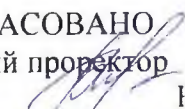



ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный университет спорта и туризма»
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

СОГЛАСОВАНО
Первый проректор

Н.Л. Ткаченко
«24» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор института спортивных
технологий и физического
воспитания

А.Л. Волобуев
«24» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.04.01.02 «Легкая атлетика»

направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль): Физическое воспитание и спорт

Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	144 час. / 4 ЗЕ
Курс	I, II
Учебный семестр	2, 3
Форма промежуточной аттестации	2 семестр - зачет с оценкой 3 семестр - экзамен


Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Легкая атлетика» (2022 год набора) составлена на основании ФГОС высшего образования 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. № 121, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическое воспитание и спорт».

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Разработчик рабочей программы:


Доцент кафедры теории и методики спорта и физического воспитания, к.п.н.


«23» августа 2022 г.

М.В. Еремин

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры «Теории и методики спорта и физического воспитания» «29» августа 2022 г., протокол № 1.

И.о. заведующего кафедрой теории и методики спорта и физического воспитания, доцент, кандидат педагогических наук


«29» августа 2022 г.

Н.И. Ткаченко


СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса


«23» августа 2022 г.

О.В. Федорова

Специалист по УМР отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса


«24» августа 2022 г.

Е.В. Аверьянова

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель – приобретение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области теории и методики обучения видам легкой атлетики и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Задачи, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

1. ознакомление с историей возникновения и развития видов легкой атлетики;
2. изучение теоретических основ техники бега, прыжков и метаний;
3. формирование навыков правильного выполнения легкоатлетических упражнений;
4. совершенствование двигательных качеств быстроты, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей средствами легкой атлетики;
5. освоение методики обучения технике и тренировки в видах легкой атлетики;
6. изучение построения (структуры) тренировки в легкой атлетике;
7. формирование навыков планирования, организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий по легкой атлетике с занимающимися разного пола и возраста;
8. формирование навыков предупреждения травматизма и безопасного проведения занятий и соревнований по легкой атлетике.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина Б1.О.04.01.02 «Легкая атлетика» изучается обучающимися в рамках Б1.О.04. Модуля теоретико-методических основ физического воспитания и спорта обязательной части ООП ВО на протяжении двух учебных семестров – второго и третьего и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета с оценкой, экзамена.

Изучение дисциплины «Легкая атлетика» осуществляется на основе логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами этого же модуля Б1.О.04.01.01 «Гимнастика», Б1.О.04.01.04 «Подвижные игры».

Изучение дисциплины «Легкая атлетика» предшествует изучению дисциплины Б1.О.04.01.05 «Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся компетенции: ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с	ОПК-2.2. Демонстрирует навыки разработки дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта, отдельные их компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Знать: - основы дидактики, основных принципов деятельностного подхода, видов и приемов современных образовательных технологий; - структуру, виды, методы и формы контроля результатов обучения, теоретических положений по проведению объективной оценки знаний

<p>использованием информационно-коммуникационных технологий)</p>		<p>обучающихся на основе методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуре; - компоненты дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта (в том числе используемые в электронной образовательной среде). <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классифицировать образовательные системы и образовательные технологии; - разрабатывать и применять отдельные компоненты дополнительных образовательных программ в реальной и виртуальной образовательной среде; - применять различные виды, методы и формы контроля результатов обучения; - осуществлять контроль и оценку учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения дополнительной образовательной программы обучающихся; - применять современные методы, средства обучения и образовательные технологии (в том числе информационно-коммуникационные) физического развития и оздоровления обучающихся; - обосновывать выбор и применять методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применения приемов разработки и реализации программ учебных дисциплин в рамках дополнительных образовательных
--	--	---

		<p>программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использования средств формирования умений, связанных с информационно-коммуникационными технологиями; - проектирования контрольно-диагностических материалов; современными способами диагностики в том числе с учетом применения информационно-коммуникационных технологий; - аргументированно конструировать методическое содержание физической культуры в соответствие с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей.
<p>ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>ОПК-3.1. Владеет системой теоретических знаний, позволяющих осуществить индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю и современное состояние легкой атлетики ее место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды легкой атлетики, как базовым видом спорта; - воспитательные возможности занятий легкой атлетикой; - терминологию легкой атлетики; - средства и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов,

		<p>функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов.
<p>ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении</p>	<p>ОПК-5.1. Определяет формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности, обучающихся во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы техники безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий по легкой атлетике; - основы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий по легкой атлетике и физкультурно-спортивных мероприятий. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечить безопасность проведение тренировочных занятий по легкой атлетике и физкультурно-спортивных мероприятий; - обеспечить профилактику травматизма на тренировочных занятиях по легкой атлетике и физкультурно-спортивных мероприятиях. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях.

<p>ПК-2. Способен осуществлять подготовку спортсменов и физическое воспитание обучающихся</p>	<p>ПК-2.4. Проводит занятия физической культурой и спортом.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учётом возраста и пола; - теоретико-методические основы обучения техникам в легкой атлетике, совершенствования физических качеств и способностей занимающихся различных категорий. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить все виды занятий по легкой атлетике с занимающимися различных категорий; - проводить физкультурно-спортивные мероприятия (совместные тренировки, различные соревнования, праздники, фестивали и др.) с занимающимися легкой атлетикой. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных элементов, стилем исполнения упражнений в легкой атлетике.
--	--	--

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Заочная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля ¹		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа ²	др. виды работ ³	консультации ⁴					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2 семестр												
1	Тема 1. Введение в лёгкую атлетику. Исторические аспекты становления легкоатлетического спорта. Классификация легкоатлетических упражнений. Ознакомление с программным материалом	22						22			ПТЗ.О(п)	ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2
2	Тема 2. Правила проведения соревнований	22						22			ПТЗ.Д	ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2
3	Тема 3. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	24	2		2			22		ПТЗ.О	ПТЗ.Д	ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2

¹ Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О – опрос; ПТЗ.О(п) – опрос (письменно), ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

² К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

³ Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

⁴ Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля ¹		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа ²	др. виды работ ³	консультации ⁴					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Промежуточная аттестация	4						4	Зачет с оценкой			
	Итого за семестр	72	2		2			70				
3 семестр												
4	Тема 4. Техника бега и ходьбы. Основы методики тренировки	8	2		2			6		ПТЗ.Т	ПТЗ.Д	ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2
5	Тема 5. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Техника и методика обучения	7						7			ПТЗ.О(п)	ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2
6	Тема 6. Бег на средние и длинные дистанции. Марафонский бег. Бег по шоссе и пересеченной местности, кросс	6						6			ПТЗ.Д	ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2
7	Тема 7. Спортивная ходьба. Техника и методика	8	2		2			6		ПТЗ.Д	ПТЗ.О(п)	ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2
8	Тема 8. Техника прыжков. Основы методики тренировки	6						6			ПТЗ.О(п)	ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2
9	Тема 9. Прыжки в длину и тройной. Техника и методика обучения	8	2		2			6		ПТЗ.О	ПТЗ.Д	ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2
10	Тема 10. Прыжок в высоту. Техника («перешагивание») и методика обучения	6						6			ПТЗ.Д	ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля ¹		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа ²	др. виды работ ³	консультации ⁴					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
11	Тема 11. Техника («фосбери-флоп») и методика обучения	6						6			ПТЗ.Д	ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2
12	Тема 12. Техника легкоатлетических метаний. Основы методики обучения и тренировки	8	2	2				6			ПТЗ.Д	ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5, ПК-2
	Промежуточная аттестация	9						9	Экзамен			
	Итого за семестр	72	8	2	6			64				
	ВСЕГО:	144	10	2	8			134				

4.2. Тематическое содержание занятий

Наименование разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
<p>Тема 1. Введение в лёгкую атлетику. Исторические аспекты становления легкоатлетического спорта. Классификация легкоатлетических упражнений. Ознакомление с программным материалом</p>	<p>Самостоятельная работа (22 ак.ч.)</p>	<p>Подготовка письменных ответов на вопросы опроса:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Возникновения понятия «легкая атлетика». 2. Легкая атлетика в античном мире как военно-прикладные, развивающие и совершенствующие человека упражнения. 3. Соревнования по легкоатлетическим упражнениям. Ритуальные обряды. 4. Панэллинские игры. 5. Возрождение легкой атлетики и современное международное спортивное движение. 6. Легкая атлетика на Олимпийских играх современности. Российские олимпиады. 7. Классификация легкоатлетических упражнений. 8. Участие советских и российских легкоатлетов в Играх олимпиад.
<p>Тема 2. Правила проведения соревнований</p>	<p>Самостоятельная работа (22 ак.ч.)</p>	<p>Подготовка докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Краткая история создания и совершенствования правил соревнований по легкой атлетике. 2. Правила соревнований в беге: общие вопросы; бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции; бег на шоссе и по пересеченной местности, кросс. 3. Правила соревнований по спортивной ходьбе. 4. Правила соревнований по техническим видам: общие вопросы; прыжки; метания. 5. Правила соревнований по многоборьям.
<p>Тема 3. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</p>	<p>Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.)</p>	<p>Проведение опроса в форме дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общие вопросы обеспечения безопасности занимающихся на занятиях. 2. Организационная, техническая и методическая безопасность. 3. Особенности проведения занятий по бегу и ходьбе: спринтерский бег – упражнение с максимальной мощностью, профилактика травматизма; бег на средние и длинные дистанции, бег по шоссе и пересеченной местности, кросс; барьерный бег и бег с препятствиями; прыжки; метания; многоборья.

	Самостоятельная работа (22 ак.ч.)	Подготовка докладов: 1. История развития лёгкой атлетики в России. 2. История развития лёгкой атлетики в СССР (один из этапов). 3. История развития лёгкой атлетики в Российской Федерации (один из этапов).
Промежуточная аттестация	Зачет с оценкой	Устно по билетам
Тема 4. Техника бега и ходьбы. Основы методики тренировки	Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.)	Выполнение тестирования.
	Самостоятельная работа (6 ак.ч.)	Самостоятельное изучение тем: Краткая история беговых видов легкой атлетики. Техника бега и ходьбы. Основы методики обучения. Тренировка в беговых видах легкой атлетики. Построение (структура) тренировки в беговых видах у спортсменов различной квалификации. Тренировка в спортивной ходьбе. Построение (структура) тренировки в беговых видах у спортсменов различной квалификации. Применение легитимных (не запрещенных) традиционных и инновационных средств восстановления и повышения работоспособности: различные виды массажа, упражнения на растягивание и релаксацию, баня и другие гидротермические процедуры, и т.п. Подготовка докладов: 1. Средства и методы совершенствования скоростных качеств легкоатлета. 2. Средства и методы совершенствования скоростно-силовых качеств легкоатлетов. 3. Средства и методы совершенствования скоростной и специальной выносливости легкоатлета. 4. Средства и методы совершенствования выносливости легкоатлета.

<p>Тема 5. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Техника и методика обучения</p>	<p>Самостоятельная работа (7 ак.ч.)</p>	<p>Подготовка письменных ответов на вопросы опроса:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Краткая история развития бега на короткие дистанции: античные истоки и современность. Техника бега на короткие дистанции. 2. Обучение спринтерскому бегу. Этап начального обучения. Этап углубленного обучения. Этап совершенствования. 3. Тренировка в спринтерском беге. Базовая физическая подготовка спринтеров. 4. Техническая подготовка: эффективность и мощность усилий, как основные критерии техники. 5. Особенности совершенствования техники бега. <p>Самостоятельное изучение тем: Тренировка в эстафетном беге. Техника передачи эстафетной палочки. Психологическая подготовка. Тактическая подготовка. Построение годового цикла подготовки спринтеров. Примерная программа тренировок бегунов на короткие дистанции на учебный год. Осенне-зимний период. Весенне-летний период.</p>
<p>Тема 6. Бег на средние и длинные дистанции. Марафонский бег. Бег по шоссе и пересеченной местности, кросс</p>	<p>Самостоятельная работа (6 ак.ч.)</p>	<p>Подготовка докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Краткая история развития бега на средние и длинные дистанции, бега по шоссе и пересеченной местности: античные истоки и современность. 2. Техника бега на выносливость. 3. Обучение бегу на средние длинные и сверхдлинные дистанции. 4. Этап начального обучения. Этап углубленного обучения. Этап совершенствования. 5. Тренировка в беге на выносливость. Базовая физическая подготовка средневики, стайера и марафонца. 6. Техническая подготовка в беге на выносливость: экономичность, как основной критерий техники бега. 7. Особенности совершенствования техники бега. <p>Самостоятельное изучение тем: Психологическая подготовка. Тактическая подготовка. Построение годового цикла подготовки спринтеров-студентов. Примерная программа тренировок бегунов на короткие дистанции на учебный год. Осенне-зимний период. Весенне-летний период.</p>

Тема 7. Спортивная ходьба. Техника и методика	Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.)	Подготовка докладов: 1. Краткая историческая справка. 2. Основные периоды, фазы, моменты в спортивной ходьбе 3. Последовательность обучения технике спортивной ходьбы: движения ног и таза, рук и туловища, соединение основных элементов в единое целое. 4. Основные ошибки, способы их предупреждения и устранения.
	Самостоятельная работа (6 ак.ч.)	Подготовка письменных ответов на вопросы опроса: 1. Техника спортивной ходьбы и основные критерии оценки на соревнованиях. 2. Тренировка в спортивной ходьбе. 3. Базовая физическая подготовка ходоков. 4. Техническая подготовка. Особенности совершенствования техники спортивной ходьбы. 5. Построение годичного цикла подготовки ходоков.
Тема 8. Техника прыжков. Основы методики тренировки	Самостоятельная работа (6 ак.ч.)	Подготовка письменных ответов на вопросы опроса: 1. Краткая история легкоатлетических прыжков. 2. Основы техники и методики обучения прыжков в длину и высоту. Способы прыжков в длину и высоту. 3. Тренировка в легкоатлетических прыжках. 4. Построение (структура) тренировки в легкоатлетических прыжках у спортсменов различной квалификации. 5. Применение легитимных (не запрещенных) традиционных и инновационных средств восстановления и повышения работоспособности: различные виды массажа, упражнения на растягивание и релаксацию, баня и другие гидротермические процедуры, и т.п.

<p>Тема 9. Прыжки в длину и тройной. Техника и методика обучения</p>	<p>Занятие семинарского типа (Семинар) (2 ак.ч.)</p>	<p>Проведение опроса в форме дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Краткая история прыжков в длину: античные истоки и современность. 2. Основы техники и методики обучения прыжкам в длину и тройному прыжку. 3. Обучение прыжкам в длину и тройному прыжку. Этап начального обучения. 4. Этап углубленного обучения. Этап совершенствования. 5. Тренировка в прыжках в длину и тройном прыжке. Базовая физическая подготовка. Техническая подготовка: скорость разбега, мощность усилий при отталкивании и взрывная сила, как основные критерии эффективности техники. 6. Психологическая подготовка. 7. Тактическая подготовка. 8. Тренировка в прыжках в длину и тройным. 9. Построение (структура) тренировки в прыжках у спортсменов различной квалификации.
	<p>Самостоятельная работа (6 ак.ч.)</p>	<p>Подготовка докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Классификация легкоатлетических упражнений. 2. Динамика мировых рекордов в видах легкой атлетики (по выбору преподавателя). 3. Динамика рекордов СССР и России в видах легкой атлетики (по выбору преподавателя).

<p>Тема 10. Прыжок в высоту. Техника («перешагивание») и методика обучения</p>	<p>Самостоятельная работа (6 ак.ч.)</p>	<p>Подготовка докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Краткая история прыжка в высоту «перешагиванием». Основы техники и методики обучения прыжкам в высоту разными способами. 2. Обучение прыжку «перешагиванием». Этап начального обучения. Этап углубленного обучения. Этап совершенствования. 3. Тренировка в прыжке в высоту «перешагиванием». 4. Базовая физическая подготовка. 5. Техническая подготовка: скорость разбега, мощность усилий при отталкивании и взрывная сила, как основные критерии эффективности техники. <p>Самостоятельное изучение тем: Психологическая подготовка. Тактическая подготовка. Тренировка в прыжках в длину и тройным. Построение (структура) тренировки в прыжках у спортсменов различной квалификации по этапам годичного цикла.</p>
<p>Тема 11. Техника («фосбери-флоп») и методика обучения</p>	<p>Самостоятельная работа (6 ак.ч.)</p>	<p>Подготовка докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Краткая история прыжка «фосбери-флоп». 2. Основы техники и методики обучения. Необходимое оборудование и инвентарь, как условие безопасности занимающихся. 3. Обучение прыжку «фосбери-флоп». Этап начального обучения. Этап углубленного обучения. Этап совершенствования. 4. Тренировка в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп». 5. Базовая физическая подготовка. 6. Техническая подготовка: скорость разбега, мощность усилий при отталкивании и взрывная сила, как основные критерии эффективности техники. <p>Самостоятельное изучение тем: Психологическая подготовка. Тактическая подготовка. Тренировка в прыжках «фосбери-флоп». Построение (структура) тренировки в прыжках у спортсменов различной квалификации по этапам годичного цикла.</p>
<p>Тема 12. Техника легкоатлетических метаний. Основы методики обучения и тренировки</p>	<p>Лекция (2 ак.ч.)</p>	<p>Тренировка в прикладных метаниях. Техника метания гранаты. Предотвращение травматизма. Психологическая подготовка. Тактическая подготовка. Построение годичного цикла подготовки метателей. Примерная программа тренировок на учебный год. Осенне-зимний период. Весенне-летний период.</p>

	<p align="center">Самостоятельная работа (6 ак.ч.)</p>	<p>Подготовка докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Краткая история развития метаний: античные истоки метания боевых снарядов, «Дискобол» Мирона и «Дорифор» Поликлета Старшего. 2. Современные спортивные и прикладные метания: диска, копья, молота, ядра, мяча, гранаты. Техника спортивных метаний. 3. Обучение спортивным метаниям. Этап начального обучения. Этап углубленного обучения. Этап совершенствования. 4. Тренировка в спортивных метаниях. Базовая физическая подготовка метателей. 5. Техническая подготовка: скорость и траектория снаряда, как основные критерии техники. 6. Особенности совершенствования техники метаний.
<p>Промежуточная аттестация</p>	<p align="center">Экзамен</p>	<p>Устно по билетам</p>

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496280>

2. Легкая атлетика: учеб. пособие / Е.Я. Гридасова, Е.С. Кетлерова, В.В. Мехрикадзе, В.И. Никонов, Г.В. Самойлов, А.М. Степанова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) .— Москва : Колос-с, 2022 .— 331 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — ISBN 978-5-00129-315-6 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/806846>

5.2. Дополнительная литература

1. Легкая атлетика: методические указания / Краснов С.В., Аксенов Д.А. — Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2022.— 37 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/786737>

2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492849>

3. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 464 с.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

- Национальный цифровой ресурс Руконт: www.rucont.ru;
- Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

1. "Университетская библиотека": <http://www.biblioclub.ru/>
2. Научная электронная библиотека e-library: <http://www.e-library.ru/>
3. Университетская информационная система России (УИС России): <http://uisrussia.msu.ru/>
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам [Режим доступа <http://window.edu.ru/window/library>]
5. Электронная библиотечная система <http://znanium.com>
6. Публичная Интернет-библиотека [Режим доступа <http://www.public.ru>]
7. Библиотека федерального портала «РОССИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» <http://www.edu.ru/>

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия № 49715244 от 15.02.2012г., № 49466115 от 19.12.2011г.;
2. MS Office 2010 Russian – лицензия № 49715245 от 15.02.2012г.;
3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД

Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

Комплект учебной мебели для обучающихся:

Письменные столы (20 шт);

Стулья (40 шт);

Смарт-телевизор (1шт.);

Рабочее место преподавателя:

ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду

Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (в т.ч. практической подготовки обучающихся), подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

Универсальный спортивный зал

Фермы баскетбольные пристенные – 2 шт.;

Щиты с кольцами баскетбольные - 6 штук;

Напольное покрытие с разметками:

баскетбол, мини-футбол, волейбол, большой теннис Гимнастические лестницы

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

Письменные столы – (5 шт.);

Стулья (5 шт.);

Стеллажи (3 шт.);

Шкаф книжный (9 шт.);

Ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (10 шт.)

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов

и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей кафедры теории и методики спорта и физического воспитания.

Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины. Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для

практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к зачету с оценкой, экзамену по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к зачету с оценкой, экзамену.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам; если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного семинарского (практического) занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующий теме занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;
- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при самостоятельном выполнении упражнений и заданий;
- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую поставленную задачу, задание до окончательного решения, демонстрировать понимание выполненных заданий, в случае затруднений обращаться к преподавателю.

10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования:

- должны выполняться самостоятельно;
- соответствовать установленным требованиям по содержанию и оформлению;
- представляться в установленные сроки.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;
- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Освоение учебной дисциплины «Легкая атлетика» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. интерактивных лекций, дискуссий, разбор конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ**

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<p>ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p>	<p>ОПК-2.2. Демонстрирует навыки разработки дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта, отдельные их компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы дидактики, основных принципов деятельностного подхода, видов и приемов современных образовательных технологий; - структуру, виды, методы и формы контроля результатов обучения, теоретических положений по проведению объективной оценки знаний обучающихся на основе методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями обучающихся; - методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуре; - компоненты дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта (в том числе используемые в электронной образовательной среде). <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классифицировать образовательные системы и образовательные технологии; - разрабатывать и 	<p>опрос; доклад; тестирование; зачет с оценкой; экзамен</p>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		<p>применять отдельные компоненты дополнительных образовательных программ в реальной и виртуальной образовательной среде;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять различные виды, методы и формы контроля результатов обучения; - осуществлять контроль и оценку учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения дополнительной образовательной программы обучающихся; - применять современные методы, средства обучения и образовательные технологии (в том числе информационно-коммуникационные) физического развития и оздоровления обучающихся; - обосновывать выбор и применять методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры в образовательной практике исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применения приемов разработки и реализации программ учебных дисциплин в рамках 	

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		<p>дополнительных образовательных программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использования средств формирования умений, связанных с информационно-коммуникационными технологиями; - проектирования контрольно-диагностических материалов; современными способами диагностики в том числе с учетом применения информационно-коммуникационных технологий; - аргументированно конструировать методическое содержание физической культуры в соответствии с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей. 	
<p>ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных</p>	<p>ОПК-3.1. Владеет системой теоретических знаний, позволяющих осуществить индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю и современное состояние легкой атлетики ее место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды легкой атлетики, как базовым видом спорта; - воспитательные возможности занятий легкой атлетикой; - терминологию легкой атлетики; - средства и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; 	<p>опрос; доклад; тестирование; зачет с оценкой; экзамен</p>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
государственных образовательных стандартов		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных упражнений; - владения техникой видов легкой атлетике на уровне выполнения контрольных нормативов. 	
<p>ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в</p>	<p>ОПК-5.1. Определяет формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности, обучающихся во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы техники безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий по легкой атлетике; - основы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий по легкой атлетике и физкультурно-спортивных мероприятий. 	<p>опрос; доклад; тестирование; зачет с оценкой; экзамен</p>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
обучении		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечить безопасность проведение тренировочных занятий по легкой атлетике и физкультурно-спортивных мероприятий; - обеспечить профилактику травматизма на тренировочных занятиях по легкой атлетике и физкультурно-спортивных мероприятиях. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях. 	
ПК-2. Способен осуществлять подготовку спортсменов и физическое воспитание обучающихся	ПК-2.4. Проводит занятия физической культурой и спортом.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учётом возраста и пола; - теоретико-методические основы обучения техникам в легкой атлетике, совершенствования физических качеств и способностей занимающихся различных категорий. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить все виды занятий по легкой атлетике с занимающимися различных категорий; - проводить физкультурно-спортивные мероприятия (совместные тренировки, различные соревнования, праздники, фестивали и др.) с занимающимися легкой атлетикой. <p>Иметь практический</p>	опрос; доклад; тестирование; зачет с оценкой; экзамен

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		опыт: - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных элементов, стилем исполнения упражнений в легкой атлетике.	

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Зачет с оценкой (2 семестр)

Перечень вопросов:

1. Возникновение и развитие легкой атлетики.
2. История развития легкой атлетики в России.
3. Эволюция развития прыжков.
4. Эволюция развития метаний.
5. История развития современной легкой атлетики.
6. Представительство легкой атлетики в Олимпийской программе.
7. Классификация видов легкой атлетики.
8. Положение о соревновании и их организации.
9. Состав судейской коллегии при проведении соревнований по лёгкой атлетике (общее представление).
10. Судейство соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
11. Состав судейской бригады на старте и их обязанности.
12. Состав судейской бригады на финише и их обязанности.
13. Судейство соревнований по прыжкам в высоту.
14. Судейство соревнований по прыжкам в длину.
15. Состав судейской бригады в прыжках в длину и их обязанности.
16. Определение победителя в прыжках в длину (варианты).
17. Определение победителя в прыжках в высоту (варианты).
18. Состав судейской бригады в прыжках в высоту и их обязанности.
19. Судейство соревнований по толканию ядра.
20. Судейство соревнований по метанию малого мяча.
21. Организация и проведение соревнований по метанию мяча и гранаты в условиях школы (оборудование и разметка секторов).
22. Основные требования к местам соревнований по метанию малого мяча.

Критерии оценки:

Ответ студента оценивается на:

«отлично» - если ответы на все вопросы билета полные, изложены в логической последовательности, студент владеет терминологией,

«хорошо» - допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;

«удовлетворительно» - в ответах на все вопросы билета имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;

«неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или на нет ответа как минимум на один из вопросов билета.

Экзамен (3 семестр)

1. Определение победителя в соревновании по толканию ядра (варианты)
2. Определение победителя в соревновании по метанию малого мяча (варианты).
3. Судейство соревнований по бегу на короткие дистанции.
4. Обязанности судей на дистанции в спортивной ходьбе и эстафетах.
5. Работа судей-хронометристов.
6. Судьи на дистанции в беге и ходьбе.
7. Судейство соревнований в эстафетном беге 4x100 м.
8. Основные требования к местам соревнований и оборудованию в толкании ядра.
9. Основные требования к местам соревнований и оборудованию в длинных метаниях (диск, копье, молот, теннисный мяч).
10. Судья-информатор в легкоатлетических соревнованиях.
11. Структура типового тренировочного занятия по легкой атлетике.
12. Специальные беговые и прыжковые упражнения в легкой атлетике.
13. Средства миорелаксации на занятиях по легкой атлетике.
14. Упражнения (средства и методы) направленные на воспитание гибкости на занятиях по легкой атлетике.
15. Упражнения (средства и методы) направленные на воспитание взрывной силы в легкой атлетике. «Ударный» метод.
16. Факторы, определяющие спортивный результат в беге на 100 и 200 м.
17. Факторы, определяющие спортивный результат в беге на 400 м.
18. Факторы, определяющие спортивный результат в беге с барьерами (100/110 м и 400 м).
19. Упражнения (средства и методы) направленные на воспитание максимальной скорости бега.
20. Упражнения (средства и методы) направленные на совершенствование техники старта в спринтерском беге.
21. Упражнения (средства и методы) направленные на совершенствование стартового разгона в спринтерском беге.
22. Упражнения (средства и методы) направленные на воспитание скоростной выносливости в легкоатлетическом спринте – биоэнергетическая концепция Н.И.Волкова.
23. Упражнения (средства и методы) направленные на воспитание специальной (анаэробной гликолитической) выносливости в легкоатлетическом спринте – биоэнергетическая концепция Н.И.Волкова.
24. Силовая подготовка спринтера.
25. Методически обоснованная последовательность упражнений разной направленности в одном тренировочном занятии спринтера.
26. Последовательность тренировочных занятий разной преимущественной направленности в недельных циклах тренировки легкоатлета.
27. Факторы, определяющие спортивный результат в прыжке в длину.
28. Факторы, определяющие спортивный результат в прыжке в высоту.
29. Повторный метод в тренировке спринтеров, прыгунов и метателей.
30. Интервальный метод при совершенствовании скоростной, специальной и

общей (аэробной) выносливости бегунов на короткие дистанции.

31. Непрерывные и интервальные методы тренировки в беге на средние и длинные дистанции.
32. Средства и методы тренировки «взрывной» силы легкоатлетов.
33. Специальные упражнения, направленные для обучения прыжка в высоту.
34. Средства и методы тренировки силовой выносливости у легкоатлетов. Для каких видов легкой атлетики это важно?
35. Средства и методы совершенствования аэробной функции в беге на выносливость. Анаэробный порог – как критерий аэробной эффективности.
36. Средства и методы развития дистанционной скорости в беге на средние и длинные дистанции.
37. Варианты структуры годичного цикла студентов-спортсменов.
38. Варианты структуры летнего (основного) соревновательного периода в легкой атлетике.
39. Феномен эффекта «запаздывающей трансформации» тренировочных нагрузок.
40. Состояние «спортивной формы в легкой атлетике: динамика работоспособности, спортивных результатов, утрата состояния высшей соревновательной готовности.
41. Использование средств и методов легкой атлетики в физической подготовке школьников.
42. Легкая атлетика в ВФСК ГТО.
43. Спортивный отбор в легкой атлетике.
44. Легкоатлетические упражнения в оздоровительных системах.
45. Легкоатлетические упражнения в подготовке спортсменов других видов спорта
46. Открытые спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой.
47. Закрытые спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой в осенне-зимний период.
48. Трассы для марафонского бега, бега по шоссе и пересеченной местности: требования правил, подготовка, организация тренировок и соревнований, обеспечение безопасности.
49. Тесты и критерии физической, технической подготовленности в видах легкой атлетики.
50. Охарактеризовать виды контроля в легкой атлетике: оперативный, текущий, этапный.
51. Классификация и учет тренировочных нагрузок в циклических видах легкой атлетики.
52. Классификация и учет тренировочных нагрузок в технических видах легкой атлетики.

Критерии оценки:

Ответ студента оценивается на:

«отлично» - если ответы на все вопросы билета полные, изложены в логической последовательности, студент владеет терминологией,

«хорошо» - допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;

«удовлетворительно» - в ответах на все вопросы билета имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;

«неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или на нет ответа как минимум на один из вопросов билета.

2.2. Оценочные материалы для текущего контроля

ТЕСТИРОВАНИЕ

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

Тема 4: Техника бега и ходьбы. Основы методики тренировки

1 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	К какому характеру движений относится бег? 1. Циклические движения 2. Ациклические движения	1
2	Какое физическое качество способствует высокой точности движений при освоении техники? 1. координация 2. сила 3. скорость 4. выносливость	1
3	Под каким углом (приблизительно) сгибаются руки в локтевом суставе во время бега? 1. сгибать необязательно 2. 90 градусов 3. 45 градусов 4. 180градусов	2
4	Работа рук во время бега происходит (кроме спринта): 1. прямолинейно вперед-назад 2. вдоль ребер вперед-внутри и назад-наружи 3. не имеет значения 4. руки сохраняют одно положение	2
5	Какого из видов постановки стопы не существует? 1. с носка 2. с носка на пятку 3. бег на внешней стороне стопы 4. с пятки на носок	2

2 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	Во время бега активную работу выполняют: 1. Руки и туловище 2. Руки, ноги и голова 3. Ноги и туловище 4. Руки и ноги	4
2	В беге присутствует фаза полета. При освоении техники спортсмен должен стараться увеличить или сократить эту фазу? 1. увеличить до максимума	2

	2. сократить до минимума 3. не имеет значение	
3	Во время работы рук и ног необходимо придерживаться какого принципа? 1. одноименность движений 2. не имеет значения 3. разноименности движений 4. кому и как удобно	3
4	Будет ли технически правильно допускать вращения плеч и туловища во время бега? 1. зависит от дистанции 2. нет, это нарушение техники 3. не является условием техники 4. да, это технически правильно	2
5	Допускается ли наклон туловища вперед во время бега? 1. категорически нет 2. да, на 5-7 градусов 3. да, на 10-15 градусов	2

Ключи:

1 вариант		2 вариант	
№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	1	1	4
2	1	2	2
3	2	3	3
4	2	4	2
5	2	5	2

Критерии оценки:

оценка	количество правильных ответов
«отлично»	более 90 % правильных ответов
«хорошо»	от 75% до 90 правильных ответов
«удовлетворительно»	от 60% до 75 правильных ответов
«неудовлетворительно»	менее 60% правильных ответов

ОПРОС

Тема 1. Введение в лёгкую атлетику. Исторические аспекты становления легкоатлетического спорта. Классификация легкоатлетических упражнений. Ознакомление с программным материалом (письменно)

Перечень вопросов:

1. Возникновения понятия «легкая атлетика».
2. Легкая атлетика в античном мире как военно-прикладные, развивающие и совершенствующие человека упражнения.
3. Соревнования по легкоатлетическим упражнениям. Ритуальные обряды.
4. Панэллинские игры.
5. Возрождение легкой атлетики и современное международное спортивное движение.
6. Легкая атлетика на Олимпийских играх современности. Российские олимпиады.

7. Классификация легкоатлетических упражнений.
8. Участие советских и российских легкоатлетов в Играх олимпиад.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Перечень вопросов:

1. Общие вопросы обеспечения безопасности занимающихся на занятиях.
2. Организационная, техническая и методическая безопасность.
3. Особенности проведения занятий по бегу и ходьбе: спринтерский бег – упражнение с максимальной мощностью, профилактика травматизма; бег на средние и длинные дистанции, бег по шоссе и пересеченной местности, кросс; барьерный бег и бег с препятствиями; прыжки; метания; многоборья.

Тема 5. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Техника и методика обучения (письменно).

Перечень вопросов:

1. Краткая история развития бега на короткие дистанции: античные истоки и современность. Техника бега на короткие дистанции.
2. Обучение спринтерскому бегу. Этап начального обучения. Этап углубленного обучения. Этап совершенствования.
3. Тренировка в спринтерском беге. Базовая физическая подготовка спринтеров.
4. Техническая подготовка: эффективность и мощность усилий, как основные критерии техники.
5. Особенности совершенствования техники бега.

Тема 7. Спортивная ходьба. Техника и методика (письменно)

Перечень вопросов:

1. Техника спортивной ходьбы и основные критерии оценки на соревнованиях.
2. Тренировка в спортивной ходьбе.
3. Базовая физическая подготовка ходоков.
4. Техническая подготовка. Особенности совершенствования техники спортивной ходьбы.
5. Построение годичного цикла подготовки ходоков.

Тема 8. Техника прыжков. Основы методики тренировки (письменно).

Перечень вопросов:

1. Краткая история легкоатлетических прыжков.
2. Основы техники и методики обучения прыжков в длину и высоту. Способы прыжков в длину и высоту.
3. Тренировка в легкоатлетических прыжках.
4. Построение (структура) тренировки в легкоатлетических прыжках у спортсменов различной квалификации.
5. Применение легитимных (не запрещенных) традиционных и инновационных средств восстановления и повышения работоспособности: различные виды массажа, упражнения на растягивание и релаксацию, баня и другие гидротермические процедуры, и т.п.

Тема 9. Прыжки в длину и тройной. Техника и методика обучения.

Перечень вопросов:

1. Краткая история прыжков в длину: античные истоки и современность.
2. Основы техники и методики обучения прыжкам в длину и тройному прыжку.
3. Обучение прыжкам в длину и тройному прыжку. Этап начального обучения.
4. Этап углубленного обучения. Этап совершенствования.

5. Тренировка в прыжках в длину и тройном прыжке. Базовая физическая подготовка. Техническая подготовка: скорость разбега, мощность усилий при отталкивании и взрывная сила, как основные критерии эффективности техники.

6. Психологическая подготовка.

7. Тактическая подготовка.

8. Тренировка в прыжках в длину и тройным.

9. Построение (структура) тренировки в прыжках у спортсменов различной квалификации.

Критерии оценки:

оценка	показатели
«зачет»	обучающейся знает основные определения, последователен в изложении материала, демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при ответе на вопрос.
«незачет»	обучающейся, не знает основных определений, непоследователен и сбивчив в изложении материала, не обладает определенной системой знаний по вопросу, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при ответе на вопрос.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ/ДОКЛАДОВ

Тема 2. Правила проведения соревнований.

1. Краткая история создания и совершенствования правил соревнований по легкой атлетике.
2. Правила соревнований в беге: общие вопросы; бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции; бег на шоссе и по пересеченной местности, кросс.
3. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
4. Правила соревнований по техническим видам: общие вопросы; прыжки; метания.
5. Правила соревнований по многоборьям.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

1. История развития лёгкой атлетики в России.
2. История развития лёгкой атлетики в СССР (один из этапов).
3. История развития лёгкой атлетики в Российской Федерации (один из этапов).

Тема 4: Техника бега и ходьбы. Основы методики тренировки

1. Средства и методы совершенствования скоростных качеств легкоатлета.
2. Средства и методы совершенствования скоростно-силовых качеств легкоатлетов.
3. Средства и методы совершенствования скоростной и специальной выносливости легкоатлета.
4. Средства и методы совершенствования выносливости легкоатлета.

Тема 6. Бег на средние и длинные дистанции. Марафонский бег. Бег по шоссе и пересеченной местности, кросс.

1. Краткая история развития бега на средние и длинные дистанции, бега по шоссе и пересеченной местности: античные истоки и современность.
2. Техника бега на выносливость.
3. Обучение бегу на средние длинные и сверхдлинные дистанции.
4. Этап начального обучения. Этап углубленного обучения. Этап совершенствования.
5. Тренировка в беге на выносливость. Базовая физическая подготовка среднедика,

стайера и марафонца.

6. Техническая подготовка в беге на выносливость: экономичность, как основной критерий техники бега.

7. Особенности совершенствования техники бега.

Тема 7. Спортивная ходьба. Техника и методика.

1. Правила проведения соревнований в беговых видах лёгкой атлетики.

2. Правила проведения соревнований в легкоатлетических прыжках.

3. Правила проведения соревнований в легкоатлетических метаниях.

4. Техника и методика обучения в одном из видов лёгкой атлетики.

Тема 9. Прыжки в длину и тройной. Техника и методика обучения.

1. Классификация легкоатлетических упражнений.

2. Динамика мировых рекордов в видах легкой атлетики (по выбору преподавателя).

3. Динамика рекордов СССР и России в видах легкой атлетики (по выбору преподавателя).

Тема 10. Прыжок в высоту. Техника («перешагивание») и методика обучения.

1. Краткая история прыжка в высоту «перешагиванием». Основы техники и методики обучения прыжкам в высоту разными способами.

2. Обучение прыжку «перешагиванием». Этап начального обучения. Этап углубленного обучения. Этап совершенствования.

3. Тренировка в прыжке в высоту «перешагиванием».

4. Базовая физическая подготовка.

5. Техническая подготовка: скорость разбега, мощность усилий при отталкивании и взрывная сила, как основные критерии эффективности техники.

Тема 11. Техника («фосбери-флоп») и методика обучения.

1. Краткая история прыжка «фосбери-флоп».

2. Основы техники и методики обучения. Необходимое оборудование и инвентарь, как условие безопасности занимающихся.

3. Обучение прыжку «фосбери-флоп». Этап начального обучения. Этап углубленного обучения. Этап совершенствования.

4. Тренировка в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп».

5. Базовая физическая подготовка.

6. Техническая подготовка: скорость разбега, мощность усилий при отталкивании и взрывная сила, как основные критерии эффективности техники.

Тема 12. Техника легкоатлетических метаний. Основы методики обучения и тренировки.

1. Краткая история развития метаний: античные истоки метания боевых снарядов, «Дискобол» Мирона и «Дорифор» Поликлета Старшего.

2. Современные спортивные и прикладные метания: диска, копья, молота, ядра, мяча, гранаты. Техника спортивных метаний.

3. Обучение спортивным метаниям. Этап начального обучения. Этап углубленного обучения. Этап совершенствования.

4. Тренировка в спортивных метаниях. Базовая физическая подготовка метателей.

5. Техническая подготовка: скорость и траектория снаряда, как основные критерии техники.

6. Особенности совершенствования техники метаний.

Методические указания по написанию реферата/доклада

Структура реферата должна состоять из трех разделов: 1. Вступление (введение, актуальность, цель, задачи, объект и предмет исследования). 2. Основная часть (раскрытие темы реферата). 3. Заключение (выводы, рекомендации, собственное мнение).

При изложении теоретического материала необходимо определять рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; использовать понятия, строго соответствующие теме реферата; выполнять работу самостоятельно.

Анализ и оценку информации осуществлять грамотно, применяя категории анализа; уметь использовать приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; объяснять альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и приходиться к сбалансированному заключению; использовать большое количество различных источников информации; давать личную оценку проблеме.

Построение суждений должно быть ясным с четким изложением выдвинутых тезисов, сопровождаться грамотной аргументацией, приведением различных точек зрения и своей личной оценки. Общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации должны соответствовать жанру проблемной научной статьи.

Вопросы и задания для самостоятельной работы студенты группы выбирают из списка по темам по дисциплине. Результаты выполненной работы студенты представляют в форме реферата в определенный срок. Объем реферата 10—12 стр. В процессе изучения дисциплины в течение семестра студент обязан выполнить 3—4 работы и представить их руководителю. Результаты работы представляются в виде доклада на практических занятиях.

Требования к оформлению работы:

- соответствие основным требованиям к оформлению и использованию цитат;
- соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;
- оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.

Критерии оценки:

оценка	показатели
«отлично»	работа отвечает четырем критериям: - знание и понимание теоретического материала; - анализ и оценка информации; - построение суждений; - правильное оформление работы.
«хорошо»	работа отвечает трем критериям
«удовлетворительно»	работа отвечает двум критериям
«неудовлетворительно»	работа отвечает только одному или не отвечает ни одному критерию