проведение и правила соревнова-ний по легкой атлетике. «Положение» о соревнованиях, смета расходов проведения соревнований, документация (заявки, протоколы). | 2 | 8 | 8 |
| Тема 17. Виды и характер соревнований по легкой атле-тике. Классические виды. Массовые соревнования – лег-коатлетические пробеги, эстафеты, кроссы. | 2 | 8 | 8 |
| Тема 18. Правила соревнований по бегу, прыжкам, мета-ниям и многоборьям. Судейство соревнований. | 4 | 10 | 10 |
| **Итого** | **8** | **26** | **26** |
| **Итого** | **54** | **144** | **144** |

**Практическая подготовка по очной форме обучения**

| Тема | Задание на практическую подготовку | Количество часов |
|---|---|---|
| Тема 1. Основы легкой атлетики. Вид спорта. Легкоатлетические упражнения средства функционального и физического развития в других видах спорта. Оздоровительная функция легкой атлетики. | Провести легкоатлетические упражнения, применяемые в других видах спорта | 6 |
| Тема 2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Циклические, ациклические, смешанные (десятиборье, семиборье) виды двигательных действий в легкой атлетике. | Провести циклические, ациклические, смешанные виды двигательных действий в легкой атлетике. | 8 |
| Тема 3. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Легкоатлетические упражнения в детском саду, школе, ВУЗе, как основа функционального и физического развития. | Провести легкоатлетические упражнения для функционального и физического развития. | 6 |
| Тема 4. Основы техники видов легкой атлетики. Биомеханические характеристики движений в беге, прыжках и метаниях | Провести биомеханические характеристики движений в беге, прыжках и метаниях | 12 |
| Тема 5. Техника спортивной ходьбы и бега. Фазовая и дистанционная структура. Опорные и беопорные фазы в беге. Одноопорные и двухопорные фазы в ходьбе. | Провести фазовую и дистанционную структуру бега и спортивной ходьбы. | 12 |
| Тема 6.Техника легкоатлетических прыжков. Разбег, отталкивание, фаза полета и приземления | Провести разбег, отталкивание, фазу полета и приземления в прыжках в высоту, в длину и тройном прыжке. | 12 |
| Тема 7.Техника легкоатлетических метаний. Ацикличность и гетерохронность движений. Фазы разбега: предварительный, бросковые шаги. | Провести 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. | Провести методику обучения технике легкоатлетических видов | 8 |
| Тема 9. Основы методики обучения. Наглядный, словесный, моторно-двигательный метод обучения и подготовки. | Провести наглядный, словесный, моторно-двигательный методы обучения и тренировки. | 8 |
| Тема 10. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега. Целостный, раздельный, сопряженный метод обучения. | Провести опорные и безопорные фазы в беге. Одноопорные и двухопорные фазы в ходьбе. | 6 |
| Тема 11. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей методом повторных упражнений | Провести способы прыжка в длину: «согнув ноги» и «ножницы». Изучить способ прыжка в высоту «перешагивание». | 6 |
| Тема 12. Методика обучения технике легкоатлетических метаний. | Провести способы отведения снаряда в метании малого мяча, гранаты и копья. | 6 |

| | | |
|---|---|---|
| Тема 13. Легкая атлетика в физическом воспитании школьников. Основа функционального, физического, технического и эмоционального развития детей и подростков. | Провести влияние средств легкой атлетики на развитие подростков | 6 |
| 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 специализированные комплексы легкоатлетических упражнений развития физических качеств и технической подготовки детей и подростков. | 6 |
| 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. | 8 |
| Тема 17. Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Классические виды. Массовые соревнования – легкоатлетические пробеги, эстафеты, кроссы. | Участие в соревнованиях по легкой атлетике (легкоатлетические пробеги, эстафеты, кроссы). | 8 |
| 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. | 10 |

**По заочной форме обучения**

| **Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием** | **Количество часов** | | |
|---|---|---|---|
| | **Лекции** | **Практические занятия** | |
| | | **Общее кол-во** | **из них, в форме практической подготовки** |
| **Семестр 1** | | | |
| Тема 1. Основы легкой атлетики. Вид спорта. Легкоатлетические упражнения средства функционального и физического развития в других видах спорта. Оздоровительная функция легкой атлетики. | 2 | 2 | 2 |
| Тема 2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Циклические, ациклические, смешанные (десятиборье, семиборье) виды двигательных действий в легкой атлетике. | 1 | 4 | 4 |
| Тема 3. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Легкоатлетические упражнения в детском саду, школе, ВУЗе, как основа функционального и физического развития. | 1 | 4 | 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Итого** | **4** | **10** | **10** |
| **Семестр 2** | | | |
| Тема 4. Основы техники видов легкой атлетики. Биомеханические характеристики движений в беге, прыжках и метаниях | 2 | 4 | 4 |
| Тема 5. Техника спортивной ходьбы и бега. Фазовая и дистанционная структура. Опорные и безопорные фазы в беге. Одноопорные и двухопорные фазы в ходьбе. | 1 | 2 | 2 |
| Тема 6.Техника легкоатлетических прыжков. Разбег, отталкивание, фаза полета и приземления | 1 | 4 | 4 |
| **Итого** | **4** | **10** | **10** |
| **Семестр 3** | | | |
| Тема 7.Техника легкоатлетических метаний. Ацикличность и гетерохронность движений. Фазы разбега–предварительный, бросковые шаги. | 2 | 4 | 4 |
| Тема 8. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта. Методы обучения – фронтальный, поточный, групповой. | 1 | 4 | 4 |
| Тема 9.Основы методики обучения. Наглядный, словесный, моторно-двигательный метод обучения и подготовки. | 1 | 4 | 4 |
| Тема 10. .Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега. Целостный, раздельный, сопряженный метод обучения. | 2 | 4 | 4 |
| **Итого** | **6** | **16** | **16** |
| **Семестр 4** | | | |
| Тема 11. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей методом повторных упражнений | 2 | 2 | 4 |
| Тема 12. Методика обучения технике легкоатлетических метаний. | 1 | 2 | 2 |
| Тема 13. Легкая атлетика в физическом воспитании школьников. Основа функционального, физического, технического и эмоционального развития детей и подростков. | 1 | 2 | |
| Тема 14. Формы проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе. Урок–основная форма проведения занятий. Секционные и дополнительные занятия – основа занятий спортом | | 4 | 4 |
| **Итого** | **4** | **10** | **10** |
| **Семестр 5** | | | |
| Тема 15. Методика проведения занятий по легкой атлетике | 2 | 4 | 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тема 16. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. «Положение» о соревнованиях, смета расходов проведения соревнований, документация (заявки, протоколы). | 2 | 4 | 4 |
| Тема 17. Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Классические виды. Массовые соревнования – легкоатлетические пробеги, эстафеты, кроссы. | 2 | 4 | 4 |
| Тема 18. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям и многоборьям. Судейство соревнований. | 2 | 4 | 4 |
| **Итого** | **8** | **16** | **16** |
| **Итого** | **26** | **62** | **62** |

**Практическая подготовка по заочной форме обучения**

| Тема | Задание на практическую подготовку | Количество часов |
|---|---|---|
| Тема 1. Основы легкой атлетики. Вид спорта. Легкоатлетические упражнения средства функционального и физического развития в других видах спорта. Оздоровительная функция легкой атлетики. | Провести легкоатлетические упражнения, применяемые в других видах спорта | 2 |
| Тема 2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Циклические, ациклические, смешанные (десятиборье, семиборье) виды двигательных действий в легкой атлетике. | Провести циклические, ациклические, смешанные виды двигательных действий в легкой атлетике. | 4 |
| Тема 3. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Легкоатлетические упражнения в детском саду, школе, ВУЗе, как основа функционального и физического развития. | Провести легкоатлетические упражнения для функционального и физического развития. | 4 |
| Тема 4. Основы техники видов легкой атлетики. Биомеханические характеристики движений в беге, прыжках и метаниях | Провести фазовую и дистанционную структуру бега и спортивной ходьбы. | 4 |
| Тема 5. Техника спортивной ходьбы и бега. Фазовая и дистанционная структура. Опорные и беопорные фазы в беге. Одноопорные и двухопорные фазы в ходьбе. | Провести разбег, отталкивание, фазу полета и приземления в прыжках в высоту, в длину и тройном прыжке. | 2 |
| Тема 6.Техника легкоатлетических прыжков. Разбег, отталкивание, фаза полета и приземления | Провести фазы метания малого мяча: разбег, бросковые шаги и отведение снаряда, финальное усилие | 4 |
| Тема 7.Техника легкоатлетических метаний. Ацикличность и гетерохронность движений. Фазы разбега: предварительный, бросковые шаги. | Провести методику обучения технике легкоатлетических видов | 4 |
| Тема 8. Методика обучения технике легкоатлетических видов. Методы обучения – фронтальный, поточный, групповой. | Провести фазовую и дистанционную структуру бега и спортивной ходьбы. | 4 |
| Тема 9. Основы методики обучения. | Провести наглядный, словесный, мо- | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Наглядный, словесный, моторно-двигательный метод обучения и подготовки. | торно-двигательный методы обучения и тренировки. | |
| Тема 10. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега. Целостный, раздельный, сопряженный метод обучения. | Провести опорные и безопорные фазы в беге. Одноопорные и двухопорные фазы в ходьбе. | 4 |
| Тема 11. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей методом повторных упражнений | Провести способы прыжка в длину: «согнув ноги» и «ножницы». Изучить способ прыжка в высоту «перешагивание». | 4 |
| Тема 12. Методика обучения технике легкоатлетических метаний. | Провести способы отведения снаряда в метании малого мяча, гранаты и копья. | 2 |
| 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. | 4 |
| Тема 15. Методика проведения занятий по легкой атлетике | Составить и провести на учебно-тренировочных занятиях специализированные комплексы легкоатлетических упражнений развития физических качеств и технической подготовки детей и подростков. | 4 |
| 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. | 4 |
| Тема 17. Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Классические виды. Массовые соревнования – легкоатлетические пробеги, эстафеты, кроссы. | Участие в соревнованиях по легкой атлетике (легкоатлетические пробеги, эстафеты, кроссы). | 4 |
| 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

**5.**

| Темы для самостоятельного изучения | Изучаемые вопросы | Количество часов Очное/ Заочное | Формы самостоятельной работы | Методические обеспечения | Формы отчетности |
|---|---|---|---|---|---|
| Средства физического воспитания | Общеподготовительные упражнения | 10/18 | Составление комплексов легкоатлетических упражнений (общеподготовительных упражнений) | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Комплекс легкоатлетических упражнений |
| | Специальные упражнения | 10/18 | Составление комплексов легкоатлетических упражнений (специальных беговых и прыжковых упражнений) | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Комплекс легкоатлетических упражнений. Тестирование |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Подготовка к тестированию | | |
| Формирование профессиональных умений | Подготовка и проведение общей и специальной части разминки | 10/18 | Подготовка к устному опросу | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос |
| | Подвижные игры для развития двигательных качеств средствами легкой атлетики | 10/18 | Написание реферата | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат |
| | Подготовка и проведение основной части занятия по легкой атлетике | 10/20 | Подготовка к устному опросу<br>Подготовка к сдаче контрольных нормативов (практическая подготовка) | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос. |
| Методика обучения технике легкоатлетических упражнений | Методика обучения технике бега на короткие дистанции | 12/20 | Подготовка к устному опросу.<br>Подготовка к сдаче контрольных нормативов (практическая подготовка).<br>Написание контрольной работы<br>Подготовка к тестированию | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос.<br>Тестирование |
| | Методика обучения технике прыжка в длину | 12/20 | Подготовка к устному опросу.<br>Подготовка к сдаче контрольных нормативов (практическая подготовка).<br>Написание контрольной работы<br>Подготовка к тестированию | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос.<br>Тестирование. |
| | Методика обучения технике прыжка в высоту | 12/20 | Подготовка к устному опросу.<br>Подготовка к сдаче контрольных нормативов (практическая подготовка).<br>Написание контрольной работы<br>Подготовка к тестированию | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос.<br>Тестирование |
| | Методика обучения технике метания гранаты, копья | 12/20 | Подготовка к устному опросу.<br>Написание контрольной работы<br>Подготовка к тестированию | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос.<br>Тестирование |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Методика обучения технике эстафетного бега | 12/20 | Подготовка к устному опросу.<br>Написание контрольной работы<br>Подготовка к тестированию | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос.<br>Тестирование |
| | Методика обучения технике тройного прыжка | 12/20 | Подготовка к устному опросу.<br>Написание контрольной работы<br>Подготовка к тестированию | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос.<br>Тестирование |
| Методика проведения урока по легкой атлетике | Методика проведения урока по легкой атлетике в младших классах | 12/20 | Подготовка к устному опросу.<br>Написание реферата | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос.<br>Реферат |
| | Методика проведения урока по легкой атлетике в средних классах | 12/20 | 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 | 12/20 | Подготовка к устному опросу.<br>Подготовка к тестированию | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос.<br>Тестирование |
| **Итого** | | **158/272** | | | |

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

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

| Код и наименование компетенции | Этапы формирования |
|---|---|
| ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта | 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| ОПК-1 | Пороговый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | **Знать:**<br>- положения основных учений в области физической культуры.<br>- положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности.<br>- исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований.<br>**Уметь:**<br>- Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них.<br>- Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры. | Устный опрос<br>Реферат | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата |
| | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | **Знать:**<br>- правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий<br>- приемы разработки учебных планов и программ<br>- способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок<br>- все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий<br>**Уметь:**<br>- Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры;<br>- проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры.<br>**Владеть:**<br>- осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей<br>- Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта | Практическая подготовка<br>Составление комплекса легкоатлетических упражнений<br>Тестирование | Шкала оценивания практической подготовки<br>Шкала оценивания комплекса легкоатлетических упражнений<br>Шкала оценивания тестирования |
| ОПК-3 | Пороговый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | **Знать:**<br>- положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания.<br>**Уметь:**<br>- составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания.<br>- Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. | Устный опрос<br>Реферат | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата |
| | Продвинутый | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоя- | **Знать:**<br>- положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффектив- | Практическая подготовка<br>Составление | Шкала оценивания практической подготовки |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | тельная работа | ных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся.<br>**Уметь:**<br>- составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся.<br>- 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.<br>- Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания. | комплекса легкоатлетических упражнений Тестирование | Шкала оценивания комплекса легкоатлетических упражнений Шкала оценивания тестирования |
| ОПК-4 | Пороговый | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | **Знать:**<br>- основные плановые документы.<br>- основные отчеты о проведении спортивных соревнований<br>(Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях).<br>- виды, формы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности..<br>- основные источники получения информации, средства ее обработки.<br>**Уметь:**<br>- Составляет текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график).<br>- Составляет основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях).<br>- Составляет полный перечень отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия на уровне КФК.<br>- Описывает технологию организации и проведения занятий различной направленности, не анализируя их эффективность | Устный опрос Реферат | Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата |
| | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | **Знать:**<br>- основные плановые документы.<br>- основные отчеты о проведении спортивных соревнований<br>(Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях).<br>- виды, формы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности..<br>- основные источники получения информации, средства ее обработки.<br>**Уметь:**<br>- Проводит физкультурно-спортивные мероприятия соответствии плана и привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д.<br>- Применяет навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики.<br>- Применяет полученные навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня.<br>**Владеть:**<br>- навыками по составлению текущих и перспективных планов во время прохождения практики (применительно к конкретным «производственным» задачам)<br>- результатами анализа и обработки полученных данных определяет эффективность предложенных средств и методов рекреационной деятельности. | Практическая подготовка Составление комплекса легкоатлетических упражнений Тестирование | Шкала оценивания практической подготовки Шкала оценивания комплекса легкоатлетических упражнений Шкала оценивания тестирования |

**Шкала оценивания практической подготовки**
**(контрольные нормативы)**

| № 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 вы- | 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 нестан- | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая |

| | | | |
|---|---|---|---|
| полняет учебный норматив | | дартных и сложных, в сравнении с занятием, условиях | ошибка |

**Шкала оценивания реферата**

| Критерии | Показатели |
|---|---|
| 1.Новизна реферированного текста Макс. - 3 балла | - актуальность проблемы и темы;<br>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;<br>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений. |
| 2. Степень раскрытия сущности проблемы 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 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 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 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. Очерёдность попыток в метаниях и прыжках, правила измерения результата в этих видах.
71. Определение победителя в беге.
72. Определение победителя в легкоатлетических прыжках.
73. Определение победителя в легкоатлетических метаниях.
74. Бригада хронометристов. Правила измерения, округления и записи в протокол результата в беге.
75. Разметка беговой дорожки.

**Примерная тематика рефератов**

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

**Примерные задания на практическую подготовку**

1. Провести фазовую и дистанционную структуру бега и спортивной ходьбы.
2. Провести разбег, отталкивание, фазу полета и приземления в прыжках в высоту, в длину и тройном прыжке.
3. Провести 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. Провести опорные и безопорные фазы в беге. Одноопорные и двухопорные фазы в ходьбе.
7. Провести 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.

**Типовое тестирование**

**1. Спорт – это:**
а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
б) соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

**2. Результатом физической подготовки является:**
а) физическое развитие индивидуума;
б) физическое воспитание;
в) физическая подготовленность;
г) физическое совершенство.

**3. 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.

**4. 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.

**5. 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.

**6. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:**

а) физическим совершенством;

б) спортивной тренировкой;

в) физической подготовкой;

г) физической нагрузкой.

**7. Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, которое приобретается спортсменом в результате соответствующей подготовки, на каждой новой ступени спортивного совершенствования называется:**

а) физической подготовленностью;

б) тренированностью;

в) спортивной формой;

г) физической работоспособностью.

**8. 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.

**9. 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.

**10. 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) базовым.

**11. Что предусматривает подготовка учебной документации?**
а) тематический план и план-конспект
б) план-конспект
в) тематический план

**12. Какие документы являются основными в планировании?**
а) госпрограмма, контрольные нормативы
б) поурочный план на четверть, конспект урока
в) положение о соревновании, таблицы нормативов

**13. 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.

**14. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы:**
а) метод сопряженного воздействия;
б) игровой метод;
в) метод переменно-непрерывного упражнения;
г) круговой метод (метод круговой тренировки).

**15. Совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:**
а) стратегию воспитания;
б) технику воспитания;
в) тактику воспитания;
г) методы воспитания.

**16. 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.

**17. 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.

**18. 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.

**19. Спортивная тренировка – это:**
а) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
в) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

**20. В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать:**
а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировки;
б) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
в) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
г) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

**21. Принципы спортивной тренировки представляют собой:**
а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

г) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

**22. Развитие качеств и способностей, специфичных для избранного вида спорта, а также овладение характерной для него техникой и тактикой называется:**
а) физической подготовленностью;
б) специальной подготовкой;
в) общей физической подготовкой;
г) спортивно-технической подготовкой.

**23. С какой целью проводятся соревнования?**
а) для проведения состава сборных команд
б) проверить состояние учебно-тренировочной работы и выявить лучших легкоатлетов
в) с целью педагогического контроля

**24. Для чего проводятся отборочные соревнования?**
а) для определения состава сборных команд
б) с целью педагогического контроля спортивных достижений
в) с целью ознакомления с данным видом спорта

**25. Для чего проводятся контрольные соревнования?**
а) для определения состава сборных команд
б) с целью педагогического контроля спортивных достижений
в) с целью ознакомления с данным видом спорта

**26. Для чего проводятся показательные соревнования?**
а) для определения состава сборных команд
б) с целью педконтроля спортивных достижений
в) с целью ознакомления с данным видом спорта

**27. Из чего состоит подготовка к организации соревнований?**
а) составления календарного плана и положения о соревновании
б) подготовки положения о соревновании и трасс
в) составления календарного плана и подготовки судей

**28. Из каких разделов состоит положение о соревновании?**
а) цели и задачи соревнования, место и время проведения, руководство соревнованиями, участники соревнований
б) программа по дням и условиям проведения, порядок определения победителям, награждение, условия приёма участников, сроки и порядок подачи заявок
в) и то и другое

**29. Спортивная тренировка – это:**
а) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
в) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

**30. Когда подаются протесты в легкой атлетике на проведение соревнований или на показанный результат**

а) в течение 30 мин. после официального объявления результата
б) в течении 1 часа после официального объявления результата
в) в течении дня проведения соревнований
г) в течении 24 часов после официального объявления результата
д) сразу после официального объявления результата

**31. Кто должен поднять упавшую при передаче эстафетную палочку**

а) принимающий
б) передающий
в) судья
г) любой из перечисленных

**32. В течение какого времени проходят соревнования по многоборьям**

а) 1 день
б) 2 дня
в) 4дня
г) 1 неделя
д) по 1 дню на каждый вид

**Примерная тематика контрольных работ**

Тема 1. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
Тема 2. Урок – основная форма обучения легкоатлетическим упражнениям
Тема 3. Внеклассная (внеурочная) работа по легкой атлетике в школе, лицее, ВУЗе.
Тема 4. Дистанционная и фазовая структура бега на короткие и средние дистанции.
Тема 5. Дистанционная и фазовая структура барьерного бега (что-либо одно: 100 м., 110 м., 400 м.).
Тема 6. Биомеханические основы прыжков в высоту с разбега.
Тема 7. Биомеханические основы прыжков в длину и тройного прыжка с разбега.
Тема 8. Биомеханические основы одного из видов метаний (малого мяча, гранаты, толкания ядра и др.)
Тема 9. Содержание, методы и средства обучения на занятиях по легкой атлетике.
Тема 10. Методика обучения бегу на короткие дистанции.
Тема 11. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.
Тема 12. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
Тема 13. Методика обучения прыжкам в высоту.
Тема 14. Методика обучения прыжкам в длину и тройному прыжку с разбега.
Тема 15. Ходьба и бег на уроках физической культуры в школе.
Тема 16. Прыжки и прыжковые упражнения на уроках физической культуры в школе.
Тема 17. Метания на уроках физической культуры в школе.
Тема 18. Методика обучения одному из видов метаний – малый мяч, граната, ядро.
Тема 19. Содержание и методика тренировки в одном из видов легкой атлетики в годичном цикле.
Тема 20. Методика развития двигательных качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость – одного или двух) у юных легкоатлетов в тренировочном процессе.
Тема 21. Планирование круглогодичного цикла в одном из видов легкой атлетики.
Тема 22. Основные принципы спортивной тренировки в легкой атлетике.
Тема 23. Классификация подготовительных упражнений и методика их применения в процессе обучения и тренировочных занятий по легкой атлетике.

Тема 24. Игры и игровые включения в системе обучения легкоатлетическим упражнениям.

**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.
48Методика 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.

**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, реферат, тестирование, практическая подготовка.

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 контрольной работы**

| Баллы | Требования к критерию |
|---|---|
| 81-100 Зачтено | 1. глубоко, осмысленно, в полном объёме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций;<br>2. усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами;<br>3. умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами;<br>4. умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций;<br>5. показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности |
| 61-80 Зачтено | 1. полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу;<br>2. владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств;<br>3. умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний;<br>4. применяет теоретические знания на практике;<br>5. допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса. |
| 41-60 Зачтено | 1. владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения;<br>2. обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности;<br>3. способен разобраться в конкретной практической ситуации. |

| | |
|---|---|
| 0-40<br>Зачтено | 1. показал проблемы в знании основного учебного материала;<br>2. не может дать чётких определений, понятий;<br>3. не может разобраться в конкретной практической ситуации;<br>4. не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний. |

**Шкала оценивания зачета**

| Баллы | Критерии оценивания |
|---|---|
| 20 | - 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 |
| 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:<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 |
| 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** |
|---|---|
| 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. |
| 15 | Обучающийся демонстрирует твёрдые и практически полные знания всего программного материала, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Обучающийся умело использует по- |

| | |
|---|---|
| | лученные 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. |
| 10 | 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. |
| 5 | 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.orgwiki/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 ОСВОЕНИЕЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методическое пособие «Тематика контрольных работ по легкой атлетике и технология их выполнения», авторы: к.п.н., доцент Бакланов В.Д., ст. преподаватель Щеглов Г.Г.;
2. Методические рекомендации «Выполнение реферативных работ», автор к.п.н., доцент Шустова Е.В.;
3. Методические рекомендации «Урок физической культуры в общеобразовательных учреждениях», автор к.п.н., доцент Шустова Е.В.;
4. 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 – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации
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 подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.