

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:
6b5279da4e034bffb7922d8a5e55e0b

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. № 4
Председатель 
/Т.Е. Суслин/



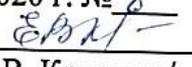
Рабочая программа дисциплины
Легкая атлетика

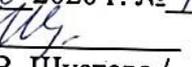
Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Формы обучения
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:
Протокол «10» 06 2020 г. № 8
Председатель УМКом 
/ Е.В. Крякина /

Рекомендовано кафедрой спорта:
Протокол «10» 06 2020 г. № 11
Зав. кафедрой 
/ Е.В. Шустова /

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

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

Дисциплина входит в модуль Теория и методика обучения базовым видам спорта обязательной части Блока 1 и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	4
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	9
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	10
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	27
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	28
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	28
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	28

1. ПЛАНИРУЕМЫ 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 и методикой развития основных двигательных качеств;
 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-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«Легкая атлетика» относится к вариативной части учебного плана.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин профессионального цикла: анатомия 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 государственной итоговой аттестации.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	12 ед.	
Объем дисциплины в часах	432	
Контактная работа:	243	53,4
Лекции	56	12
Практические занятия	182	36
Контактные часы на промежуточную аттестацию	5	5,4
Контрольная работа	-	0,2
Зачет	0,4	0,6

Экзамен	0,6	0,6
Предэкзаменационная консультация	4	4
Самостоятельная работа	154	332
Контроль	35	46,6

Форма промежуточной аттестации

Для очной формы обучения – зачет – 4,5 семестр, экзамен – 2,6 семестр

Для заочной формы обучения – контрольная работа – 3 семестр, зачет – 1,4,5 семестр, экзамен – 2,6 семестр

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Лекции	Практические
Раздел I. Основы легкой атлетики (Виды легкоатлетических упражнений)		
Тема 1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Циклические, ациклические, синхронные, асинхронные легкоатлетические упражнения	4	
Тема 2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Легкая атлетика как вид спорта, вид двигательных упражнений, основа подготовки в других видах спорта	4	
Раздел II. Техника легкоатлетических видов спорта. Фазовая структура бега на короткие дистанции.		
Тема 1. Основы техники видов легкой атлетики. Фазовая структура техники метания гранаты.	4	16
Тема 2. Техника спортивной ходьбы и бега. Фазовая структура спортивной ходьбы и бега. Отличия техники движений.	4	16
Тема 3. Техника легкоатлетических прыжков. Скоростно-силовые характеристики разбега в прыжках в длину.	4	16
Тема 4. Техника легкоатлетических метаний. Части разбега в метании малого мяча и гранаты.	4	16
Раздел III. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта. Целостный, раздельный, сопряженный метод обучения легкоатлетическим упражнениям.		
Тема 1. Основы методики обучения. Наглядный метод обучения. Его роль в формировании двигательного навыка.	4	16
Тема 2. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега. Биомеханические основы двигательных действий в ходьбе и беге	4	16
Тема 3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков. Разбег в прыжках высоту. Скоростно-силовой компонент в фазе отталкивания.	4	16
Тема 4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.		

Гетерохронность в техники двигательных действий связанных с метаниями легкоатлетических снарядов.	4	14
Раздел IV. Легкая атлетика в физическом воспитании школьников. Легкоатлетические упражнения основа формирования двигательных локомоций обучающихся младших классов.		
Тема 1. Формы проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе. Урочная, внеурочная, секционная форма занятий в школе	4	14
Тема 2. Методика проведения занятий по легкой атлетике. Эстафетный бег. Методика и техника безопасности проведения эстафетного бега.	4	14
Раздел V. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. Разработка «Положения» о проведении спортивных соревнований.		
Тема 1. Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Комплексные, традиционные (эстафеты), массовые кроссы.	4	14
Тема 2. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям и многоборьям. Судейство соревнований. Разработка протоколов проведения соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.	4	14
	56	182

По заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции	Семинарские занятия	Практические	Лабораторные
Раздел I. Основы легкой атлетики (Виды легкоатлетических упражнений)				
Тема 1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Циклические, ациклические, синхронные, асинхронные легкоатлетические упражнения	1			
Тема 2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Легкая атлетика как вид спорта, вид двигательных упражнений, основа подготовки в других видах спорта	1			
Раздел II. Техника легкоатлетических видов спорта. Фазовая структура бега на короткие дистанции.				
Тема 1. Основы техники видов легкой атлетики. Фазовая структура техники метания гранаты.	1		4	
Тема 2. Техника спортивной ходьбы и бега. Фазовая структура спортивной ходьбы и бега. Отличия техники движений.	1		4	

Тема 3. Техника легкоатлетических прыжков. Скоростно-силовые характеристики разбега в прыжках в длину.	1		4	
Тема 4. Техника легкоатлетических метаний. Части разбега в метании малого мяча и гранаты.	1		4	
Раздел III. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта. Целостный, раздельный, сопряженный метод обучения легкоатлетическим упражнениям.				
Тема 1. Основы методики обучения. Наглядный метод обучения. Его роль в формировании двигательного навыка.	1			
Тема 2. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега. Биомеханические основы двигательных действий в ходьбе и беге	1		4	
Тема 3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков. Разбег в прыжках высоту. Скоростно-силовой компонент в фазе отталкивания.	1		4	
Тема 4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний. Гетерохронность в технике двигательных действий связанных с метаниями легкоатлетических снарядов.	1		4	
Раздел IV. Легкая атлетика в физическом воспитании школьников. Легкоатлетические упражнения основа формирования двигательных локомоций обучающихся младших классов.				
Тема 1. Формы проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе. Урочная, внеурочная, секционная форма занятий в школе	1			
Тема 2. Методика проведения занятий по легкой атлетике. Эстафетный бег. Методика и техника безопасности проведения эстафетного бега.	1		4	
Раздел V. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. Разработка «Положения» о проведении спортивных соревнований.				
Тема 1. Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Комплексные, традиционные (эстафеты), массовые кроссы.			2	
Тема 2. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям и многоборьям. Судейство соревнований. Разработка протоколов проведения соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.			2	
	12		36	

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов Очное/ заочное	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Средства физического воспитания	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10/24	Составление комплексов ОРУ	Рекомендованная литература	Комплекс ОРУ
	Специальные упражнения	10/24	Составление комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений	Рекомендованная литература	Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений
Формирование профессиональных умений	Составление плана-конспекта общей и специальной части разминки (вводно-подготовительной части занятия)	12/20	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы.	Рекомендованная литература	Конспект
	Подвижные игры для развития двигательных качеств средствами легкой атлетики	12/22	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы.	Рекомендованная литература	Конспект
	Подготовка и проведение вводно-подготовительной части занятия	12/22	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы.	Рекомендованная литература	Устный опрос Конспект
	Методика обучения технике бега на короткие дистанции	12/26	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы.	Рекомендованная литература	Устный опрос Конспект
	Методика обучения технике прыжка в длину	10/26	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы.	Рекомендованная литература	Устный опрос Конспект
	Методика обучения технике прыжка в		Изучение и конспектирование	Рекомендованная литература	Устный опрос.

Методика обучения технике легкоатлетических упражнений	высоту	10/26	ание учебной и научно-методической литературы.		Конспект.
	Методика обучения технике метания гранаты, копья	10/26	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы.	Рекомендованная литература	Устный опрос. Конспект.
	Методика обучения технике эстафетного бега	10/24	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы.	Рекомендованная литература	Устный опрос. Конспект.
	Методика обучения технике тройного прыжка	10/20	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы.	Рекомендованная литература	Устный опрос. Конспект.
Методика проведения урока по легкой атлетике	Методика проведения урока по легкой атлетике в младших классах	12/24	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы.	Рекомендованная литература	Устный опрос. Конспект.
	Методика проведения урока по легкой атлетике в средних классах	12/24	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы.	Рекомендованная литература	Устный опрос. Конспект.
	Методика проведения школьного урока по легкой атлетике в средних классах	12/24	Изучение и конспектирование учебной и научно-методической литературы.	Рекомендованная литература	Устный опрос. Конспект.
Итого		154/ 332			

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

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК – 1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положения основных учений в области физической культуры. - положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них. - Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры. 	Текущий контроль: Устный опрос. Сдача контрольных нормативов. Промежуточный контроль: Реферат Зачет	41-60
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. <p>Владеть:</p>	Текущий контроль: Выполнение контрольных нормативов Тестирование Промежуточный контроль: Зачет. Экзамен	61-100

			<ul style="list-style-type: none"> - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта 		
ОПК – 3	Пороговый	<ul style="list-style-type: none"> 1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. 	<p>Текущий контроль: Устный опрос. Сдача контрольных нормативов. Промежуточный контроль: Реферат Зачет</p>	41-60
	Продвинутый	<ul style="list-style-type: none"> 1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. - Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания. 	<p>Текущий контроль: Выполнение контрольных нормативов Тестирование Промежуточный контроль: Зачет. Экзамен</p>	61-100

ОПК – 10	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов. - способы установления отношений со спортсменами - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разрабатывать варианты решения проблемы в общем физкультурном образовании. - определять прогнозы последствий принятых решений. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техникой и приемами общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников - навыками обучения спортсменов. - технологией тренировки юных и квалифицированных спортсменов. 	Текущий контроль: Устный опрос. Сдача контрольных нормативов. Промежуточный контроль: Реферат Зачет	41-60
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов; - способы установления отношений со спортсменами; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлением, обобщения и распространения эффективных форм и методов педагогической работы в области физкультуры и спорта; - устанавливать контакт с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста; - методами консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов, семинаров 	Текущий контроль: Выполнение контрольных нормативов Тестирование 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. Стартеры и их помощники.
58. Бригады судей на финише.
59. Судейская бригада по метаниям.
60. Судейская бригада по прыжкам.
61. Бригада судей на дистанции.
62. Правила проведения соревнований по бегу (старт).
63. Правила проведения соревнований по бегу (бег по дистанции, финиш).
64. Правила проведения соревнований в барьерном беге.
65. Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
66. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным.
67. Требования к месту соревнований по прыжкам в длину и тройным.
68. Правила проведения соревнований по метаниям.
69. Состав и порядок проведения многоборий.
70. Очередность попыток в метаниях и прыжках, правила измерения результата в этих видах.
71. Определение победителя в беге.
72. Определение победителя в легкоатлетических прыжках.
73. Определение победителя в легкоатлетических метаниях.
74. Бригада хронометристов. Правила измерения, округления и записи в протокол результата в беге.
75. Разметка беговой дорожки.

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.

4. Типовые тестовые задания.

1. Укажите наиболее эффективный спортивный способ прыжка в длину.

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

2. Для обучения отталкиванию в прыжках в длину используются следующие упражнения:

- а) имитация отталкивания, имитация отталкивания с маховым движением, отталкивание через 1-3 беговых шага, доставление высоко повешенных предметов;
- б) имитация отталкивания, 2-й, 3-й, 5-й прыжок в яму, прыжки с места, маховые движения;
- в) доставание высоко подвешенных предметов, выпрыгивания вдоль стены, прыжки толчком двух ног через барьеры, прыжки через гимнастические скамейки;
- г) многоскоки, скачки на правой и левой ноге, выпрыгивание вверх из полуприседа, подскоки на каждой ноге.

3. Сколько попыток предоставляется в прыжках в длину в предварительных соревнованиях?

- а) 8 попыток;
- б) 6 попыток;
- в) 4 попытки;
- г) 3 попытки.

4. Эволюция способов прыжка в высоту (Укажите, в какой последовательности происходили изменения в технике прыжков в высоту).

- «перекидной»;
- «перешагивание»;
- «фосбери-флоп»;
- «волна».

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

- а) имитация постановки толчковой ноги с выполнением махового движения ногой и руками на месте и в движении, отталкивание через каждый шаг в беге по кругу, затем через 3-5 беговых шагов, доставание высоко подвешенных предметов;
- б) выполнение скачков на правой и левой ноге, выпрыгивание «в шаг» через 1-3 беговых шага, прыжки через барьеры толчком двух ног;
- в) бег по кругу с уменьшением радиуса круга, отталкивание в беге по прямой, подскоки на каждый шаг;
- г) маховые движения у шведской лестницы, выпрыгивания с махом, стоя у шведской лестницы, прыжки через барьеры толчком двух ног, скачки.

6. Сколько попыток предоставляется участнику соревнований по прыжкам в высоту для преодоления каждой высоты?

- а) 1 попытка;
- б) 2 попытки;
- в) 4 попытки;
- г) 3 попытки.

7. Какие дистанции включены в «большую шведскую эстафету»?

- а) 400 x 300 x 200 x 100м;
- б) 10 x 100м;
- в) 4 x 800м;
- г) 800 x 400 x 200 x 100м.

8. Выберите правильное положение бегуна принимающего эстафету 4 x 100м.
- а) высокий старт;
 - б) низкий старт;
 - в) приближенный к низкому старту с опорой на одну руку;
 - г) не имеет значения, из какого положения стартует принимающий эстафету;
9. За 5 метров до финиша участник одной из команд уронил эстафетную палочку и финишировал без нее. Какое решение примут судьи?
- а) засчитают показанный командой результат;
 - б) сделают замечание участнику, уронившему палочку;
 - в) несмотря на показанный результат в забеге, при распределении мест судьи поставят команду, потерявшую эстафетную палочку на последнее место;
 - г) дисквалифицируют команду.
10. Движение туловища в фазе финального усилия в толкании ядра начинается с поворота ...
- а) головы налево;
 - б) плечевого пояса;
 - в) таза относительно продольной оси тела;
 - г) отведения назад-вверх согнутой левой руки.
11. Скорость бега по дистанции зависит главным образом от ...
- а) роста-весовых показателей спортсмена;
 - б) ускорения силы тяжести;
 - в) силы сопротивления внешней среды;
 - г) длины и частоты шагов.
12. Результативность легкоатлетических прыжков определяется в первую очередь...
- а) техникой движений спортсмена в полетной фазе;
 - б) начальной скоростью и углом вылета тела прыгуна;
 - в) углом отталкивания, и углом местности;
 - г) сопротивлением воздушной среды.
13. Укажите фазовую структуру техники метания малого мяча.
- а) разбег, финальное усилие, остановка после выпуска снаряда;
 - б) держание снаряда, разбег, финальное усилие, остановка после выпуска снаряда;
 - в) держание снаряда, разбег, финальное усилие;
 - г) держание снаряда, разбег, скрестный шаг, финальное усилие, остановка после выпуска снаряда.
14. Какой старт применяется в спринтерском беге?
- а) высокий;
 - б) низкий;
 - в) старт с опорой на одну руку;
 - г) старт «лежа».
15. При выполнении низкого старта, по команде «Внимание» тяжесть тела необходимо ...
- а) целиком перенести на руки;
 - б) целиком перенести на ноги;
 - в) равномерно распределить между руками и ногой, стоящей на передней колодке;
 - г) это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена.
16. После какого количества нарушений на старте (фальстартов), бегуны лишаются права участия в соревнованиях?
- а) после первого фальстарта;
 - б) после второго фальстарта;
 - в) после третьего фальстарта;
 - г) в каждом конкретном случае это зависит от решения главного судьи соревнований.

17. К каким видам движений относится бег на различные дистанции:
- а) ациклическим;
 - б) смешанным;
 - в) циклическим;
 - г) гетерохронным.
18. К каким видам движений относятся прыжки в длину и высоту:
- а) ациклическим;
 - б) смешанным;
 - в) циклическим;
 - г) гетерохронным.
19. К каким видам движений относятся метания диска, молота, толкание ядра:
- а) однофазовым;
 - б) ациклическим;
 - в) гетерохронным;
 - г) циклическим.
20. Сколько препятствий на одном круге располагаются в беге на 3000 метров с препятствиями:
- а) три;
 - б) пять;
 - в) четыре;
 - г) восемь.
21. Какие по форме движения преобладают в метании диска, молота и толкании ядра:
- а) круговые;
 - б) прямолинейные;
 - в) вращательные;
 - г) с изменением направления движения.
22. Какие двигательные качества необходимо развивать в первую очередь у бегунов на средние и длинные дистанции:
- а) ловкость;
 - б) выносливость;
 - в) скоростно-силовые качества;
 - г) волю к победе.
23. Наиболее рациональная подготовка в многоборьях:
- а) специализация в отдельных видах;
 - б) совершенствование в «коронных» видах;
 - в) подтягивание отстающих видов;
 - г) комплексная.
24. Как определяется победитель в соревнованиях по многоборью:
- а) по количеству занятых призовых мест;
 - б) по количеству занятых первых мест;
 - в) по сумме набранных очков;
 - г) по количеству установленных рекордов в отдельных видах.
25. Основной метод развития силы:
- а) повторный;
 - б) круговой;
 - в) равномерный;
 - г) игровой.
26. Основной метод развития быстроты:
- а) равномерный;
 - б) скоростно-силовой;
 - в) повторный;

- г) круговой.
27. Основной метод развития гибкости:
- а) повторный;
 - б) равномерный;
 - в) круговой;
 - г) переменный.
28. В каком периоде тренировочного процесса применяются средства СФП (специальная физическая подготовка):
- а) переходный;
 - б) пред соревновательный подготовительный;
 - в) ранний подготовительный;
 - г) соревновательный.
29. В каком периоде тренировочного процесса применяются средства ТП (тактическая подготовка):
- а) пред соревновательный подготовительный;
 - б) переходный;
 - в) соревновательный;
 - г) ранний подготовительный.
30. Продолжительность микроцикла:
- а) двенадцать недель;
 - б) пять недель;
 - в) одна неделя;
 - г) две недели.
31. Сколько периодов подготовки в годичном цикле тренировочного процесса при однопиковой системе:
- а) один;
 - б) пять;
 - в) шесть;
 - г) три.
32. Основной принцип распределения нагрузок в тренировочном процессе:
- а) прямолинейный;
 - б) ступенчатый;
 - в) волнообразный;
 - г) прерывный.

5. Тематика контрольных работ.

Раздел 1 Легкоатлетические упражнения в системе обучения двигательным действиям на уроках и занятиях по физической культуре в различных образовательных учреждениях

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.

Раздел № 2 Основы техники легкоатлетических упражнений

Тема 1. Дистанционная и фазовая структура бега на короткие и средние дистанции.

Тема 2. Дистанционная и фазовая структура барьерного бега (что-либо одно: 100 м., 110 м., 400 м.).

Тема 3. Биомеханические основы прыжков в высоту с разбега.

Тема 4. Биомеханические основы прыжков в длину и тройного прыжка с разбега.

Тема 5. Биомеханические основы одного из видов метаний (малого мяча, гранаты, толкания ядра и др.)

Раздел № 3 Методика обучения легкоатлетическим упражнениям

Тема 1. Содержание, методы и средства обучения на занятиях по легкой атлетике.

Тема 2. Методика обучения бегу на короткие дистанции.

Тема 3. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.

Тема 4. Методика обучения технике спортивной ходьбы.

Тема 5. Методика обучения прыжкам в высоту.

Тема 6. Методика обучения прыжкам в длину и тройному прыжку с разбега.

Тема 7. Методика обучения одному из видов метаний – малый мяч, граната, ядро.

Раздел № 4 Легкоатлетические упражнения в системе занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях

Тема 1. Ходьба и бег на уроках физической культуры в школе.

Тема 2. Прыжки и прыжковые упражнения на уроках физической культуры в школе.

Тема 3. Метания на уроках физической культуры в школе.

Раздел № 5 Основы спортивной тренировки в легкоатлетических видах спорта

Тема 1. Содержание и методика тренировки в одном из видов легкой атлетики в годовом цикле.

Тема 2. Методика развития двигательных качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость – одного или двух) у юных легкоатлетов в тренировочном процессе.

Тема 3. Планирование круглогодичного цикла в одном из видов легкой атлетики.

Тема 4. Основные принципы спортивной тренировки в легкой атлетике.

Раздел № 6 Подготовительные упражнения и игровые формы занятий по легкой атлетике

Тема 1. Классификация подготовительных упражнений и методика их применения в процессе обучения и тренировочных занятий по легкой атлетике.

Тема 2. Игры и игровые включения в системе обучения легкоатлетическим упражнениям.

6. 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. Очередность попыток в метаниях и прыжках, правила измерения результата в этих видах.
79. Определение победителя в беге.
80. Определение победителя в легкоатлетических прыжках.
81. Определение победителя в легкоатлетических метаниях.
82. Бригада хронометристов. Правила измерения, округления и записи в протокол результата в беге.
83. Разметка беговой дорожки.

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

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Контрольные нормативы	до 50 баллов
Устный опрос	до 5 баллов
Реферат	до 10 баллов
Тестовые задания	до 6 баллов
Зачет	до 100 баллов

Экзамен	до 100 баллов
---------	---------------

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

Шкала 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	9-10

собственную точку зрения.	
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

Критерии оценивания контрольных работ

Баллы	Требования к критерию
15	<ol style="list-style-type: none"> 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; 2. усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами; 3. умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами; 4. умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; 5. показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу; 2. владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств; 3. умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний; 4. применяет теоретические знания на практике; 5. допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения; 2. обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности; 3. способен разобраться в конкретной практической ситуации.
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. показал проблемы в знании основного учебного материала; 2. не может дать чётких определений, понятий; 3. не может разобраться в конкретной практической ситуации; 4. не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.

**Результаты выполнения студентами тестовых заданий
На выполнение тестовых заданий отводится 1 час (60 мин).**

Уровни оценивания	Критерии оценивания	Баллы
«Отлично»	свыше 28 очков	6
«Хорошо»	от 24 до 27 очков	4
«Удовлетворительно»	от 20 до 23 очков	2
«Не удовлетворительно»	от 0 до 19 очков	0

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

Критерии	Количество баллов
<ul style="list-style-type: none"> - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно 	25-50
<ul style="list-style-type: none"> - 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. Борисова, О.А. Основа подготовки к сдаче легкоатлетических норм ГТО [Текст]: учеб. пособие. - М.: МГОУ, 2017. - 44с.
2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики [Текст]: учебник для вузов /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд. - М.: Академия, 2013. - 464с.
3. Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов /под ред. С.Е. Шивринской. — 2-е изд. — М. : Юрайт, 2017. — 247 с. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68>

6.2. Дополнительная литература

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.П. Врублевский. — М. : Спорт, 2016. — 240 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>
2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов. — М.: Юрайт, 2018. — 258 с. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/A23CE1C7-8EC2-4CAA-AA06-9E3F270418E3.
3. Германов, Г.Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М.: Юрайт, 2018. — 461 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/140034B2-FC8A-4B12-A717-8E93D830E10F.
4. Кравчук, В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»). — Челябинск: Челябинский гос. институт культуры, 2013. — 184 с. — 978-5-94839-402-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428.html>
5. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Караван [и др.]. — СПб.: Санкт-Петербургский гос. архитектурно-строительный университет, 2015. — 85 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49959.html>
6. Морозов, А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие. — Набережные Челны: Набережночелнинский гос. педагогический университет, 2016. — 78 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70477.html>
7. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. – Красноярск: СФУ, 2016. - 148 с.- Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=967799>
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст]: легкая атлетика: учебник для вузов / Грецов Г.В., ред. - 2-е изд. - М. : Академия, 2014. - 288с.
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика [Электронный ресурс]. — М.: Советский спорт, 2014. — 36 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57664.html>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

- 7.1. Учебные материалы по организации и проведению спортивных соревнований (на примере вида спорта легкая атлетика). Авторы: Бакланов В.Д., Щеглов Г.Г.
- 7.2. Положение о соревнованиях по легкой атлетике ИАФФ 2012г. Авторы: Бакланов В.Д., Щеглов Г.Г.
- 7.3. Методические рекомендации «Тематика контрольных работ по легкой атлетике и технология их выполнения». Авторы: Бакланов В.Д., Щеглов Г.Г.
- 7.4. Методические рекомендации по подготовке реферативных работ. Автор: Шустова Е.В.

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 «Консультант Плюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия 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), копьё (600, 800 г), эстафетные палочки, барьеры.

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