

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»  
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП

\_\_\_\_\_ О.В. Морозова

«4» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой образовательных  
технологий физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_ Н.В. Ермолина

«4» апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ( МОДУЛЯ)**

**Легкая атлетика с методикой обучения**

**Составитель**

**Согласовано с работодателями**

**Направление подготовки**

**Направленность (профиль) ОПОП**

**Квалификация (степень)**

**Форма обучения**

**Год приема**

**Курс**

**Семестры**

**Морозова О.В., к.п.н., доцент**

**Жевак Р.Р. директор МБУ ДО г. Астрахани  
«Спортивная школа №1»**

**Слободяник В.В., директор ГБУ ДО  
Астраханской области «Спортивная школа  
водных видов  
спорта им. Б.Н. Скокова»**

**44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями обучения)**

**Физическая культура .Дополнительное  
образование( спортивная подготовка)**

**бакалавр**

**очная**

**2024**

**2-3**

**4-5**

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**1.1. Целью освоения дисциплины (модуля)** «Легкая атлетика с методикой обучения» является формирование систематизированных знаний в области теории и методики легкой атлетики, умений самостоятельно в практической деятельности использовать разнообразные средства легкой атлетики в процессе физического воспитания.

### **1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля):**

- изучить классификацию и технику видов легкой атлетики, правила соревнований по легкой атлетике
- формирование умений организации соревнований по легкоатлетической атлетике
- овладеть методикой обучения легкоатлетическим упражнениям
- сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам физической культуры, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

**2.1. Учебная дисциплина (модуль)** «Легкая атлетика с методикой обучения» относится к обязательной части и осваивается в 4-5 семестрах.

**2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, формируемые предшествующими учебными дисциплинами:** физическая культура, анатомия человека, история физической культуры. физическое воспитание в образовательных учреждениях

Знания:

- теоретические основы строения и развития человека;
- специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом
- историю физической культуры и основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры

Умения:

- использовать полученные знания в области анатомии человека, истории физической культуры, базовых видов спорта в профессиональной деятельности;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к отечеству, стремления к здоровому образу жизни;
- правильно задавать вопросы, отвечать на них, участвовать в дискуссии

Навыки:

- определения типа телосложения, анатомического анализа положений и движений тела; оценки морфологических показателей физического развития;
- ориентирования в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т. д.), совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды.

**2.3. Последующие учебные дисциплины для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:** "Теория и методика физического воспитания", "Теория и методика спорта", " Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания", учебной и производственной практики.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

б) общепрофессиональных (ОПК): ОПК-2

в) профессиональных (ПК): ПК-1

**Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения**

| Код и наименование компетенции                                                                                                                                                                          | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                         | Знать(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Уметь(2)                                                                                                                                                                                                                                                         | Владеть(3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием ИКТ)                                   | <p><i>ИОПК-1.1.1</i><br/>Демонстрирует знание истории и роли легкой атлетики как основного компонента образовательных программ по физической культуре</p> <p><i>ИОПК-1.1.2</i><br/>методику обучения легкоатлетическим упражнениям и совершенствования физических качеств обучающихся</p> | <p><i>ИОПК-1.2.1</i><br/>использовать средства легкой атлетики для обучения обучающихся</p> <p><i>ИОПК-1.2.2</i><br/>использовать современные методики обучения занимающихся и развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой</p>               | <p><i>ИОПК-1.3.1</i><br/>Знаниями и умением использовать легкоатлетические упражнения для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач в учебном процессе</p> <p><i>ИОПК-1.3.2</i><br/>Рациональным использованием средств методов и методических приемов для разработки конспекта урока по легкой атлетике</p> |
| ПК-1. Способен формировать планируемые предметные результаты освоения основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры на основе современных образовательных технологий | <p><i>ИПК-1.1.1</i><br/>Современные образовательные технологии, особенности и объёмы физической нагрузки</p> <p><i>ИПК-1.1.2</i><br/>Правила соревнований по легкой атлетике.</p>                                                                                                         | <p><i>ИПК-1.2.1</i><br/>уметь планировать занятие, распределять учебный материал во времени, отбирать источники и подготавливать методические материалы для их освоения.</p> <p><i>ИПК-1.2.2</i><br/>Составлять положения о соревнованиях по легкой атлетике</p> | <p><i>ИПК-1.3.1</i><br/>Владеть методами оценки и определения физической подготовленности, Навыками разработки учебно-методических материалов</p> <p><i>ИПК-1.3.2</i><br/>Навыками судейства соревнований по легкой атлетике</p>                                                                                                  |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с учебным планом составляет 5 зачетных единиц (180 часов).

Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов очной формы обучения приведена в таблице 2.1.

**Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы по формам обучения (укажите данные в соотс.с уч. планом)**

| Вид учебной и внеучебной работы                                             | для очной формы обучения                  |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Объем дисциплины в зачетных единицах                                        | 5                                         |
| Объем дисциплины в академических часах                                      | 180                                       |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе (час.): | 82,25                                     |
| - занятия лекционного типа:                                                 | 33                                        |
| - занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные):         | 48                                        |
| - консультация (предэкзаменационная)                                        | 1                                         |
| - промежуточная аттестация по дисциплине                                    | 0,25                                      |
| Самостоятельная работа обучающихся (час.)                                   | 97,75                                     |
| Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)    | зачет – 4 семестр;<br>экзамен – 5 семестр |

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий и самостоятельной работы, для каждой формы обучения представлено в таблице 2.2.

**Таблица 2.2- Структура и содержание дисциплины (модуля)**

| Раздел, тема дисциплины<br>(модуля)                                                                                  | Контактная работа, час. |                 |    |                 |    |                 |               | СР,<br>час. | Итого часов | Форма<br>текущего<br>контроля<br>успеваемост<br>и, форма<br>промежуточ<br>ной<br>аттестации |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|----|-----------------|----|-----------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                      | Л                       |                 | ПЗ |                 | ЛР |                 | КР<br>/<br>КП |             |             |                                                                                             |
|                                                                                                                      | Л                       | в<br>т.ч.<br>ПП | ПЗ | в<br>т.ч.<br>ПП | ЛР | в<br>т.ч.<br>ПП |               |             |             |                                                                                             |
| <b>Семестр 4.</b>                                                                                                    |                         |                 |    |                 |    |                 |               |             |             |                                                                                             |
| <i>Раздел I. Легкая атлетика как<br/>вид спорта<br/>Тема1: Введение в предмет»<br/>Легкая атлетика»</i>              | 2                       |                 | 2  |                 |    |                 |               | 5,75        | 9,75        | Реферат                                                                                     |
| <i>Раздел 2. Основы техники<br/>легкоатлетических видов<br/>Тема 2 : Основы техники<br/>спортивной ходьбы и бега</i> | 2                       |                 | 2  |                 |    |                 |               | 4           | 8           | Раб.тетрадь<br>Демонстраци<br>я техники на<br>прак. занятии                                 |
| <i>Тема 3: Основы техники<br/>прыжков</i>                                                                            | 2                       |                 | 2  |                 |    |                 |               | 4           | 8           | Раб.тетрадь<br>Демонстраци<br>я техники на<br>прак. занятии                                 |
| <i>Тема 4: Основы техники<br/>метаний</i>                                                                            | 2                       |                 | 2  |                 |    |                 |               | 6           | 10          | Раб.тетрадь                                                                                 |

| Раздел, тема дисциплины<br>(модуля)                                                                                                                                                          | Контактная работа, час. |                 |    |                 |    |                 |               | СР,<br>час. | Итого часов | Форма<br>текущего<br>контроля<br>успеваемост<br>и, форма<br>промежуточ<br>ной<br>аттестации                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|----|-----------------|----|-----------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                              | Л                       |                 | ПЗ |                 | ЛР |                 | КР<br>/<br>КП |             |             |                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                              | Л                       | в<br>т.ч.<br>ПП | ПЗ | в<br>т.ч.<br>ПП | ЛР | в<br>т.ч.<br>ПП |               |             |             |                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                              |                         |                 |    |                 |    |                 |               |             |             | Демонстраци<br>я техники на<br>прак. занятии                                                                                   |
| Раздел 3 Основы методики<br>обучения в легкой атлетики<br>Тема 5: Методика обучения<br>спортивной ходьбе и бегу                                                                              | 4                       |                 | 4  |                 |    |                 |               | 4           | 12          | Конт.работа<br>Демонстрация<br>техники на<br>прак. занятии                                                                     |
| Тема 6: Методика обучения<br>прыжкам                                                                                                                                                         | 2                       |                 | 2  |                 |    |                 |               | 4           | 8           | Раб.тетрадь<br>Демонстрация<br>техники на<br>прак. занятии                                                                     |
| Тема 7: Методика обучения<br>метаниям                                                                                                                                                        | 2                       |                 | 2  |                 |    |                 |               | 4           | 8           | Раб.тетрадь<br>Демонстрация<br>техники на<br>прак. занятии                                                                     |
| Раздел 4 Легкая атлетика в<br>системе физкультурного<br>образования<br>Тема 8: Организация и<br>методика проведения урока по<br>легкой атлетике в учреждениях<br>образования различного типа | 2                       |                 | 2  |                 |    |                 |               | 4           | 8           | Доклад                                                                                                                         |
| промежуточная аттестация по<br>дисциплине                                                                                                                                                    |                         |                 |    |                 |    |                 |               |             | 0,25        |                                                                                                                                |
| Контроль<br>промежуточной аттестации                                                                                                                                                         |                         |                 |    |                 |    |                 |               |             |             | Зачёт                                                                                                                          |
| Итого за семестр                                                                                                                                                                             | 18                      |                 | 18 |                 |    |                 |               | 35,75       | 72          |                                                                                                                                |
| Раздел 4 Легкая атлетика в<br>системе физкультурного<br>образования<br>Тема 9: Методика воспитания<br>физических качеств средствами<br>легкой атлетики                                       | 2                       |                 | 4  |                 |    |                 |               | 11          | 17          | Кейс-задача.<br>Практический<br>зачет по<br>проведению<br>части урока<br>легкой атлетики<br>с учетом<br>поставленной<br>задачи |
| Раздел 5. Организация<br>соревнований по легкой<br>атлетики<br>Тема 10: Правила и<br>документация в организации<br>соревнований по легкой<br>атлетике                                        | 2                       |                 | 4  |                 |    |                 |               | 11          | 17          | Написать<br>положение о<br>соревновании<br>по легкой<br>атлетике                                                               |
| Тема 11: Места проведения<br>занятий и соревнований по<br>легкой атлетике. Оборудование<br>и инвентарь                                                                                       | 2                       |                 | 4  |                 |    |                 |               | 10          | 16          | Устный опрос<br>Контрольное<br>судейство                                                                                       |
| Тема 12: Правила соревнований<br>по бегу, прыжкам, метаниям                                                                                                                                  | 4                       |                 | 8  |                 |    |                 |               | 10          | 22          | Тест                                                                                                                           |

| Раздел, тема дисциплины<br>(модуля)                                                                                                                           | Контактная работа, час. |                 |    |                 |    |                 |               | СР,<br>час. | Итого часов | Форма<br>текущего<br>контроля<br>успеваемост<br>и, форма<br>промежуточ<br>ной<br>аттестации                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|----|-----------------|----|-----------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                               | Л                       |                 | ПЗ |                 | ЛР |                 | КР<br>/<br>КП |             |             |                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                               | Л                       | в<br>т.ч.<br>ПП | ПЗ | в<br>т.ч.<br>ПП | ЛР | в<br>т.ч.<br>ПП |               |             |             |                                                                                                                                |
| Раздел 6. Организация<br>тренировочного занятия по<br>легкой атлетики<br>Тема 13: Основы и управление<br>процессом спортивной<br>тренировки в легкой атлетике | 3                       |                 | 6  |                 |    |                 |               | 10          | 19          | Кейс-задача,<br>Практический<br>зачет по<br>проведению<br>части урока<br>легкой атлетики<br>с учетом<br>поставленной<br>задачи |
| Тема 14: Тенденции и<br>перспективы развития легкой<br>атлетики на современном<br>этапе                                                                       | 2                       |                 | 4  |                 |    |                 |               | 10          | 16          | Круглый стол                                                                                                                   |
| Консультации                                                                                                                                                  |                         |                 |    |                 |    |                 |               |             | 1           |                                                                                                                                |
| Контроль<br>промежуточной аттестации                                                                                                                          |                         |                 |    |                 |    |                 |               |             |             | Экзамен                                                                                                                        |
| Итого за семестр                                                                                                                                              | 15                      |                 | 30 |                 |    |                 |               | 62          | 108         |                                                                                                                                |
| Итого за весь период                                                                                                                                          | 33                      |                 | 48 |                 |    |                 |               | 97,75       | 180         |                                                                                                                                |

Примечание: Л – лекция; ПЗ – практическое занятие, семинар; ЛР – лабораторная работа; ПП – практическая подготовка; КР / КП – курсовая работа / курсовой проект; СР – самостоятельная работа

**Таблица 3- Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины/модуля и формируемых в них компетенций**

| Раздел, тема дисциплины ( модуля)                              | Кол-во часов | Код компетенции |      | Общее количество компетенций |
|----------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|------|------------------------------|
|                                                                |              | ОПК-2           | ПК-1 |                              |
| Раздел 1. Легкая атлетика как вид спорта                       |              |                 |      |                              |
| Тема 1 Введение в предмет» Легкая атлетика»                    | 10           | +               |      | 1                            |
| Раздел 2 Основы техники легкоатлетических видов                |              |                 |      |                              |
| Тема2 Основы техники спортивной ходьбы и бега                  | 8            | +               |      | 1                            |
| Тема3. Основы техники прыжков                                  | 8            | +               |      | 1                            |
| Тема4 Основы техники метаний                                   | 10           | +               |      | 1                            |
| Раздел 3 Основы методики обучения в легкой атлетики            |              |                 |      |                              |
| Тема5 Методика обучения спортивной ходьбе и бегу               | 12           | +               | +    | 2                            |
| Тема 6 Методика обучения прыжкам                               | 8            | +               | +    | 2                            |
| Тема7 Методика обучения метаниям                               | 8            | +               | +    | 2                            |
| Раздел 4. Легкая атлетика в системе физкультурного образования |              |                 |      |                              |

|                                                                                                              |            |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|---|---|
| Тема8 Организация и методика проведения урока по легкой атлетике в учреждениях образования различного типа   | <b>8</b>   | + | + | 2 |
| Тема9 Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики в условиях общеобразовательной школы | <b>17</b>  | + | + | 2 |
| <b>Раздел 5. Организация соревнований по легкой атлетики</b>                                                 |            |   |   |   |
| Тема10 Правила и документация в организации соревнований по легкой атлетике                                  | <b>18</b>  | + | + | 2 |
| Тема 11 Места проведения занятий и соревнований по легкой атлетике. Оборудование и инвентарь                 | <b>16</b>  |   | + | 1 |
| Тема12 Правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям                                                       | <b>22</b>  | + | + | 2 |
| <b>Раздел 6. Организация тренировочного занятия по легкой атлетики</b>                                       |            |   |   |   |
| Тема 13 Основы и управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике                                | <b>19</b>  | + | + | 2 |
| Тема14 Тенденции и перспективы развития легкой атлетики на современном этапе                                 | <b>16</b>  | + | + | 2 |
| <b>Итого</b>                                                                                                 | <b>180</b> |   |   |   |

### **Краткое содержание каждой темы дисциплины (модуля)**

#### **Тема 1. Введение в предмет» Легкая атлетика»**

История и виды легкой атлетики. Легкая атлетика в дошкольных учреждениях, в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования. Классификация видов легкой атлетики

#### **Тема 2. Основы техники спортивной ходьбы и бега**

Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.

#### **Тема 3. Основы техники прыжков**

Основы техники прыжков: виды прыжков и их эволюция. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ).

#### **Тема 4. Основы техники метаний**

Основы техники метаний: виды метаний и их эволюция. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Создание и эффективность системы: метатель-снаряд. Главная и частная задачи фаз метаний. Свойства и различия в технике метаний.

### **Тема 5. Методика обучения спортивной ходьбе и бегу**

Подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений). Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике. Последовательность изучения легкоатлетических видов.

### **Тема 6. Методика обучения прыжкам**

Подводящие и специальные упражнения при обучении прыжкам. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических прыжков: этапы, задачи, средства и методы их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений). Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике. Последовательность изучения легкоатлетических видов.

### **Тема 7. Методика обучения метаниям**

Подводящие и специальные упражнения при обучении метаниям. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических метаний: этапы, задачи, средства и методы их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений). Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике.

### **Тема 8. Организация и методика проведения урока по легкой атлетике в учреждениях образования различного типа**

Методы обучения. Наглядные пособия. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Подводящие и специальные упражнения при обучении.

### **Тема 9. Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики в условиях общеобразовательной школы**

Легкая атлетика в общеобразовательных учреждениях. Воспитание физических качеств средствами легкой атлетики.. Рекреация с использованием легкоатлетических упражнений.

### **Тема 10. Правила и документация в организации соревнований по легкой атлетике**

Классификация соревнований. Календарь соревнований, положение. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха. Обязанности главной судейской коллегии. Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады – бригада по стилю, метеорологическая бригада и т. п.).

### **Тема 11. Места проведения занятий и соревнований по легкой атлетике. Оборудование и инвентарь**

Организация, подготовка документации, оборудования и инвентаря. Особенности проведения соревнований в помещении  
Техника безопасности и предупреждение травматизма при использовании средств легкой атлетики.

#### **Тема 12. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям**

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

#### **Тема 13. Основы и управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике**

Основные понятия (спортивная техника, фазы, моменты, основное звено). Качественные и количественные показатели техники. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений.

#### **Тема 14. Тенденции и перспективы развития легкой атлетики на современном этапе**

Тенденции развития легкой атлетики на современном этапе. Достижения российских спортсменов в легкой атлетики.

Перспективы развития легкой атлетики в мире, России, Астраханской области.

### **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### **5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине**

При формировании учебного материала рекомендуется применять существующие интерактивные материалы или курсы по предмету, а в случае их отсутствия – создать учебные материалы самостоятельно, используя мультимедийное представление учебной информации.

При подготовке к дистанционным занятиям, преподавателю рекомендуется составить план всего курса, соблюдая принцип ответов на вопросы:

- какие результаты должны быть достигнуты обучающимися?
- как организовать педагогическое сопровождение усвоения материала?
- какие методы контроля достижения результатов будут применены?

У студентов должна быть точка входа, через которую они получают доступ к учебным материалам: использование виртуальной обучающей среды (LMS Moodle «Электронное образование»)

При подготовке к семинарскому занятию составляется план семинара, который разрабатывает преподаватель. Для обсуждения на семинар выносятся наиболее сложные учебные вопросы темы. Не рекомендуется выносить на семинар большое количество вопросов. На 2-х часовой семинар, целесообразно выносить 3-4 вопроса. На подготовку семинара обучаемым предоставляется 3-7 дней.

В отличие от обучаемых, преподаватель должен изучить более широкий перечень литературы по теме. Особенность работы преподавателя с литературой состоит в том, что он ее изучает не только с целью познания, но и для того, чтобы определить, как можно полезнее использовать важную и наиболее ценную информацию в интересах полного и глубокого осознания и прочного усвоения обучаемыми, выносимых на обсуждение вопросов и проблем, обеспечить реализацию поставленных перед занятием учебных целей.

При этом преподаватель всегда выделяет важные детали вопросов, которые могут быть не замечены обучаемыми, но имеющие важное значение для углубления их знаний и для практической деятельности. Преподаватель должен продумать и наметить

дополнительные (наводящие) вопросы, стимулируя этим активность обучаемых и глубокое всестороннее изучение вопросов. Следует предусмотреть вероятность альтернативных ответов и подготовиться к их анализу и сравнению, выявлению положительных сторон и недостатков.

Затем следует продумать методику проведения семинара, каждый обучаемый должен принять активное участие в семинаре. Сначала продумать вступительное слово, затем методику обсуждения каждого вопроса.

Необходимо продумать также структуру ожидаемого ответа. К подведению итогов семинара преподаватель готовится в процессе занятия. Необходимо определить систему критериев и показателей, пользуясь которыми преподаватель мог бы более или менее объективно проанализировать и оценить ответ каждого обучаемого, сравнить ответы студентов между собой, оценить их качество по форме и содержанию и подвести обоснованные итоги подготовки обучаемых и степень достижения целей.

## **5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)**

### *Методические указания к подготовке доклада*

В ходе научного доклада необходимо показать, насколько хорошо автор знаком с фундаментальными трудами по избранной теме, продемонстрировать владение методологией исследования, показать, что результат исследования есть результат широкого обобщения, а не подтасовка случайных фактов.

Готовясь к докладу или реферативному сообщению, необходимо составить план-конспект своего выступления, продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

В ходе подготовки к семинарам необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой. Можно дополнить список литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

Поскольку доклад – это устное выступление, он отличается от письменных работ, поэтому нужно соблюдать определенные правила:

- необходимо четко соблюдать регламент;
- доклад должен хорошо восприниматься на слух;
- необходимо постоянно поддерживать контакт с аудиторией.

### *Методические рекомендации по составлению конспекта урока.*

Конспект является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок). Это самый детализированный план занятия, необходимый для оперативного управления учебно-воспитательным процессом.

Необходимо учитывать сложность освоения нового материала, состав занимающихся, уровень подготовленности, условия мест занятий.

Намечается план предстоящего урока: задачи, основные виды упражнений, порядок организации. После разрабатывается подробный конспект урока.

Работа над конспектом начинается с определения и формулировки задач урока. На каждый урок ставится три задачи: образовательная, оздоровительная и воспитательная. Задачи должны быть конкретными и реальными, т.е. точно определять все, что намечено достигнуть, и может быть достигнуто именно на данном уроке.

Образовательные задачи вооружают учащихся знаниями по физической культуре, умениями и навыками выполнять физические упражнения. Приняты следующие правила постановки и формулировки задач:

При разучивании двигательного действия – «Разучить технику выполнения...»

При закреплении двигательного действия – «Закрепить технику выполнения...»

При совершенствовании двигательного действия – «Совершенствовать технику выполнения...»

При контроле – «Оценить или принять на оценку... (учебный норматив...)»

**Образовательные задачи** должны отвечать на вопрос «Что сделать?», потому, что эти задачи должны быть решены на этом уроке.

**Оздоровительные задачи** направлены на укрепление здоровья физическими упражнениями, на формирование правильной осанки, на развитие двигательных качеств. Так как на одном уроке невозможно сформировать осанку или воспитать двигательное качество, то для этого требуется система уроков. Поэтому оздоровительные задачи должны отвечать на вопрос «Что делать?». Формулирование оздоровительных задач осуществляется следующим образом: «формировать правильную осанку, добиваясь свободного ненапряженного положения туловища во время бега и ходьбы», «развивать общую выносливость, используя кроссовый бег» и т.д.

При решении задач воспитания физических качеств рекомендуются формулировки с краткой терминологической записью, например: «Воспитывать быстроту движений в беге на короткие дистанции», «Воспитывать скоростно-силовые качества при выполнении прыжка в длину с разбега» и т.д. Как видно из примеров, первое слово формулировки задачи – это «воспитывать», далее указывается конкретное физическое качество и затем обязательно то упражнение, с помощью которого решается данная задача.

**Воспитательные задачи** обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащихся. При решении задач воспитания личности формулировки конкретизируются в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и спецификой содержания учебного материала, например: «Воспитывать чувство выдержки в беге на дистанции 2 км.» и т.д.

Воспитательные задачи, так же как и оздоровительные должны отвечать на вопрос «Что делать?».

При разработке содержания урока физической культурой необходимо:

- 1) определить средства и методы решения каждой из задач урока;
- 2) уточнить необходимый инвентарь для урока;
- 3) разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач;
- 4) определить критерии оценки деятельности учащихся на уроке.

Первоначально при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей.

1. В первой графе конспекта **«Часть урока»** указываются части урока и их продолжительность (в минутах).

2. В графе **«Содержание урока»** подробно записываются все упражнения и задания, а так же содержание теоретических сведений в той последовательности, в которой предполагается их проведение на уроке.

Все упражнения и задания должны быть записаны достаточно плотно с указанием исходного положения и перечнем составляющих их действий. При этом необходимо строго соблюдать терминологию, принятую в соответствующих видах спорта.

В том случае, если урок проводится групповым методом, в конспекте записывается содержание упражнений для каждого отделения и указывается порядок смены видов упражнений. Там, где необходимо, отдельно записываются упражнения для мальчиков и девочек.

Если урок – по типу изучения нового материала, то в графе «Содержание» записывается объяснение техники выполнения нового упражнения.

3. В графе **«Дозировка нагрузки»** указывается количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в минутах), величина преодолеваемого расстояния и т.д.

4. В графе «**Организационно-методические указания**» указываются способы организации занимающихся, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению, а так же делаются записи типа: «сообщить об ошибках», «обеспечить страховку», «напомнить правила игры» и т.п.

**Таблица 4-Содержание самостоятельной работы обучающихся**

| Вопросы, выносимые<br>на самостоятельное изучение                                                                                                                                                              | Кол-во<br>часов | Формы работы                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------|
| Раздел 1. Легкая атлетика как вид спорта                                                                                                                                                                       |                 |                                                      |
| Тема 1.История развития становления и развития легкой атлетики как вида спорта                                                                                                                                 | 5,75            | Реферат                                              |
| Раздел 2. Основы техники легкоатлетических видов                                                                                                                                                               |                 |                                                      |
| Тема2.Особенности техники бега на различные дистанции.                                                                                                                                                         | 4               | Рабочая тетрадь                                      |
| Тема3. Особенности различных видов легкоатлетических прыжков. Составить характеристику основных частей техники, перечень специальных упражнений для обучения. Угловые параметры прыжка                         | 4               | Рабочая тетрадь                                      |
| Тема4.Факторы, влияющие на дальность полета снаряда. Составить характеристику основных частей техники, перечень специальных упражнений для обучения                                                            | 6               | тест                                                 |
| Раздел 3 Основы методики обучения в легкой атлетики                                                                                                                                                            |                 |                                                      |
| Тема5. Последовательность задач обучения технике бегу на различные дистанции. Конспекты комплексов ОРУ и СБУ                                                                                                   | 4               | Контрольная работа                                   |
| Тема6.Подбор упражнений для решения задач обучения, составление комплексов упражнений для обучения прыжкам                                                                                                     | 4               | Рабочая тетрадь                                      |
| Тема 7.Подбор упражнений для решения задач обучения, составление комплексов упражнений для обучения метанию малого мяча.                                                                                       | 4               | Рабочая тетрадь                                      |
| Раздел 4. Легкая атлетика в системе физкультурного образования                                                                                                                                                 |                 |                                                      |
| Тема 8. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях легкой атлетикой. Сравнительный анализ программ физического воспитания в разделе легкая атлетика образовательных учреждений разного типа | 4               | Доклад                                               |
| Тема 9. Составление конспектов урока для школьников младших, средних и старших классов.                                                                                                                        | 11              | Кейс-задача                                          |
| Раздел 5. Организация соревнований по легкой атлетики                                                                                                                                                          |                 |                                                      |
| Тема 10.Документация в организации соревнований по легкой атлетики. Написать положение о соревновании по легкой атлетике                                                                                       | 11              | Написать положение о соревновании по легкой атлетике |
| Тема11.Организация, подготовка документации, оборудования и инвентаря                                                                                                                                          | 10              | собеседование                                        |
| Тема 12. Технологии судейства: определение победителей. Перечень нарушений правил соревнования в беге, прыжках, метаниях.                                                                                      | 10              | Тест                                                 |
| Раздел 6. Организация тренировочного занятия по легкой атлетики                                                                                                                                                |                 |                                                      |

|                                                                                   |    |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|--------------|
| Тема13.Составление конспекта тренировочного занятия                               | 10 | Кейс-задача  |
| Тема14.Перспективы развития легкой атлетики в мире, России, Астраханской области. | 10 | Круглый стол |

### 5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, выполняемые обучающимися самостоятельно.

Одним из средств организации самостоятельной деятельности является рабочая тетрадь, в которой студент фиксирует выполнение практических заданий преподавателя: таблицы с техническими характеристиками видов легкой атлетики, методику обучения, конспекты частей уроков, комплексы упражнений и т.д. Ведение рабочей тетради предусмотрено как в печатном виде, так и в рукописном виде.

Требования по оформлению письменных работ в виде рефератов можно посмотреть на сайте АГУ.

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

### 6.1. Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины применяются следующие технологии, развивающие у студентов навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерские качества: моделирование ситуации общения, педагогика сотрудничества, технология peer education/ равный обучает равного; кейс-задачи, ситуационные методы.

**Таблица 5 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий**

| Раздел, тема дисциплины (модуля)                  | Форма учебного занятия |                                                              |                         |
|---------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------|
|                                                   | Лекция                 | Практическое занятие, семинар                                | Лабораторная работа     |
| Тема 1. Введение в предмет» Легкая атлетика»      | <i>Вводная лекция</i>  | <i>Выполнение реферативной работы,</i>                       | <i>Не предусмотрено</i> |
| Тема2. Основы техники спортивной ходьбы и бега    | <i>Обзорная лекция</i> | <i>выполнение практических заданий, демонстрация техники</i> | <i>Не предусмотрено</i> |
| Тема3. Основы техники прыжков                     | <i>Обзорная лекция</i> | <i>выполнение практических заданий, демонстрация техники</i> | <i>Не предусмотрено</i> |
| Тема4. Основы техники метаний                     | <i>Обзорная лекция</i> | <i>выполнение практических заданий, демонстрация техники</i> | <i>Не предусмотрено</i> |
| Тема5. Методика обучения спортивной ходьбе и бегу | <i>Лекция -беседа</i>  | <i>Фронтальный опрос, выполнение практических заданий,</i>   | <i>Не предусмотрено</i> |

|                                                                                                              |                           |                                                            |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Тема 6. Методика обучения прыжкам                                                                            | <i>Лекция -беседа</i>     | <i>Фронтальный опрос, выполнение практических заданий,</i> | <i>Не предусмотрено</i> |
| Тема 7. Методика обучения метаниям                                                                           | <i>Лекция -беседа</i>     | <i>Фронтальный опрос, выполнение практических заданий,</i> | <i>Не предусмотрено</i> |
| Тема 8. Организация и методика проведения урока по легкой атлетике в учреждениях образования различного типа | <i>Обзорная лекция</i>    | <i>Тематические дискуссии,</i>                             | <i>Не предусмотрено</i> |
| Тема 9. Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики                                    | <i>Лекция - дискуссия</i> | <i>выполнение практических заданий,</i>                    | <i>Не предусмотрено</i> |
| Тема 10. Правила и документация в организации соревнований по легкой атлетике                                | <i>Обзорная лекция</i>    | <i>Фронтальный опрос, выполнение практических заданий,</i> | <i>Не предусмотрено</i> |
| Тема11. Места проведения занятий и соревнований по легкой атлетике. Оборудование и инвентарь                 | <i>Обзорная лекция</i>    | <i>Фронтальный опрос, выполнение практических заданий,</i> | <i>Не предусмотрено</i> |
| Тема 12. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям                                                     | <i>Обзорная лекция</i>    | <i>Фронтальный опрос, выполнение практических заданий,</i> | <i>Не предусмотрено</i> |
| Тема13. Основы и управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике                                | <i>Обзорная лекция</i>    | <i>Фронтальный опрос, выполнение практических заданий,</i> | <i>Не предусмотрено</i> |
| Тема14. Тенденции и перспективы развития легкой атлетики на современном этапе                                | <i>Лекция - дискуссия</i> | <i>Тематические дискуссии,</i>                             | <i>Не предусмотрено</i> |

## **6.2. Информационные технологии**

- использование электронных учебников электронных библиотечных систем, доступ к которым предоставляется университетом;
- использование как источников информации сайтов, находящихся в Интернете в открытом доступе (электронные библиотеки, журналы, книги, психологические тесты);
- использование возможностей корпоративной электронной почты (рассылка заданий, материалов, ответы на вопросы);
- - использование виртуальной обучающей среды (LMS Moodle «Электронное образование») или иных информационных систем, сервисов и мессенджеров
- использование средств представления учебной информации для проведения лекций и семинаров с использованием презентаций.

### **6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

#### **6.3.1. Программное обеспечение**

| Наименование программного обеспечения                                                   | Назначение                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Adobe Reader                                                                            | Программа для просмотра электронных документов      |
| Moodle                                                                                  | Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ»               |
| Microsoft Office 2013,<br>Microsoft Office Project 2013,<br>Microsoft Office Visio 2013 | Пакет офисных программ                              |
| 7-zip                                                                                   | Архиватор                                           |
| Kaspersky Endpoint Security                                                             | Средство антивирусной защиты                        |
| Google Chrome                                                                           | Браузер                                             |
| Notepad++                                                                               | Текстовый редактор                                  |
| OpenOffice                                                                              | Пакет офисных программ                              |
| Opera                                                                                   | Браузер                                             |
| R                                                                                       | Программная среда вычислений                        |
| VLC Player                                                                              | Медиапроигрыватель                                  |
| WinDjView                                                                               | Программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu |
| IBM SPSS Statistics 21                                                                  | Программа для статистической обработки данных       |

#### **6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС» <http://dlib.eastview.com>

2. Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов [www.polpred.com](http://www.polpred.com)

3. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем» <https://library.asu.edu.ru/catalog/>

4. Электронный каталог «Научные журналы АГУ» <https://journal.asu.edu.ru/>

5. Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. <http://mars.arbicon.ru>

6. Справочная правовая система Консультант Плюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. <http://www.consultant.ru>

### **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Легкая атлетика с методикой обучения» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

**Таблица 6- Соответствие изучаемых разделов, результатов обучения и оценочных средств**

| № п/п | Контролируемые разделы дисциплины (модуля) | Код контролируемой компетенции (компетенций) | Наименование оценочного средства |
|-------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------|
| 1     | Тема 1                                     | ОПК-2                                        | Реферат                          |
| 2     | Тема 8                                     | ОПК-2 ПК-1                                   | Доклад                           |
| 3     | Тема 2,3,6,7                               | ОПК-2 ПК-1                                   | Рабочая тетрадь                  |
| 4     | Тема 9,13                                  | ОПК-2 ПК-1                                   | Кейс-задача                      |
| 5     | Тема 4,12                                  | ОПК-2 ПК-1                                   | Тесты                            |
| 6     | Тема 14                                    | ОПК-2 ПК-1                                   | Круглый стол                     |

### 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

**Таблица 7- Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний**

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>«отлично»             | -дается комплексная оценка предложенной ситуации;<br>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;<br>- последовательное, правильное выполнение всех заданий;<br>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.                                                                                            |
| 4<br>«хорошо»              | -дается комплексная оценка предложенной ситуации;<br>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;<br>- последовательное, правильное выполнение всех заданий;<br>-возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя;<br>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы. |
| 3<br>«удовлетворительно»   | -затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации;<br>-неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя;<br>-выполнение заданий при подсказке преподавателя;<br>- затруднения в формулировке выводов.                                                                                                                         |
| 2<br>«неудовлетворительно» | - неправильная оценка предложенной ситуации;<br>-отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Таблица 8 – Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений**

| Шкала оценивания           | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>«отлично»             | демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы                                                                         |
| 4<br>«хорошо»              | демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя |
| 3<br>«удовлетворительно»   | демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов                                                                           |
| 2<br>«неудовлетворительно» | не способен правильно выполнить задания                                                                                                                                                                                                                                              |

### **7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)**

#### **Тема 1. Введение в предмет «Легкая атлетика с методикой обучения»**

##### *1. Тематика рефератов*

1. История развития легкой атлетики в древние времена.
2. История развития легкой атлетики в России.
3. Тенденции развития легкой атлетики на современном этапе.
4. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.
5. Легкая атлетика в Олимпийских играх.
6. Методика приема контрольных нормативов в легкой атлетике.
7. Уроки легкой атлетики в школе- типы и содержание.
8. Влияние занятий легкой атлетикой на женский организм.
9. Воспитание физических качеств легкоатлетов.
10. Организация самостоятельных занятий по легкой атлетике.
11. Влияние бега на организм человека.
12. Особенности спортивного отбора в легкую атлетику.
13. Особенности занятий легкой атлетикой с детьми и подростками.
14. Требования к местам соревнований в метаниях.
15. Состав и обязанности судейских бригад, обслуживающие беговые виды легкой атлетики.
16. Правила соревнований в легкоатлетическом многоборье.
17. Достижения российских спортсменов в разных видах легкой атлетики.
18. Легкоатлетические упражнения в рекреативной физической культуре.
19. Методы контроля за развитием спортивной формы.
20. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в условиях школы, оздоровительного лагеря.

#### **Тема 2. Основы техники спортивной ходьбы и бега**

##### *1. Запись в рабочей тетради (заполнить таблицу) на тему :Техника бега*

|               |        |                                        |
|---------------|--------|----------------------------------------|
| Основные фазы | Задача | Характеристика, особенности для разных |
|---------------|--------|----------------------------------------|

|  |  |       |
|--|--|-------|
|  |  | ВИДОВ |
|  |  |       |
|  |  |       |
|  |  |       |
|  |  |       |

*2. Демонстрация СБУ, техники низкого и высокого старта на практическом занятии.*

Критерии выставления оценки

1-2 баллов: – демонстрация техники легкоатлетического вида с грубыми ошибками.

3-4 баллов: – демонстрация техники легкоатлетического вида с незначительными ошибками

5 баллов: – демонстрация техники легкоатлетического вида в соответствии с правилами соревнований.

### **Тема 3. Основы техники прыжков**

*1. Запись в рабочей тетради (заполнить таблицу) на тему: Техника прыжков*

| Основные фазы | Задача | Характеристика, особенности для разных видов |
|---------------|--------|----------------------------------------------|
|               |        |                                              |
|               |        |                                              |
|               |        |                                              |
|               |        |                                              |

*2. Демонстрация техники прыжка в высоту способом перешагивание на практическом занятии*

Критерии выставления оценки

1-2 баллов: – демонстрация техники легкоатлетического вида с грубыми ошибками.

3-4 баллов: – демонстрация техники легкоатлетического вида с незначительными ошибками

5 баллов: – демонстрация техники легкоатлетического вида в соответствии с правилами соревнований

### **Тема 4. Основы техники метаний**

*1. Запись в рабочей тетради (заполнить таблицу) на тему : Техника метаний*

| Основные фазы | Задача | Характеристика, особенности для разных видов |
|---------------|--------|----------------------------------------------|
|               |        |                                              |
|               |        |                                              |
|               |        |                                              |
|               |        |                                              |

*2. Тесты по легкой атлетике.*

*Выберите верный вариант ответа*

**1. Родиной современной легкой атлетики является:**

1-Франция

2-Англия

3-Греция

4-Россия

**2. Чем знаменателен 1912 год для российских спортсменов:**

1-начало развития л/атлетического спорта

2-первая Российская Олимпиада

3- впервые российские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх

4- впервые участвовали женщины

**3. Начало развития л/атлетического спорта в России было положено в:**

1-1912году

2-1888году

3-1890году

4-1906году

**4.Впервые советские л\атлеты приняли участие в Олимпийских играх в:**

1-1948

2-1952

3-1960

4-1956

**5.Цикл движений в технике спортивной ходьбы содержит:1)два периода одиночной опоры; 2)два периода двойной опоры; 3)два периода переноса маховой ноги;4) два периода полета:**

1- 1,2,3

2- 1,2,4

3- 1,2

4- 1,3,4

**6.Бегун на короткие дистанции называется:**

1-стайер

2-спринтер

3-марафонец

4-многоборец

**7.Основная фаза любого прыжка:**

1-разбег

2-отталкивание

3-приземление

4-полет

**8.Способы прыжка в длину с разбега:1) волна,2)ножницы,3)прогнувшись,4)согнув ноги, 5)фосбери-флоп,6)перешагивание:**

1-1,2,3,

2-2,3,4

3-3,4,5

4-2,4,6

**9.По структуре движений л\атлетические прыжки относятся:**

1-циклическому виду

2-ациклическому виду

3-смешанному виду

**10.Основные факторы определяющие результативность прыжков**

1- начальной скорости вылета ОЦМ прыгуна, угла вылета

2- скорости разбега, величины мышечных усилий, угла постановки толчковой ноги

3- веса спортсмена, воздействия атмосферной среды, скорости разбега.

4-скорости разбега, воздействия атмосферной среды, величины мышечных усилий

**11.Способы перехода через планку в прыжках в высоту:**

1-перешагивание, прогнувшись, перекидной, фосбери–флоп

2-перекидной, перешагивание, волна, фосбери-флоп

3-прогнувшись, ножницы, перекидной, перешагивание

4-волна, прогнувшись, перекидной, фосбери-флоп

**12.Главная фаза в метаниях:**

1-разбег

2-финальное усилие

3-торможение после выпуска снаряда

4-полет снаряда

**13.Каким снарядам соответствуют следующие способы выполнения метания:**

1.Через плечо

А.Диск,молот

- 2.С боку
- 3.От плеча
- 14.Аэродинамическими свойствами обладают снаряды:1)диск,2)молот,3)копье,4)ядро:**
  - 1-1,2
  - 2-1,3
  - 3-1,2,3
  - 4-2,3

Б.Ядро  
В.Граната,копье

- 15.Факторы, влияющие на дальность полёта снаряда в метаниях:**
  - 1-вес снаряда, угол вылета и способ разбега
  - 2-угол вылета, начальная скорость и воздействие атмосферной среды
  - 3-начальная скорость, воздействие атмосферной среды и вес снаряда
  - 4-угол вылета, способ разбега, начальная скорость

## **Тема 5. Методика обучения спортивной ходьбе и бегу**

### *1.Контрольная работа по теме методика обучения легкоатлетическим видам вариант №1*

#### **1.Обучение «от усвоенного — к неусвоенному», «от простого—к сложному», раскрывает принцип :**

- 1-наглядности
- 2- индивидуализации
- 3- систематичности
- 4- последовательности

#### **2.Какой принцип напрямую связан с применением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий:**

- 1-систематичности
- 2- постепенности
- 3-последовательности
- 4-индивидуализации

#### **3.С чего начинается обучение технике двигательного действия**

- 1- с обучения технике основного звена упражнения
- 2- с первой фазы технического элемента
- 3-с создания представления о рациональной технике
- 4- с выполнения основного упражнения в затрудненных условиях

#### **4.Спринт – это...?**

- 1- судья на старте
- 2- бег на длинные дистанции
- 3- бег на короткие дистанции
- 4- метание мяча

#### **5.Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?**

- 1- только один
- 2- не больше трех
- 3- не больше двух
- 4- не имеет значения

#### **6.Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?**

- 1- обычный
- 2- растянутый
- 3- сближенный
- 4- отталкивающийся

#### **7.Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя...**

- 1-упражнения с отягощениями;

2-повторное пробегание коротких отрезков

3-большое количество общеразвивающих упражнений

**8.При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является.....**

1- сильное выталкивание ногами

2- разноименная работа рук;

3- быстрое выпрямление туловища

**9.В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...**

1- быстрота

2- выносливость

3- сила

4- ловкость

**10.К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?**

1- узкой постановке ступней;

2- незаконченному толчку ногой;

3- свободной работе рук;

4- снижению скорости бега.

**11.Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является неверным?**

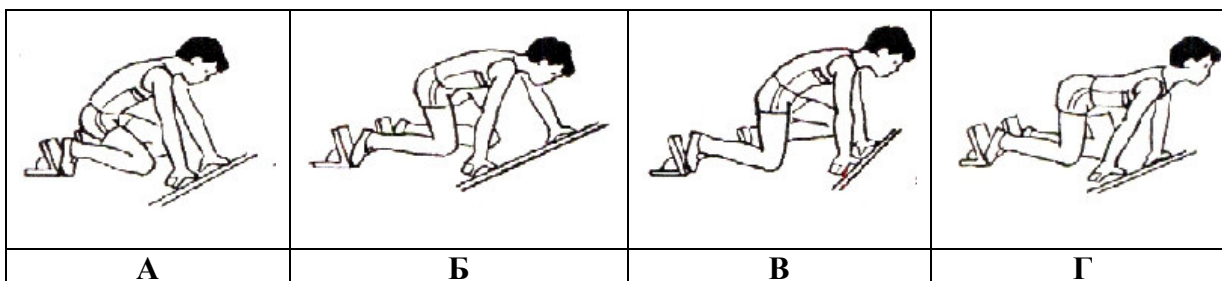
1- При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

2- Споряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

3- Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

4- После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**12.Укажите правильное положение низкого старта и ошибки, изображенные на других картинках :**



**13.Установите соответствие между методами обучения технике двигательного действия и его применением:**

|                      |   |                                                                  |
|----------------------|---|------------------------------------------------------------------|
| А. Целостный метод   | 1 | применяется при обучении простых действий                        |
|                      | 2 | применяется при обучении технически сложных действий             |
|                      | 3 | изучение двигательного действия по частям                        |
|                      | 4 | изучение всего действия целиком                                  |
| Б.Расчлененный метод | 5 | наиболее распространен и применяется на начальном этапе обучения |

**14.Заполните таблицу:**

*Методы непосредственного обучения*

| <i>Методы</i>                 | <i>Примеры использования</i> |
|-------------------------------|------------------------------|
| Словесный метод               |                              |
| Метод непосредственной помощи |                              |

### **вариант №2**

#### **1. Принцип наглядности предполагает:**

- 1- понимание значения каждого элемента движения
- 2- создание определенного образа действия
- 3- повторность выполнения двигательных действий
- 4- осмысленность изучаемого материала

#### **2. Обучение «от усвоенного — к неусвоенному», «от простого—к сложному», раскрывает принцип :**

- 1-наглядности
- 2- индивидуализации
- 3- систематичности
- 4- последовательности

#### **3. С чего начинается обучение технике двигательного действия**

- 1- с обучения технике основного звена упражнения
- 2- с первой фазы технического элемента
- 3- с создания представления о рациональной технике
- 4- с выполнения основного упражнения в затрудненных условиях

#### **4. Что такое фальстарт?**

- 1- толчок соперника в спину
- 2- преждевременный старт
- 3- резкий старт
- 4- задержка старта

#### **5. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?**

- 1- передающий
- 2- главный тренер команды
- 3- принимающий
- 4- упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

#### **6. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?**

- 1- обычный
- 2- растянутый
- 3- сближенный
- 4- отталкивающийся

#### **7. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя...**

- 1- упражнения с отягощениями;
- 2- повторное пробегание коротких отрезков
- 3- большое количество общеразвивающих упражнений

#### **8. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?**

- 1- с низкого старта;
- 2- с хода;
- 3- с высокого старта;
- 4- с опорой на одну руку

#### **9. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?**

- 1- сокращает длину бегового шага;
- 2- способствует выносу бедра вперед-вверх;

- 3- увеличивает скорость бега;
- 4- помогает скоординировать движения.

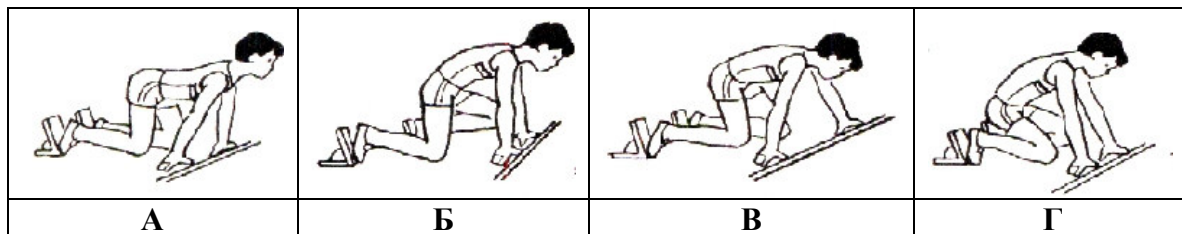
**10. Установите правильную последовательность при обучении технике бега на короткие дистанции:**

- 1- бег по прямой
- 2- финиширование
- 3- старт и стартовый разгон
- 4- бег по виражу
- 5- обучение технике в целом

**11. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является неверным?**

- 1- При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 2- Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
- 3- Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
- 4- После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**12. Укажите правильное положение низкого старта и ошибки, изображенные на других картинках :**



**13. Установите соответствие между методами обучения технике двигательного действия и его применением:**

|                       |   |                                                                  |
|-----------------------|---|------------------------------------------------------------------|
| А. Целостный метод    | 1 | применяется при обучении простых действий                        |
|                       | 2 | применяется при обучении технически сложных действий             |
|                       | 3 | изучение двигательного действия по частям                        |
|                       | 4 | изучение всего действия целиком                                  |
| Б. Расчлененный метод | 5 | наиболее распространен и применяется на начальном этапе обучения |

**14. Заполните таблицу:**

**Методы непосредственного обучения**

| Методы                       | Примеры использования |
|------------------------------|-----------------------|
| Наглядный метод              |                       |
| Метод физического упражнения |                       |

**2. Демонстрация техники метания малого мяча на практическом занятии**

**Критерии выставления оценки**

- 1-2 баллов: – демонстрация техники легкоатлетического вида с грубыми ошибками.
- 3-4 баллов: – демонстрация техники легкоатлетического вида с незначительными ошибками
- 5 баллов: – демонстрация техники легкоатлетического вида в соответствии с правилами соревнований

**Тема 6. Методика обучения прыжкам**

# 1.

1. Запись в рабочей тетради

**Заполните таблицу: Обучение техники прыжка в длину способом согнув ноги**

| Задачи обучения | Упражнения для решения задачи обучения | Ошибки | Упражнения для исправления ошибок |
|-----------------|----------------------------------------|--------|-----------------------------------|
|                 |                                        |        |                                   |
|                 |                                        |        |                                   |
|                 |                                        |        |                                   |
|                 |                                        |        |                                   |
|                 |                                        |        |                                   |

**Заполните таблицу: Обучение техники прыжка в высоту способом перешагивание**

| Задачи обучения | Упражнения для решения задачи обучения | Ошибки | Упражнения для исправления ошибок |
|-----------------|----------------------------------------|--------|-----------------------------------|
|                 |                                        |        |                                   |
|                 |                                        |        |                                   |
|                 |                                        |        |                                   |
|                 |                                        |        |                                   |
|                 |                                        |        |                                   |

2. Демонстрация техники легкоатлетических упражнений на практическом занятии

**Получить оценку за технику пройденных легкоатлетических видов:**

Критерии выставления оценки

1-2 баллов: – демонстрация техники легкоатлетического вида с грубыми ошибками.

3-4 баллов: – демонстрация техники легкоатлетического вида с незначительными ошибками

5 баллов: – демонстрация техники легкоатлетического вида в соответствии с правилами соревнований

## Тема 7. Методика обучения метаниям

1. Запись в рабочей тетради

**Заполните таблицу: Обучение техники метанию мяча**

| Задачи обучения | Упражнения для решения задачи обучения | Ошибки | Упражнения для исправления ошибок |
|-----------------|----------------------------------------|--------|-----------------------------------|
|                 |                                        |        |                                   |
|                 |                                        |        |                                   |
|                 |                                        |        |                                   |
|                 |                                        |        |                                   |
|                 |                                        |        |                                   |

2. Демонстрация техники легкоатлетических упражнений на практическом занятии

**Получить оценку за технику пройденных легкоатлетических видов:**

Критерии выставления оценки

1-2 баллов: – демонстрация техники легкоатлетического вида с грубыми ошибками.

3-4 баллов: – демонстрация техники легкоатлетического вида с незначительными ошибками

5 баллов: – демонстрация техники легкоатлетического вида в соответствии с правилами соревнований

## Тема 8. Организация и методика проведения урока по легкой атлетике в учреждениях образования различного типа

1. Доклад по темам:

1. Система занятий оздоровительным бегом школьников.

2. Развитие физических качеств (одного по выбору или комплексно) средствами легкой атлетики на уроках физической культуры в школе.
3. Использование дидактических принципов и правил на уроках легкой атлетики в школе.
4. Особенности руководства учащимися во время обучения их легкоатлетическим дисциплинам.
5. Применение тренажеров и нестандартного оборудования на уроках легкой атлетики в школе.
6. Опыт планирования и осуществления учебного процесса по легкой атлетики в школе.
7. Особенности организации занятий легкой атлетики в сельской местности.
8. Дозировка упражнений при различной направленности урока легкой атлетики.
9. Особенности занятий легкой атлетикой с детьми различного возраста и пола.
10. Анализ школьной программы по легкой атлетике (начальные, средние или старшие классы – одно звено по выбору).

#### **Тема 9. Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики в условиях общеобразовательной школы**

*1. Кейс-задача: Подобрать средства, методы и дозировку для решения предлагаемых задач:*

| <b>вариант</b> | <b>задачи</b>                                                       |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1.             | Развивать прыгучесть с использованием игрового метода               |
| 2.             | Развивать быстроту с использованием игрового метода                 |
| 3.             | Развивать скоростно-силовые способности в игре с метаниями          |
| 4.             | Развивать скоростно-силовые способности методом круговой тренировки |
| 5.             | Развивать скоростную выносливость методом круговой тренировки       |

*2. На практическом занятии провести часть урока, согласно поставленной задаче.*

#### **Тема 10. Правила и документация в организации соревнований по легкой атлетике**

*1. Вопросы для обсуждения*

1. Как классифицируются соревнования ( по характеру, по значению, ранжирование соревнований)

2. Права и обязанности и состав судейской коллегии
3. Обязанности участников и представителей команд во время соревнований
4. Материально-техническое оснащение соревнований по легкой атлетике
5. Основной документ соревнований, правила и пункты его составления

*2. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике*

Положение включает следующие пункты:

- цели и задачи соревнований;
- место и время проведения соревнований;
- руководство соревнованиями;
- участвующие организации и участники соревнований;
- программу (желательно по дням и часам);
- состав команды и количество видов для выступления одного участника;
- порядок и условия определения личного и командного первенства (систему зачета и оценки);
- награждение;
- условия приема организаций и участников;
- сроки и условия представления заявок

#### **Тема 11. Места проведения занятий и соревнований по легкой атлетике.**

## Оборудование и инвентарь

### 1. Вопросы для обсуждения:

1. Оборудование мест проведения занятий по легкой атлетике ( для беговых видов, для прыжковых видов, для метаний)
  2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики
  3. Особенности проведения и организации занятий в закрытых помещениях
  4. Правила соревнований по легкоатлетическому многоборью, особенность проведения.
2. Контрольное судейство

## Тема 12. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям

### 1. Тестовый опрос

#### 1. Положение низкого старта применяется в беге на:

- а) до 200 м
- б) до 400 м
- в) до 500 м
- г) до 600 м

#### 2. Не является классической дистанцией в легкой атлетике бег:

- 1-800м
- 2-1000м
- 3-1500м
- 4-3000м

#### 3. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

- 1- передающий
- 2- главный тренер команды
- 3- принимающий
- 4- упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

#### 4. Что является главной фазой при выполнении прыжка:

- а)- полет
- б)- приземление
- в)- разбег и подготовка к отталкиванию
- г) -отталкивание

#### 5. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является.....

- 1- сильное выталкивание ногами
- 2- разноименная работа рук;
- 3- быстрое выпрямление туловища

#### 6. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

- 1- сокращает длину бегового шага;
- 2- способствует выносу бедра вперед-вверх;
- 3- увеличивает скорость бега;
- 4- помогает скоординировать движения.

#### 7. Принцип наглядности предполагает:

- 1- понимание значения каждого элемента движения
- 2- создание определенного образа действия
- 3- повторность выполнения двигательных действий
- 4- осмысленность изучаемого материала

#### 8. В обычном низком старте передняя колодка устанавливается от линии старта на расстоянии:

- 1- 1 стопы
- 2- 1.5 стопы
- 3- длины голени

#### 9. В прыжках в высоту участнику на подготовку попытки отводится:

1- 2 минуты

2- 1. 5 мин

3- 1 минута

**10. Яма для приземления в прыжках в длину и тройным должна иметь ширине не менее:**

1- 1. 75 м

2- 2. 5 м

3- 2. 75 м

**11. Вес диска для мужчин и женщин соответственно:**

1- 1. 5 и 1 кг

2- 2 и 1 кг

3- 2. 5 и 1. 5 кг

**12. Метание мяча и гранаты производится в коридор шириной:**

1- 20 м

2- 15 м

3- 10 м

**13. Вес мяча для метания:**

1- 50 гр.

2- 150 гр.

3- 200 гр.

**14. При удачной попытке в технических видах легкой атлетики судья поднимает флажок:**

1- красного цвета

2- белого цвета

3- черного цвета

4- желтого цвета

**15. Основная фаза в метании:**

1 -разбег

2 -отталкивание

3 -финальное усилие

4 -торможение после выпуска снаряда

**16.** Олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй: \_\_\_\_\_

**17.** Дисциплина лёгкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров: \_\_\_\_\_

**18.** Вид бега, при котором участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу палочку: \_\_\_\_\_

**19.** Легкоатлет специализирующийся в беге на короткие дистанции: \_\_\_\_\_

**20.** Способ прыжка в высоту, включенный в школьную программу по физической культуре: \_\_\_\_\_

***На соответствие***

**21. Соотнесите фамилию легкоатлета и вид, в котором было завоевано олимпийское золото**

|   | Фамилия легкоатлета |   | Вид легкой атлетики |
|---|---------------------|---|---------------------|
| А | Исинбаева Елена     | 1 | прыжки в высоту     |
| Б | Лебедева Татьяна    | 2 | толкание ядра       |
| В | Кирдяпкин Сергей    | 3 | прыжки с шестом     |
| Г | Ухов Иван           | 4 | спортивная ходьба   |

|  |  |   |                |
|--|--|---|----------------|
|  |  | 5 | прыжки в длину |
|--|--|---|----------------|

**22.Соотнесите легкоатлетическую дистанцию к виду бега**

|   | Вид бега   |   | дистанция |
|---|------------|---|-----------|
| А | Спринт     | 1 | 110м      |
| Б | Эстафетный | 2 | 100м      |
| В | Барьерный  | 3 | 4х100м    |
|   |            | 4 | 1000м     |

**23.Соотнесите виды метаний и снаряды**

|   | Вид метаний                    |   | снаряд |
|---|--------------------------------|---|--------|
| А | Из-за головы с прямого разбега | 1 | молот  |
| Б | С вращением                    | 2 | ядро   |
| В | Толкание от плеча              | 3 | копье  |
|   |                                | 4 | булава |

**24.Соотнесите женские легкоатлетические снаряды с их весом**

|   | снаряд |   | снаряд |
|---|--------|---|--------|
| А | Ядро   | 1 | 2кг    |
| Б | Диск   | 2 | 4кг    |
| В | Копье  | 3 | 1кг    |
|   |        | 4 | 600гр  |

***На последовательность***

**25.Установите правильную последовательность при обучении технике бега на короткие дистанции:**

- 1-бег по прямой
- 2-финиширование
- 3-старт и стартовый разгон
- 4-бег по виражу
- 5- обучение технике в целом

**26.Установите правильную последовательность при обучении технике прыжка в длину с разбега:**

- 1- приземление
- 2- отталкивание
- 3-полет
- 4-сочетание разбега с отталкиванием
- 5-создание представление о технике прыжка

**27.Установите правильную последовательность при обучении технике метания мяча, гранаты:**

- 1- обучение технике в целом
- 2- разбег
- 3- финальное усилие
- 4-бросковые шаги
- 5-держание снаряда

**28.Установите правильную последовательность изучения видов метаний в легкой атлетики:**

- 1-метание молота
- 2-метание гранаты
- 3-толкание ядра
- 4-метание малого мяча
- 5-метание копья

**29. Определите победителя в прыжках в длину с разбега**

| спортсмены | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |
|------------|------|------|------|------|------|------|
| A          | 6,85 | -    | 6,99 | 7,25 | 7,08 | 7,32 |
| B          | 6,87 | 6,98 | 7,32 | -    | 7,10 | 7,28 |
| C          | -    | 6,85 | 6,90 | 7,10 | 7,30 | 7,15 |

### 30. Определите победителя в прыжках в высоту:

| участники | Ход соревнований |      |      |      |      |      |
|-----------|------------------|------|------|------|------|------|
|           | 1,76             | 1,80 | 1,84 | 1,88 | 1,92 | 1,94 |
| A         | -                | ХО   | О    | ХО   | ХО   | XXX  |
| B         | О                | ХО   | ХО   | ХХО  | ХХХ  | -    |
| C         | -                | -    | О    | О    | ХО   | ХХХ  |

## Тема 13. Основы и управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике

1. Кейс-задача: Подобрать средства, методы и дозировку для решения предлагаемых задач( конспект):

| варианты | Задачи                                                                                       |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Обучать технике бега по прямой в спринтерском беге                                           |
| 2.       | Обучать технике высокого старта и стартовому ускорению в спринтерском беге                   |
| 3.       | Обучать низкому старту и стартовому разбегу в спринтерском беге                              |
| 4.       | Обучать финишированию в спринтерском беге                                                    |
| 5.       | Обучать бегу по прямой с равномерной и переменной скоростью в беге на средние дистанции      |
| 6.       | Обучать высокому старту и бегу по дистанции в беге на средние дистанции                      |
| 7.       | Обучать старту бегуна, принимающего эстафету                                                 |
| 8.       | Обучать технике передачи эстафетной палочки                                                  |
| 9.       | Обучать технике прыжка в длину с места                                                       |
| 10.      | Обучать технике отталкивания в прыжке в высоту способом перешагивание                        |
| 11.      | Обучать технике перехода через планку в прыжке в высоту способом перешагивание               |
| 12.      | Обучать технике перехода через планку и приземлению в прыжке в высоту способом перешагивание |
| 13.      | Совершенствовать технику прыжка в высоту способом перешагивание                              |
| 14.      | Обучать основам техники тройного прыжка с места                                              |
| 15.      | Обучать держанию снаряда и метанию мяча с места                                              |
| 16.      | Обучать скрестному шагу в метании мяча                                                       |
| 17.      | Обучать технике разбега и отведению мяча в метании                                           |
| 18.      | Совершенствование техники метания мяча с разбега                                             |

2. На практическом занятии провести часть урока, согласно поставленной задачи.

## Тема 14. Тенденции и перспективы развития легкой атлетики на современном этапе

1. Круглый стол

Темы:

### 1.Мировые рекорды в легкой атлетике:

- спортивная ходьба и многоборья
- беговые виды легкой атлетики (отдельно женщины, мужчины)
- прыжковые виды легкой атлетики
- метания

## **2. Знаменитые спортсмены -легенды легкой атлетики**

( многогратные чемпионы Мира, Олимпийских игр)

-Кенениса Бекеле, Фанни Бланкерс-Коэн, Бимон Боб, Флоренс Гриффит-Джойнер, Карл Льюис

- Елена Исимбаева, Бланка Влашич, Сергей Бубка

- Грета Вайц , Хайле Гебреселассие , Пааво Нурми , Джесси Оуэнс , Хишам Эль-Герруж

-Болт Усэйн , Джессика Эннис-Хилл, Шелли-Энн Фрейзер-Прайс, Эштон Итон, Гензебе Дibaba,

-Валерий Брумел, Владимир Куц, Валерий Борзов, Татьяна Казанкина, Нина Пономарева ,Лилия Шобухова.

## **3. 10 лучших легкоатлетов России**

### **4.Олимпийские чемпионы России в легкой атлетике**

-спортивная ходьба

- беговые виды легкой атлетики

-прыжковые виды легкой атлетики

-метания

*Для промежуточной аттестации (экзамен / зачёт / дифференцированный зачёт) приводится полный перечень вопросов и заданий, выносимых на экзамен / зачёт / дифференцированный зачёт]*

### **Перечень вопросов и заданий, выносимых на зачет**

#### **4 семестр**

1. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.
2. Классификация видов легкой атлетики.
3. Анализ техники спортивной ходьбы. Отличие спортивной ходьбы обычной.
4. Основы техники бега.
5. Анализ техники бега на короткие дистанции.
6. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
7. Техника эстафетного бега.
8. Основы техники прыжков.
9. Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
10. Факторы, влияющие на результат в легкоатлетических прыжках.
11. Техника прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание".
11. Основы техники метаний.
- 12.Факторы влияющие на дальность полета снаряда.
13. Техника метания малого мяча, гранаты.
14. Методика обучения спортивной ходьбе.
15. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
16. Методика обучения технике низкого старта.
17. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
- 18.Методика обучения бегу по повороту.
19. Методика обучения передачи эстафетной палочки.
20. Методика обучения технике метания гранаты.
21. Методика обучения технике прыжка в длину.
22. Методика обучения отталкиванию в прыжках в длину с разбега.
23. Методика обучения технике прыжка в высоту.
- 24.Методика обучения перехода через планку в прыжках в высоту способом"перешагивания".
25. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.
26. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.

### 5 семестр (экзамен)

1. Виды и характер соревнований в легкой атлетики.
2. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетики.
3. Правила соревнований по бегу и ходьбе.
4. Правила соревнований по прыжкам и метаниям.
5. Правила соревнований по многоборью.
6. Комплектация судейских бригад по видам легкой атлетики.
7. Определение победителя в соревнованиях по прыжкам в высоту.
8. Правила проведения соревнований в помещениях.
10. Средства и методы рекреационной двигательной деятельности на уроке.
11. Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп.
12. Воспитание скоростных способностей средствами легкой атлетики
13. Воспитание выносливости средствами легкой атлетики.
14. Особенности проведения урока легкой атлетики в общеобразовательной школе.
15. Средства и методы спортивной тренировки.
16. Виды спортивной подготовки.
17. Периодизация спортивной тренировки.
18. Нагрузка в тренировки легкоатлета
19. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета
20. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетики.
21. Влияние занятий легкой атлетикой на женский организм.
22. Оздоровительные методики с использованием средств легкой атлетики.
23. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
24. Виды контроля на занятиях по легкой атлетике в школе
25. Урок легкой атлетики в школе и его разновидности (по направленности). Анализ урока по легкой атлетике.
26. Организация, планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.

**Таблица 9 – Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов**

| № п/п                                                                                                                                                                 | Тип задания            | Формулировка задания                                                                                                                                                                                                                                                                 | Правильный ответ | Время выполнения (в минутах) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------|
| ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием ИКТ) |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |                              |
| 1.                                                                                                                                                                    | Задание закрытого типа | <b>С чего начинается обучение технике двигательного действия</b><br>1- с обучения технике основного звена упражнения<br>2- с первой фазы технического элемента<br>3- с создания представления о рациональной технике<br>4- с выполнения основного упражнения в затрудненных условиях | 3                | 0,5                          |
| 2.                                                                                                                                                                    |                        | <b>В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех,</b>                                                                                                                                                                              | 2                | 0,5                          |

|                                   |                                | <b>является...</b><br>1- быстрота<br>2- выносливость<br>3- сила<br>4- ловкость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                      |     |  |  |  |             |  |        |          |                                |          |       |          |             |          |      |          |                   |          |       |  |  |          |        |                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----|--|--|--|-------------|--|--------|----------|--------------------------------|----------|-------|----------|-------------|----------|------|----------|-------------------|----------|-------|--|--|----------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 3.                                |                                | <table><tr><th colspan="4">Соотнесите виды метаний и снаряды</th></tr><tr><th></th><th>Вид метаний</th><th></th><th>снаряд</th></tr><tr><td><b>А</b></td><td>Из-за головы с прямого разбега</td><td><b>1</b></td><td>молот</td></tr><tr><td><b>Б</b></td><td>С вращением</td><td><b>2</b></td><td>ядро</td></tr><tr><td><b>В</b></td><td>Толкание от плеча</td><td><b>3</b></td><td>копье</td></tr><tr><td></td><td></td><td><b>4</b></td><td>булава</td></tr></table> | Соотнесите виды метаний и снаряды                    |     |  |  |  | Вид метаний |  | снаряд | <b>А</b> | Из-за головы с прямого разбега | <b>1</b> | молот | <b>Б</b> | С вращением | <b>2</b> | ядро | <b>В</b> | Толкание от плеча | <b>3</b> | копье |  |  | <b>4</b> | булава | <table><tr><td>А</td><td>3</td></tr><tr><td>Б</td><td>1</td></tr><tr><td>В</td><td>2</td></tr></table> | А | 3 | Б | 1 | В | 2 | 2 |
| Соотнесите виды метаний и снаряды |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                      |     |  |  |  |             |  |        |          |                                |          |       |          |             |          |      |          |                   |          |       |  |  |          |        |                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |
|                                   | Вид метаний                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | снаряд                                               |     |  |  |  |             |  |        |          |                                |          |       |          |             |          |      |          |                   |          |       |  |  |          |        |                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>А</b>                          | Из-за головы с прямого разбега | <b>1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | молот                                                |     |  |  |  |             |  |        |          |                                |          |       |          |             |          |      |          |                   |          |       |  |  |          |        |                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Б</b>                          | С вращением                    | <b>2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ядро                                                 |     |  |  |  |             |  |        |          |                                |          |       |          |             |          |      |          |                   |          |       |  |  |          |        |                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>В</b>                          | Толкание от плеча              | <b>3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | копье                                                |     |  |  |  |             |  |        |          |                                |          |       |          |             |          |      |          |                   |          |       |  |  |          |        |                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |
|                                   |                                | <b>4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | булава                                               |     |  |  |  |             |  |        |          |                                |          |       |          |             |          |      |          |                   |          |       |  |  |          |        |                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |
| А                                 | 3                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                      |     |  |  |  |             |  |        |          |                                |          |       |          |             |          |      |          |                   |          |       |  |  |          |        |                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |
| Б                                 | 1                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                      |     |  |  |  |             |  |        |          |                                |          |       |          |             |          |      |          |                   |          |       |  |  |          |        |                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |
| В                                 | 2                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                      |     |  |  |  |             |  |        |          |                                |          |       |          |             |          |      |          |                   |          |       |  |  |          |        |                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |
| 4.                                |                                | <b>Установите правильную последовательность изучения прыжковых видов легкой атлетики:</b><br>1-длина-«согнув ноги»<br>2-высота -«фосбери-флоп»<br>3-прыжок с шестом<br>4-длина-«ножницы»<br>5-высота-«перешагивание»                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,1,4,2,3                                            | 2   |  |  |  |             |  |        |          |                                |          |       |          |             |          |      |          |                   |          |       |  |  |          |        |                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |
| 5.                                |                                | <b>Установите правильную последовательность изучения видов метаний в легкой атлетики:</b><br>1-метание молота<br>2-метание гранаты<br>3-толкание ядра<br>4-метание малого мяча<br>5-метание копья                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4,2,5,3,1                                            | 1   |  |  |  |             |  |        |          |                                |          |       |          |             |          |      |          |                   |          |       |  |  |          |        |                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |
| 6.                                | Открытого типа                 | Способ прыжка в высоту, включенный в школьную программу по физической культуре:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | перешагивание                                        | 1   |  |  |  |             |  |        |          |                                |          |       |          |             |          |      |          |                   |          |       |  |  |          |        |                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |
| 7.                                |                                | Документ, определяющий условия и порядок проведения соревнований, которым руководствуется судейская коллегия для их проведения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | положение                                            | 1   |  |  |  |             |  |        |          |                                |          |       |          |             |          |      |          |                   |          |       |  |  |          |        |                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |
| 8.                                |                                | Совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | многоборье                                           | 0,5 |  |  |  |             |  |        |          |                                |          |       |          |             |          |      |          |                   |          |       |  |  |          |        |                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |
| 9.                                |                                | Вид бега, при котором участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу палочку:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | эстафетный бег, эстафета, эстафетный                 | 1   |  |  |  |             |  |        |          |                                |          |       |          |             |          |      |          |                   |          |       |  |  |          |        |                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |
| 10.                               |                                | Какими играми можно развивать прыгучесть у школьников, перечислите.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Удочка», «Чья команда дальше прыгнет»,«Волк во рву» | 2   |  |  |  |             |  |        |          |                                |          |       |          |             |          |      |          |                   |          |       |  |  |          |        |                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |

|                                                                                                                                                                                                                |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
| 11.                                                                                                                                                                                                            | Задание комбинированного типа (с выбором одного варианта ответа и обоснованием выбора) | <p><b>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и напишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</b></p> <p><b>Что является главной фазой при выполнении прыжка:</b></p> <p>а)- полет<br/>б)- приземление<br/>в)- разбег и подготовка к отталкиванию<br/>г) -отталкивание</p> | Г         | 3   |
| <p>ПК-1. Способен формировать планируемые предметные результаты освоения основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры на основе современных образовательных технологий</p> |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |     |
| 12.                                                                                                                                                                                                            | Задание закрытого типа                                                                 | <p><b>Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?</b></p> <p>1- передающий<br/>2- главный тренер команды<br/>3- принимающий<br/>4- упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя</p>                                                      | 1         | 0,5 |
| 13.                                                                                                                                                                                                            |                                                                                        | <p><b>Установите правильную последовательность при обучении технике бега на короткие дистанции:</b></p> <p>1-бег по прямой<br/>2-финиширование<br/>3-старт и стартовый разгон<br/>4-бег по виражу<br/>5- обучение технике в целом</p>                                                          | 1,4,3,2,5 | 1   |
| 14.                                                                                                                                                                                                            |                                                                                        | <p><b>Установите правильную последовательность при обучении технике прыжка в длину с разбега:</b></p> <p>1- приземление<br/>2- отталкивание<br/>3-полет<br/>4-сочетание разбега с отталкиванием<br/>5-создание представление о технике прыжка</p>                                              | 5,2,4,1,3 | 1   |
| 15.                                                                                                                                                                                                            |                                                                                        | <p><b>Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?</b></p> <p>1- сокращает длину бегового шага;</p>                                                                                                                                                                             | 1         | 0,5 |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |          |          |          |   |   |      |      |          |      |          |          |          |          |    |          |          |          |   |          |          |    |    |          |          |          |          |          |                                                                                                                                                                      |   |   |    |  |                                                                                                                                    |   |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|----------|----------|---|---|------|------|----------|------|----------|----------|----------|----------|----|----------|----------|----------|---|----------|----------|----|----|----------|----------|----------|----------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2- способствует выносу бедра вперед-вверх;<br>3- увеличивает скорость бега;<br>4- помогает скоординировать движения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |          |          |          |   |   |      |      |          |      |          |          |          |          |    |          |          |          |   |          |          |    |    |          |          |          |          |          |                                                                                                                                                                      |   |   |    |  |                                                                                                                                    |   |
| 16.        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>При удачной попытке в технических видах легкой атлетики судья поднимает флажок:</b><br>1- красного цвета<br>2- белого цвета<br>3- черного цвета<br>4-желтого цвета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2                 | 0.5      |          |          |   |   |      |      |          |      |          |          |          |          |    |          |          |          |   |          |          |    |    |          |          |          |          |          |                                                                                                                                                                      |   |   |    |  |                                                                                                                                    |   |
| 17.        | Задание открытого типа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Спортивная ходьба | 1        |          |          |   |   |      |      |          |      |          |          |          |          |    |          |          |          |   |          |          |    |    |          |          |          |          |          |                                                                                                                                                                      |   |   |    |  |                                                                                                                                    |   |
| 18.        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Вид бега, при котором участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу палочку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Эстафетный бег    | 1        |          |          |   |   |      |      |          |      |          |          |          |          |    |          |          |          |   |          |          |    |    |          |          |          |          |          |                                                                                                                                                                      |   |   |    |  |                                                                                                                                    |   |
| 19.        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Способ прыжка в высоту, включенный в школьную программу по физической культуре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | перешагивание     | 1        |          |          |   |   |      |      |          |      |          |          |          |          |    |          |          |          |   |          |          |    |    |          |          |          |          |          |                                                                                                                                                                      |   |   |    |  |                                                                                                                                    |   |
| 20.        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Определите победителя в прыжках в длину с разбега</b> <table><tr><td>спортсмены</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>A</td><td>6,8<br/>5</td><td>-</td><td>6,9<br/>9</td><td>7,2<br/>5</td><td>7,0<br/>8</td><td>7,3<br/>2</td></tr><tr><td>B</td><td>6,8<br/>7</td><td>6,9<br/>8</td><td>7,3<br/>2</td><td>-</td><td>7,1<br/>0</td><td>7,2<br/>8</td></tr><tr><td>C</td><td>-</td><td>6,8<br/>5</td><td>6,9<br/>0</td><td>7,1<br/>0</td><td>7,3<br/>0</td><td>7,1<br/>5</td></tr></table> | спортсмены        | 1        | 2        | 3        | 4 | 5 | 6    | A    | 6,8<br>5 | -    | 6,9<br>9 | 7,2<br>5 | 7,0<br>8 | 7,3<br>2 | B  | 6,8<br>7 | 6,9<br>8 | 7,3<br>2 | - | 7,1<br>0 | 7,2<br>8 | C  | -  | 6,8<br>5 | 6,9<br>0 | 7,1<br>0 | 7,3<br>0 | 7,1<br>5 | Лучший результат 7,32 показали два спортсмена АиВ.<br>Смотрим на предыдущий результат: у спорт-на А-7,25,<br>у В-7,28,<br>следовательно спортсмен В-получает 1 место | 3 |   |    |  |                                                                                                                                    |   |
| спортсмены | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3                 | 4        | 5        | 6        |   |   |      |      |          |      |          |          |          |          |    |          |          |          |   |          |          |    |    |          |          |          |          |          |                                                                                                                                                                      |   |   |    |  |                                                                                                                                    |   |
| A          | 6,8<br>5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6,9<br>9          | 7,2<br>5 | 7,0<br>8 | 7,3<br>2 |   |   |      |      |          |      |          |          |          |          |    |          |          |          |   |          |          |    |    |          |          |          |          |          |                                                                                                                                                                      |   |   |    |  |                                                                                                                                    |   |
| B          | 6,8<br>7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6,9<br>8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7,3<br>2          | -        | 7,1<br>0 | 7,2<br>8 |   |   |      |      |          |      |          |          |          |          |    |          |          |          |   |          |          |    |    |          |          |          |          |          |                                                                                                                                                                      |   |   |    |  |                                                                                                                                    |   |
| C          | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6,8<br>5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6,9<br>0          | 7,1<br>0 | 7,3<br>0 | 7,1<br>5 |   |   |      |      |          |      |          |          |          |          |    |          |          |          |   |          |          |    |    |          |          |          |          |          |                                                                                                                                                                      |   |   |    |  |                                                                                                                                    |   |
| 21.        | <b>Определите победителя в прыжках в высоту:</b> <table><tr><td rowspan="2">участники</td><td colspan="6">Ход соревнований</td></tr><tr><td>1,76</td><td>1,80</td><td>1,84</td><td>1,88</td><td>1,92</td><td></td></tr><tr><td>A</td><td>-</td><td>ХО</td><td>О</td><td>ХО</td><td>ХО</td><td>X</td></tr><tr><td>B</td><td>О</td><td>ХО</td><td>ХО</td><td>ХХО</td><td>ХХХ</td><td></td></tr><tr><td>C</td><td>-</td><td>-</td><td>О</td><td>О</td><td>ХО</td><td></td></tr></table> | участники                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ход соревнований  |          |          |          |   |   | 1,76 | 1,80 | 1,84     | 1,88 | 1,92     |          | A        | -        | ХО | О        | ХО       | ХО       | X | B        | О        | ХО | ХО | ХХО      | ХХХ      |          | C        | -        | -                                                                                                                                                                    | О | О | ХО |  | Последнюю высоту не взял ни один спортсмен, 1,92 взяли два спортсмена А и С , оба со второй попытки, смотрим предшествующую высоту | 3 |
| участники  | Ход соревнований                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |          |          |          |   |   |      |      |          |      |          |          |          |          |    |          |          |          |   |          |          |    |    |          |          |          |          |          |                                                                                                                                                                      |   |   |    |  |                                                                                                                                    |   |
|            | 1,76                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,80                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,84              | 1,88     | 1,92     |          |   |   |      |      |          |      |          |          |          |          |    |          |          |          |   |          |          |    |    |          |          |          |          |          |                                                                                                                                                                      |   |   |    |  |                                                                                                                                    |   |
| A          | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ХО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | О                 | ХО       | ХО       | X        |   |   |      |      |          |      |          |          |          |          |    |          |          |          |   |          |          |    |    |          |          |          |          |          |                                                                                                                                                                      |   |   |    |  |                                                                                                                                    |   |
| B          | О                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ХО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ХО                | ХХО      | ХХХ      |          |   |   |      |      |          |      |          |          |          |          |    |          |          |          |   |          |          |    |    |          |          |          |          |          |                                                                                                                                                                      |   |   |    |  |                                                                                                                                    |   |
| C          | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | О                 | О        | ХО       |          |   |   |      |      |          |      |          |          |          |          |    |          |          |          |   |          |          |    |    |          |          |          |          |          |                                                                                                                                                                      |   |   |    |  |                                                                                                                                    |   |

|     |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,88:<br>спортсмен А<br>взял высоту со<br>второй<br>попытки,<br>спортсмен С -с<br>первой, значит<br>ему отдаем 1<br>место                                                                                                                                 |   |
| 22. | Задание<br>комбинирован<br>ного типа<br>(с выбором<br>одного<br>варианта<br>ответа и<br>обоснованием<br>выбора) | <b>Прочитайте текст, выберите один<br/>правильный вариант ответа и<br/>напишите аргументы,<br/>обосновывающие выбор ответа</b><br>Какие способности развивает челночный<br>бег?<br>А) силовые<br>Б) скоростные<br>В) скоростно-силовые<br>Г) координационные | Г<br>Так как<br>челночный<br>бег- это бег с<br>изменением<br>направления<br>движения, то<br>необходима не<br>только<br>быстрота<br>перемещения,<br>но и<br>ориентировка в<br>пространстве,<br>а это<br>проявление<br>координацион<br>ных<br>способностей. | 2 |

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины (модуля), и в Центре мониторинга и аудита качества обучения.

#### 7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

**Таблица 10 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю) за 4 семестр**

| №<br>п/п             | Контролируемые мероприятия                                                 | Количество мероприятий / баллы | Максимальное количество баллов | Срок представления |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------|
| <b>Основной блок</b> |                                                                            |                                |                                |                    |
| 1.                   | <i>Конспект лекций</i>                                                     |                                | 10                             |                    |
| 2.                   | Демонстрация техники легкоатлетических упражнений на практических занятиях |                                | 20                             |                    |
| 3.                   | Реферат/доклад                                                             |                                | 20                             |                    |
| 4.                   | Тестовый опрос                                                             |                                | 20                             |                    |
| 5.                   | Ведение рабочей тетради                                                    |                                | 20                             |                    |
| <b>Всего</b>         |                                                                            |                                | <b>90</b>                      | -                  |

| №<br>п/п                     | Контролируемые мероприятия       | Количество мероприятий / баллы | Максимальное количество баллов | Срок представления |
|------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------|
| <b>Дополнительный блок**</b> |                                  |                                |                                |                    |
| 6.                           | Собеседование по вопросам зачета |                                | 10                             |                    |
| <b>ИТОГО</b>                 |                                  |                                | <b>100</b>                     | -                  |

**Таблица 11 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю) за 5 семестр**

| №<br>п/п                      | Контролируемые мероприятия                                                       | Количество мероприятий/ баллы        | Максимальное количество баллов | Срок предоставления |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------|
| <b>Основной блок</b>          |                                                                                  |                                      |                                |                     |
| 1.                            | Выступление на семинарских занятиях                                              |                                      |                                | по расписанию       |
| 1.1.                          | полный ответ по вопросу                                                          | 2 балла                              | 6                              |                     |
| 1.2.                          | доклад (сообщение) по дополнительной теме                                        | до 1 балла                           | 4                              |                     |
| 1.3.                          | дополнение                                                                       | 0,2-0,5 балла                        | 2                              |                     |
| 2                             | Участие в практических занятиях                                                  |                                      |                                | по расписанию       |
| 2.1                           | Демонстрация техники легкоатлетических упражнений                                | До 10 баллов                         | 10                             |                     |
| 2.2                           | Проведение части урока по легкой атлетике                                        | 2 балла                              | 4                              |                     |
| 3.                            | Тестирование                                                                     | 0,2 балл за каждый правильный ответ  | 4                              | по расписанию       |
| 4                             | Круглый стол по теме «Тенденции и перспективы развития Л/А на современном этапе» | 5 балла за коллоквиум                | 5                              | по расписанию       |
| 5.                            | Составление положения о соревнованиях по Л/А                                     | 5 балла                              | 5                              |                     |
| <b>Промежуточный контроль</b> |                                                                                  |                                      | <b>40</b>                      |                     |
| 7                             | <b>Блок бонусов</b>                                                              |                                      |                                |                     |
| 7.1                           | Посещение занятий                                                                | 0,25 балла за занятие, но не более 4 | 10                             | по расписанию       |
| 7.2.                          | Активность студента на занятии                                                   | 0,25 балла за занятие, но не более 4 |                                |                     |
| 7.3.                          | Участие в судействе соревнований по легкой атлетике                              | 2 балла                              |                                | по расписанию       |
| <b>Всего</b>                  |                                                                                  |                                      | <b>50</b>                      |                     |
| <b>дополнительный блок</b>    |                                                                                  |                                      |                                |                     |

|              |                |  |            |               |
|--------------|----------------|--|------------|---------------|
| <b>8</b>     | <b>Экзамен</b> |  | <b>50</b>  | по расписанию |
| <b>Итого</b> |                |  | <b>100</b> |               |

**Таблица 12 – Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)**

| Сумма баллов | Оценка по 4-балльной шкале |
|--------------|----------------------------|
| 90–100       | 5 (отлично)                |
| 85–89        | 4 (хорошо)                 |
| 75–84        |                            |
| 70–74        |                            |
| 65–69        | 3 (удовлетворительно)      |
| 60–64        |                            |
| Ниже 60      | 2 (неудовлетворительно)    |

При реализации дисциплины (модуля) в зависимости от уровня подготовленности обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **8.1. Основная литература:**

1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика : учебное пособие. - 2-е изд. ; стереотип. - М. : Академия, 2005. - 464 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-2249-6: 139-04 : 139-04.

2. Врублевский Е.П., Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Врублевский Е.П. - 2-е изд., испр. и дополн. - М. : Спорт, 2016. - 240 с. - ISBN 978-5-9907240-3-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html> (ЭБС «Консультант студента»).

### **8.2. Дополнительная литература:**

3. Забелина Л.Г., Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Забелина Л.Г. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2010. - 58 с. - ISBN 978-5-7782-1448-4 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778214484.html> (ЭБС «Консультант студента»).

4. Шнайдер Н.А., Track and Field Athletics. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / Сост. Н.А. Шнайдер - М. : Спорт, 2016. - 144 с. - ISBN 978-5-906839-12-1 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839121.html> (ЭБС «Консультант студента»).

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика [Электронный ресурс] / Министерство спорта Российской Федерации - М. : Советский спорт, 2014. - 34 с. - ISBN -- - Режим доступа: [http://www.studentlibrary.ru/book/sovsport\\_0007.html](http://www.studentlibrary.ru/book/sovsport_0007.html) (ЭБС «Консультант студента»).

### **8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)**

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru>
- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru>
- Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь) <https://fadm.gov.ru>
- Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) <http://obrnadzor.gov.ru>

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Для проведения занятий по дисциплине имеются лекционные аудитории, оборудованные мультимедийной техникой с возможностью презентации обучающих материалов, фрагментов фильмов; аудитории для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью; библиотека с местами, оборудованными компьютерами, имеющими доступ к сети Интернет.

Практические занятия проводятся в осенне-весенний период на спортивных площадках АГУ, в зимний период в спортивном зале АГУ.

## **10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т. д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т. д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся

необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).