

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: директор Филиала СППИ в г. Железноводске
Дата подписания: 19.02.2025 09:26:02
Уникальный программный ключ:
6ed79967cd09433ac580694e37e3a010a

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной и научной работе
Т.А. Пономаренко
«20» декабря 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»

(наименование дисциплины)

Направление переподготовки: **Педагогическое образование**
Профиль: **Физическая культура**
Форма обучения: **очно-заочная (с применением дистанционных образовательных технологий)**

Срок освоения программы
профессиональной переподготовки – **27.01.2025 г. – 24.05.2025 г.**

Рабочая программа дисциплины одобрена
на заседании кафедры гуманитарных и
социально-экономических дисциплин от «13» декабря 2024 года Протокол № 5

Заведующий кафедрой

М.Н. Арутюнян

Разработчик

Н.И. Кобышева

Руководитель
центра дополнительного
образования

Е.Н. Командин

Железноводск, 2024 г.

Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы... ..	5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий	6
6. Контроль качества освоения дисциплины... ..	11
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины... ..	12
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.....	15
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	15
Приложения... ..	16

1. Цель и задачи дисциплины

1. **Целью дисциплины** «Легкая атлетика с методикой преподавания» является формирование у слушателей способностей осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в области теории и методики гимнастики при решении профессиональных задач.

Учебные задачи дисциплины:

- развитие способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, что включает:
- развитие способности реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса, в том числе проектирование результатов обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Легкая атлетика с методикой преподавания» относится к Модулю 2. Предметно-методический модуль.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
<i>Общепрофессиональные компетенции</i>	
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.
	ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованное содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
	ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.
	ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.
	ОПК-3.5. Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.
	ОПК-5.2. Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.
	ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.
<i>Профессиональные компетенции</i>	
ПК-1. Способен к проектированию и реализации образовательного и коррекционно-развивающего процесса с учетом особенностей развития детей с нарушениями речи.	ПК-1.1. Знает: <ul style="list-style-type: none">- закономерности проектирования и реализации образовательного и коррекционно-развивающего процесса с учетом особенностей развития детей с нарушениями речи;- специальные условия, необходимые для обучения, воспитания, коррекции нарушений развития, социальной адаптации, реабилитации лиц с нарушениями речи с учетом их индивидуальных особенностей, особых образовательных и социальных потребностей;- технологии проектирования и реализации образовательного и коррекционно-развивающего процесса с учетом особенностей развития детей с нарушениями речи;- основные закономерности создания специальной образовательной среды, психологически безопасной и комфортной для развития детей с нарушениями речи;

	<ul style="list-style-type: none"> - основные закономерности возрастного развития, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни и психофизического состояния детей с нарушениями речи, а также основы их психодиагностики. <p>ПК-1.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать и реализовывать образовательный и коррекционно-развивающий процесс с учетом особенностей развития детей с нарушениями речи; - создавать специальную образовательную среду, психологически безопасную и комфортную для развития детей с нарушениями речи; - применять технологии воспитательной работы с учетом особых образовательных потребностей, индивидуальных особенностей детей с нарушениями речи; - выявлять особенности развития детей с нарушениями речи; консультировать педагогов, родителей (законных представителей) и обучающихся по вопросам реализации прав обучающихся в процессе образования. <p>ПК-1.3. Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологиями проектирования и реализации образовательного и коррекционно-развивающего процесса с учетом особенностей развития детей с нарушениями речи; - технологиями (в том числе, инклюзивными), необходимыми для адресной работы с детьми с нарушениями речи; - готовностью создания специальной образовательной среды, психологически безопасной и комфортной для развития детей с нарушениями речи; - готовностью выявлять особенности развития детей с нарушениями речи; <p>методами организации консультативно-просветительской деятельности с участниками образовательных отношений.</p>
<p>ПК-4. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов</p>	<p>ПК-4.1. Формирует образовательную среду организации в целях достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучающихся и воспитанников средствами образовательных областей и учебных предметов в соответствии с профилем подготовки и уровнем обучения;</p> <p>ПК-4.2. Обосновывает необходимость включения различных компонентов социокультурной среды региона в образовательный процесс;</p> <p>ПК-4.3. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в учебно-воспитательном процессе, во внеурочной деятельности.</p>

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
Общая трудоемкость дисциплины составляет 36 часов.

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего)	9
В том числе:	
Лекции (Л)	4
Практические занятия (ПЗ)	4
Из них аудиторных занятий, проводимых в интерактивных формах	
Самостоятельная работа студентов (СРС) (всего)	27
Вид промежуточной аттестации и итогового контроля: зачет	1
Общая трудоемкость, час.	36

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные	СРС	Всего	Планируемые результаты
1.	Введение Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности. Виды легкой атлетики	1	1	-	6	8	ОПК-3, ОПК-5 ПК-1, ПК-4
2.	Основы техники легкоатлетических видов	1	1	-	7	9	
3.	Основы техники легкоатлетических видов	1	1	-	7	9	
4.	Спортивная тренировка в легкой атлетике	1	1	-	7	9	
5.	Форма промежуточной аттестации (зачет / экзамен)					1	
6.	Подготовка к экзамену						
7.	Консультация к экзамену (Конс)						
8.	Всего:	4	4		27	36	
9.	Итого:	4	4		27	36	

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			

<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной
--	--	---	--

		Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
--	--	---	---

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; собеседование; выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям и др.; подготовка к зачету и к экзамену.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492879>

2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492881>

Дополнительная 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. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/492815>

Периодические издания:

1. Научно-теоретический журнал: Теория и практика физической культуры и спорта

Интернет-ресурсы:

Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	www.urait.ru
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	www.urait.ru
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com/

Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
2.	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	http://www.stavminobr.ru/
3.	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/
4.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
6.	Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru/
7.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
8.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	http://www.gnpbu.ru/
9.	Сайт Екатерины Кисловой	http://ekislova.ru/
10.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	http://enc.biblioclub.ru/
11.	Справочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	http://gramota.ru/slovari/online/#3
12.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050
13.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	http://rl-online.ru/
14.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт [ресурс свободного доступа]	http://www.gosduma.net/analytics/library/
15.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов [ресурс свободного доступа]	http://fgosvo.ru/
16.	Энциклопедии и справочники интернета [ресурс свободного доступа]	https://library.mirea.ru/Ресурсы/85

17.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн [ресурс свободного доступа]	https://slovaronline.com/
18.	«Научный архив» ГПНТБ, РГБ проект Министерства Образования и науки Российской Федерации	http://научныйархив.рф
19.	Электронная база данных «Университетская информационная система РОССИЯ» (УИС РОССИЯ)	https://uisrussia.msu.ru/
20.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com[ресурс свободного доступа]	http://polpred.com/
21.	Журнальный зал: литературный интернет-проект [ресурс свободного доступа]	http://magazines.russ.ru

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система (возможны следующие варианты: «Microsoft Windows», «Linux»).
2. Пакеты ПО общего назначения (возможны следующие варианты:
3. «Microsoft Office», «Libre Office», «Apache Open Office»).
4. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиа контент PDF файлов «Adobe Acrobat Reader DC».
5. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYYFineReader», «WinScan2PDF»).
6. Антивирусная программа «Антивирус Kaspersky End point Security для бизнеса».

**Методические материалы по дисциплине
«Легкая атлетика с методикой преподавания»**

1. Планы практических занятий и методические рекомендации

Раздел 1. Основы техники легкоатлетических видов

1. Основы техники ходьбы и бега.

Овладение технологией обучения двигательным действиям

Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Кроссовый бег с преодолением препятствий.

Барьерный бег.

Эстафетный бег без перекладывания палочки.

2. Основы техники метаний и прыжков.

Виды прыжков и их эволюция.

Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах.

Главная и частная задачи фаз метаний. Сходства и различия в технике метаний.

Метание малого мяча и гранаты, копья, диска.

Толкание ядра с места и со скачка. Упражнения для метателей.

Прыжки с места: в длину, высоту, тройной.

Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

3. Организация проведения и правила соревнований по легкой атлетике.

Классификация соревнований.

Составить календарь и положение о соревновании.

Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).

Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха.

Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).

Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний и т.п.).

Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

Особенности правил соревнований в многоборье.

Раздел 2. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов

Тема 2. Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания.

Методика обучения технике легкоатлетических видов и упражнений.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Кроссовый бег с преодолением препятствий.

Раздел 4. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике

Тема 2. Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике.

Тестирование как одно из средств управления тренировочным процессом.

Виды и разновидности тестирования, связь друг с другом и их влияние на информативность и эффективность оценки уровня подготовленности легкоатлета.

Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике. Применение методик тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации (ходоков, бегунов на короткие, средние и длинные дистанции, прыгунов, метателей, многоборцев).

Проведение тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации.

Проведение легкоатлетических тестов в средней школе.

2. Задания для самостоятельной работы

Наименование раздела (темы) учебной дисциплины	Формы СРС
<p>Введение Цели, задачи и структура учебной дисциплины. Связь дисциплины «Легкая атлетика» с другими дисциплинами. История, этапы развития легкой атлетики в мире и Российской Федерации. Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности. Виды легкой атлетики</p>	<p>Реферирование литературных источников</p>
<p>Раздел I. Основы техники легкоатлетических видов Основы техники спортивной ходьбы Техника спортивной ходьбы. Специальные упражнения. Методика обучения. Основы техники бега на короткие дистанции Характеристика бега на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции 100м, 200м, 400м. Тактика бега на короткие дистанции 100м, 200м, 400м. Специальные упражнения. Упражнения общефизической подготовки Эстафетный бег. Виды эстафетного бега. Техника эстафетного бега. Специальные упражнения. Упражнения общефизической подготовки. Барьерный бег. Виды барьерного бега. Техника барьерного бега. Специальные упражнения. Упражнения общефизической подготовки Бег на средние и длинные дистанции. Техника и тактики бега на средние и длинные дистанции.</p>	<p>Реферирование литературных источников</p>
<p>Раздел II. Основы техники легкоатлетических видов Основы техники прыжков. Виды прыжков в длину, в высоту. Техника прыжка в длину с места. Подготовительные упражнения. Методика обучения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину «прогнувшись», «ножницы». Подготовительные, специальные упражнения.</p>	<p>Реферирование литературных источников</p>

<p>Упражнения общефизической подготовки. Методика обучения. Виды прыжков в высоту. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» Подготовительные, специальные упражнения. Методика обучения прыжку в высоту способом «перешагивания». Основы техники кросса. Техника и тактика кроссового бега. Специальные, подготовительные упражнения</p>	
<p>Раздел 1III. Основы техники легкоатлетических видов Основы техники метаний. Виды метаний. Метание гранаты с разбега. Метание копья, диск. Толкание ядра. Организация проведения и правила соревнований по легкой атлетике. Классификация соревнований.</p>	<p>Реферирование литературных источников</p>
<p>Раздел IV. Спортивная тренировка в легкой атлетике. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. Цели и задачи тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная часть подготовки, ее разновидности и содержание. Периодизация спортивной тренировки. Нагрузка в тренировке легкоатлета. Этапы многолетней подготовки легкоатлета. Показатели тренированности легкоатлета. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета.</p>	<p>Разработка дидактических материалов</p>

**Оценочные материалы по дисциплине
«Легкая атлетика с методикой преподавания»**

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.1 Вопросы для собеседования

Раздел 1. Основы техники легкоатлетических видов

Тема: Основы техники ходьбы и бега

Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности.

Структура движений в ходьбе и беге.

Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.

Тема: Основы техники метаний и прыжков

Прыжки с места: в длину, высоту, тройной прыжок.

Характеристика прыжков:

Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Главная и частная задачи фаз метаний.

Описать технику метания малого мяча и гранаты, копья, диска.

Толкание ядра с места и со скачка.

Упражнения для метателей.

Тема: Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.

Классификация соревнований.

Составить календарь и положение о соревновании.

Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).

Раскрыть обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).

Правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

Раздел 2. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов

Тема: Методика обучения технике легкоатлетических видов

Назвать методы обучения. Наглядные пособия.

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста.

Подводящие и специальные упражнения при обучении.

Современные представления о создании двигательного навыка.

Общеподготовительные упражнения.

Упражнения на внимание и координацию движений.

Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на местности).

Описать специальные упражнения для бегунов, прыгунов и метателей.

Тема: Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания.

Характеристика бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Кроссовый бег с преодолением препятствий.

Раздел 3. Спортивная тренировка в легкой атлетике.

Тема: Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.

Цели и задачи тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная часть подготовки, ее разновидности и содержание.

Врачебный и педагогический контроль.

Утомление и тренировка.

Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности.

Профилактика травматизма.

Тема: Основы техники легкоатлетических видов и упражнений

Основы техники выполнения общеподготовительных упражнений. Основы техники легкоатлетических видов.

Назвать виды многоборья.

Критерии оценки:

оценка «отлично»: студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний теоретического материала; продемонстрировать владение техникой спортивных упражнений.

оценка «хорошо»: студент должен: продемонстрировать достаточно полное *знание* материала; продемонстрировать владение техникой.

оценка «удовлетворительно»: студент должен: продемонстрировать общее *знание* изучаемого материала; *уметь* показать общее *владение* техникой спортивных упражнений дисциплины;

оценка «неудовлетворительно» выставляется на основе *незнания* значительной части программного материала; *не владеет* техникой спортивных упражнений дисциплины;

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1. Примерный перечень вопросов для зачета

1. Определение и общая характеристика легкой атлетики, как учебной и спортивной дисциплины.
2. Зарождение и основные этапы развития легкой атлетики.
3. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
4. Программа современных Олимпийских Игр по легкой атлетике.
5. Место и роль легкой атлетики в программах по физическому воспитанию в учебных заведениях.
6. Правила оформления плана-конспекта урока по легкой атлетике (общая форма документа, требования к содержанию).
7. Урок, основная организационная форма занятий по легкой атлетике (структура урока, решаемые задачи, используемые методы, подбор средств).
8. Характеристика специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений.
9. Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.
10. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений, принципы их применения.
11. Развитие силы, посредством упражнений, применяемых в легкой атлетике (сила и ее разновидности, используемые методы и средства, распределение силовых упражнений в отдельном занятии, контроль за развитием).
12. Развитие быстроты и скоростных способностей, средствами легкой атлетики (характеристика качеств, используемые методы и средства, место развития быстроты в учебном занятии, контроль за развитием).
13. Развитие выносливости посредством упражнений, применяемых в легкой атлетике (виды выносливости, средства и методы развития, место развития выносливости в учебном занятии, контроль за развитием).
14. Развитие ловкости средствами легкой атлетики (понятие, используемые методы и средства, место развития ловкости в учебном занятии).
15. Развитие гибкости посредством упражнений, применяемых в легкой атлетике (виды гибкости, средства и методы развития, место развития гибкости в учебном занятии).
16. Основы техники спортивной ходьбы и бега (краткая характеристика, периоды и фазы движений ног в течение цикла, техника работы рук, положение туловища и головы, траектория движения общего центра тяжести тела).
17. Факторы, определяющие результат в спортивной ходьбе и беге.

-
18. Анализ техники спортивной ходьбы (характеристика вида в целом, соревновательные дистанции, описание фаз вида).
 19. Анализ техники бега на короткие дистанции (характеристика вида в целом, соревновательные дистанции, описание фаз техники).
 20. Анализ техники эстафетного бега 4x100м (описание вида в целом, положение спортсменов на дорожке, особенности низкого старта принимающих эстафету на каждом этапе, способы передачи эстафеты).
 21. Анализ техники барьерного бега на 100 и 110м (характеристика вида в целом, описание фаз техники).
 22. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции (характеристика вида в целом, соревновательные дистанции, описание фаз вида).
 23. Организация и проведение соревнований по кроссу (общие положения, места проведения, состав судейской бригады, функции судей).
 24. Функции представителя и капитана команды.
 25. Сбор и регистрация участников соревнований, оформление заявки и карточки участника.
 26. Состав бригад судей (на старте, дистанции и финише), в беговой программе соревнований по легкой атлетике (функции судей).
 27. История развития прыжков с шестом.
 28. Анализ техники спортивной ходьбы и методика обучения.
 29. Эволюция развития методики тренировки в легкой атлетике.
 30. Характеристика физических качеств и видов подготовки легкоатлетов.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу

- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владеет понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; не умеет делать выводы по излагаемому материалу

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.			