

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: и.о. директора Филиала СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 11.09.2024 16:09:07
Уникальный программный ключ:
e192bec1a53c51706141a70b266f0e914980f16

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.01.04 Легкая атлетика с методикой преподавания
(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль (и))

«Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения Очная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Год начала обучения 2022

Заведующий кафедрой _____ / М.Н. Арутюнян /

Декан факультета _____ / Э.С. Таболова /

Железноводск, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор (ы)-разработчик (и) Ярлыкова О.В., доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин

ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»

Заведующий выпускающей кафедрой

Арутюнян М.Н.,

кандидат философ. наук

ФИО, ученая степень, звание, подпись

«27» августа 2024 г.

«Согласовано»

И.о. заведующего

библиотекой

Клименко А.В.

ФИО, подпись

«27» августа 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 студентов 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 части Блока 1, формируемой участниками образовательных отношений, Модуль теоретико-методических основ физической культуры и спорта

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине |
|---|--|---|
| <i>Универсальные компетенции</i> | | |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. | Умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. |
| | УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. | Демонстрирует владение технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
| <i>Профессиональные компетенции</i> | | |
| ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных | ПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). | Способен распознавать структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). |
| | ПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. | Демонстрирует умение осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. |

| | | |
|--|--|--|
| задач | ПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные. | Умеет разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные. |
| ПК-6 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности | ПК- 6.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. | Способен применять меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. |
| | ПК-6.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся | Демонстрирует навык оказания первой доврачебной помощи обучающимся |

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетных единиц 288 часов, включая промежуточную аттестацию.

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | | | |
|---------------------------------------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Контактные часы | Всего: | 147,4 | 54,3 | 36,3 | 18,3 | 38,5 |
| | Лекции (Лек) | 12 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| | Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем) | 132 | 52 | 34 | 14 | 32 |
| | Лабораторные занятия (Лаб) | | | | | |
| | Индивидуальные занятия (ИЗ) | | | | | |
| Промежуточная аттестация | Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА) | 1.4 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,5 |
| | Консультация к экзамену (Консультация) | 2 | | | | 2 |
| | Курсовая работа (Кр) | | | | | |
| Самостоятельная работа студентов (СР) | | 123,1 | 35,7 | 35,7 | 17,7 | 16 |
| Подготовка к экзамену (Контроль) | | 17,5 | | | | 17,5 |
| Вид промежуточной аттестации | | | зачет | зачет | зачет | экзамен |
| Общая трудоемкость (по плану) | | 288 | 108 | 72 | 36 | 72 |

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

| Наименование раздела (темы) дисциплины | Лекции | Практические занятия (в т.ч. семинары) | Лабораторные занятия | СРС | Всего | Планируемые результаты обучения | Формы текущего контроля |
|--|--------|--|----------------------|-----|-------|---------------------------------|-------------------------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| Семестр 2 | | | | | | | |
|---|----------|-----------|--|-------------|------------|----------------------|-------------------------------------|
| Введение Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности. Виды легкой атлетики | 2 | | | 8 | 10 | УК-7 | Собеседование Контрольная работа |
| Раздел 1. Основы техники легкоатлетических видов | | | | | | УК-7 ПК-7 ПК-1 | |
| Тема 1. Основы техники спортивной ходьбы Техника спортивной ходьбы. Специальные упражнения. Методика обучения. | | 10 | | 5 | 15 | | Практические занятия |
| Тема 2. Основы техники бега на короткие дистанции Характеристика бега на короткие дистанции. | | 12 | | 6 | 18 | | Практические занятия |
| Тема 3. Эстафетный бег. Виды эстафетного бега. Техника эстафетного бега. | | 10 | | 6 | 16 | | Практические занятия |
| Тема 4. Барьерный бег. Виды барьерного бега. Техника барьерного бега. | | 10 | | 6 | 16 | | Практические занятия |
| Тема 5. Бег на средние и длинные дистанции. | | 10 | | 4,7 | 14,7 | | Практические занятия |
| Форма промежуточной аттестации Зачет | | | | | 0,3 | | |
| Всего за семестр: | 2 | 52 | | 35,7 | 108 | | |
| Семестр 3 | | | | | | | |
| Раздел II. Основы техники легкоатлетических видов | | | | | | УК-7 ПК-7 ПК-1 | |
| Тема 6. Основы техники прыжков. Виды прыжков в длину, в высоту. | 2 | | | 6 | 8 | | Собеседование |
| Тема 7. Техника прыжка в длину с места. Подготовительные упражнения. Методика обучения. | | 4 | | 6 | 10 | | Практические занятия |
| Тема 8. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину «прогнувшись», «ножницы». | | 10 | | 10 | 20 | | Практические занятия |
| Тема 9. Виды прыжков в высоту. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» | | 10 | | 10 | 20 | | Практические занятия |
| Тема 10. Основы техники кросса. Техника и тактика кроссового бега. Специальные, подготовительные упражнения | | 10 | | 3,7 | 13,7 | | Практические занятия |
| Форма промежуточной аттестации зачет | | | | | 0,3 | | |
| Всего за семестр: | 2 | 34 | | 35,7 | 72 | | |
| Семестр 4 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|-----------|------------|--|--|--------------|----------------------|---------------------------------------|
| Раздел III. Основы техники легкоатлетических видов | | | | | | | |
| Тема 7. Основы техники метаний. Виды метаний. Метание гранаты с разбега. Метание копья, диск. Толкание ядра. | 2 | 10 | | | | УК-7 ПК-7 ПК-1 | Собеседование Практические занятия |
| Тема 3. Организация проведения и правила соревнований по легкой атлетике. Классификация соревнований. | 2 | 4 | | | | | Собеседование Практические занятия |
| Форма промежуточной аттестации Зачет | | | | | 0,3 | | |
| Всего за семестр: | 4 | 14 | | | 17,7 | | 36 |
| Семестр 5 | | | | | | | |
| Раздел IV. Спортивная тренировка в легкой атлетике. | | | | | | | |
| Тема 1. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. | 2 | | | | | УК-7 ПК-7 ПК-1 | Собеседование Практические занятия |
| Тема 2. Цели и задачи тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная часть подготовки, ее разновидности и содержание. | 2 | 10 | | | | | |
| Тема 3. Периодизация спортивной тренировки. Нагрузка в тренировке легкоатлета. | | 10 | | | | | |
| Тема 4. Этапы многолетней подготовки легкоатлета. Показатели тренированности легкоатлета. | | 12 | | | | | |
| Консультация | | | | | 2 | | |
| Форма промежуточной аттестации Экзамен. | | | | | 0,5 | | |
| Контроль | | | | | 17,5 | УК-7 | |
| Всего за семестр: | 4 | 32 | | | 16 | 72 | |
| Итого: | 12 | 132 | | | 105,1 | 288 | |

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 промежуточных 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. 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>
2. 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>

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>

3. Легкая атлетика в элективной дисциплине по физической культуре и спорту: учебное пособие / Р.Р. магомедов, Н.в. Махновская, А.В. Агеев, А.М. Дауров. – Ставрополь : АГРУС Ставропольского гос. аг-рарного ун-та, 2019. – 164 с.

4. Пагиев В.Б., Арутюнян М.Н., Карапетов Г.И., Федотова Т.Д., Левикин А.Е. Физическая культура : методы преподавания и организации учебно- тренировочного процесса Учебное пособие / под общей редакцией В.Б. Пагиева, - Пятигорск: Рекламно-информационное агентство на КМВ, 2019.- 244 с.

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. | ЭБС «Педагогическая библиотека» | http://pedlib.ru |
| 2. | Научная электронная библиотека | https://elibrary.ru |
| 3. | Научная электронная библиотека «Киберленинка» | https://cyberleninka.ru/ |
| 4. | Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа | http://www.ras.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php |
| 5. | Словари и энциклопедии | https://dic.academic.ru |
| 6. | Педагогическая мастерская «Первое сентября» | https://fond.1sept.ru |
| 7. | Национальная платформа «Открытое образование» | https://openedu.ru |
| 8. | Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» | http://school-collection.edu.ru |
| 9. | Российское образование. Федеральный портал | http://edu.ru |
| 10. | Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования | http://fgosvo.ru |
| 11. | Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ» | https://online.edu.ru |
| 12. | Цифровая образовательная платформа «Media» (ЛЕСТА), ГК «Просвещение» | https://media.prosv.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. Пакеты программного обеспечения общего назначения (возможны следующие варианты: «МойОфис», «MicrosoftOffice», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice»).
2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиа контент PDF-файлов «Sumatra PDF Reader», «AdobeAcrobatReaderDC».
3. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYFineReader», «WinScan2PDF»).
4. Программа – файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).
5. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «MytestX»).
6. Программа просмотра интернет -контента (браузер)(возможен следующий вариант: «Yandex»).

**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 III. 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.

Раздел 4. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике

Тема: Виды и факторы отбора.

Программа и реализация спортивного отбора. Прогноз спортивного результата как одна из основ планирования тренировочного процесса. Значение анализа достижений, планов тренировочных занятий и дневника спортсмена для оптимального прогноза спортивного результата.

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

Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием учащихся. 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.

Критерии оценки:

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

оценка «хорошо»: студент должен: продемонстрировать достаточно полное *знание* теоретического материала, знание техники легкоатлетических упражнений..

оценка «удовлетворительно»: студент должен: продемонстрировать общее *знание* изучаемого материала; общие знания спортивной техники упражнений дисциплины;

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

1.3 Вопросы контрольной работы

Раздел 3

1. Назвать основные средства легкой атлетики.
2. Перечислить подготовительные упражнения к бегу.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Назвать формы организации и содержание занятия по легкой атлетике в общеобразовательной школе
5. Дать характеристику технику бега на короткие дистанции.
6. Дать характеристику прыжков.
7. Написать положение и программу соревнований по четырехборью.
8. Описать тесты, развивающие силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость.
9. Основные средства легкой атлетики.
10. Организация и содержание занятия по легкой атлетике в общеобразовательной школе.
11. Выполнение техники зачётных упражнений.
12. Составить программу соревнований по легкой атлетике для школьников

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

2.2 Примерный перечень вопросов для экзамена

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. Анализ техники бега по пересеченной местности (характеристика вида в целом, особенности техники, преодоление спусков, подъемов, вертикальных и горизонтальных препятствий).
24. Основы техники прыжков (обобщенная характеристика фаз легкоатлетических прыжков, их особенности в различных видах и способах).
25. Факторы, определяющие результат в прыжках.
26. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» (характеристика вида в целом, описание фаз техники).
27. Анализ техники прыжка в длину способом «прогнувшись» (характеристика вида в целом, описание фаз техники).
28. Анализ техники прыжка в длину способом «ножницы» (характеристика вида в целом, описание фаз техники).
29. Анализ техники тройного прыжка с разбега (характеристика вида в целом, описание фаз техники).
30. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» (характеристика вида в целом, описание фаз техники).
31. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» (характеристика вида в целом, описание фаз техники).
32. Основы техники метаний (особенности выполнения техники метания броском, с поворотом, с разбега, толчком).
33. Факторы, определяющие результат в метаниях.
34. Анализ техники метания гранаты (характеристика вида в целом, описание фаз техники).
35. Анализ техники метания мяча и копья (характеристика вида в целом, описание фаз техники).
36. Анализ техники толкания ядра (характеристика вида в целом, описание фаз техники).
37. Анализ техники метания диска (характеристика вида в целом, описание фаз техники).
38. Легкоатлетические многоборья (их разновидности, содержание, последовательность видов, оценка результатов).
39. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
40. Методика обучения технике бега на короткие дистанции (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
41. Методика обучения технике эстафетного бега 4x100метров (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

42. Методика обучения технике барьерного бега на 100 и 110м (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
43. Методика обучения технике бега на средние дистанции (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
44. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
45. Методика обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
46. Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
47. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
48. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
49. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
50. Методика обучения технике метания гранаты (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
51. Методика обучения технике метания мяча и копья (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
52. Методика обучения технике толкания ядра (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
53. Методика обучения технике метания диска (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).
54. Состав главной судейской коллегии, функции ее членов.
55. Квалификационные, основные и финальные соревнования в легкой атлетике.
56. Правила соревнований по спортивной ходьбе (места проведения, судьи по ходьбе, их функции).
57. Правила соревнований в беге на короткие дистанции (оборудование мест соревнований, правила проведения, определение победителя).
58. Правила соревнований в эстафетном беге 4x100метров (оборудование мест соревнований, правила проведения, функции судей на этапах эстафет).
59. Правила соревнований в барьерном беге (оборудование мест соревнований, правила проведения, функции судей на препятствиях).
60. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции (места проведения, состав судейских бригад, функции судей).

Критерии оценки

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам экзаменационного билета, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

| № п\п | Содержание изменений | Реквизиты документа об утверждении изменений | Дата внесения изменений |
|-------|---|---|-------------------------|
| 1. | Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» № 125 от 22.02.2018 г. | Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 8 от 25 марта 2021 г. | 25.03.2021 г. |
| 2. | Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры. | Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 05 мая 2022 г. | 05.05.2022 г. |
| 3. | Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры. | Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 22 мая 2023 г. | 22.05.2023 г. |
| 4. | Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры. | Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 28 мая 2024 г. | 28.05.2024 г. |
| 5. | Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры в связи с актуализацией ОПОП | Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 1 от 27 августа 2024 г. | 27.08.2024 г. |