

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной
работе

Лейфа А.В. Лейфа

10 апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы – Физическая культура и дополнительное образование Спортивная подготовка

Квалификация выпускника – Бакалавр

Год набора – 2024

Форма обучения – Очная

Курс 2,3,4 Семестр 3,4,5,6,7

Экзамен 3,7 сем

Зачет 4,5,6 сем

Общая трудоемкость дисциплины 468.0 (академ. час), 13.00 (з.е)

Составитель О.В. Юречко, доцент, канд. пед. наук

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.18 № 125

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.04.2024 г. , протокол № 8

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

10 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

10 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

10 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

10 апреля 2024 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины:

формирование у студентов компетенций, связанных с умением поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами легкой атлетики. Изучение студентами теории и методики преподавания легкой атлетики, овладение техникой основных видов легкоатлетических упражнений, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельной педагогической работы, как в системе основного, так и дополнительного образования.

Задачи дисциплины:

В результате изучения дисциплины решается определенный круг задач, реализация которых, направлена на то, что студент должен

Знать:

- научно-теоретические основы легкой атлетики, историю зарождения и развития;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- основные принципы, средства и методы обучения и начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в легкой атлетике;
- средства и методы общей и специальной физической подготовки;
- методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся легкой атлетикой;
- психолого- педагогические закономерности и принципы индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;
- методику обучения легкоатлетическим упражнениям;
- особенности и методику преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания, в том числе дополнительного образования, включая организацию и проведение соревнований по легкой атлетике
- содержание ФГОС ООО ФССП (федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта);
- меры профилактики травматизма при занятиях легкой атлетикой;
- факторы риска, нормы и правила безопасной организации и проведения занятий легкой атлетикой;

Уметь:

- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы обучения легкоатлетическим упражнениям;
- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы для развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно- кондиционной и спортивной) тренировки в легкой атлетике;
- оценивать эффективность занятий легкой атлетикой с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья занимающихся;
- разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально- ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся;
- выбирать и реализовывать психолого- педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения;
- формулировать цели и задачи преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания, в том числе дополнительного образования в соответствии с требованиями стандартов и учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;
- подбирать и применять на занятиях легкой атлетикой адекватные поставленным

целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы работы с занимающимися;

- оценивать эффективность занятий легкой атлетикой, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения
- планировать и проводить профилактические мероприятия по предупреждению детского травматизма в процессе занятий легкой атлетикой.

Владеть:

- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания»;
- навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья занимающихся;
- методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося;
- технологиями реализации индивидуально- ориентированных образовательных программ обучающихся;
- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий легкой атлетикой для их реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями федеральных стандартов;
- навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий легкой атлетикой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями федеральных стандартов, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;
- навыками организации и проведения соревнований по легкой атлетике;
- навыками и опытом использования специальной терминологии в процессе занятий.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Легкая атлетика с методикой преподавания» входит в блок 1 обязательной части дисциплин, образовательной программы (ОП) «Физическая культура» и Дополнительное образование (спортивная подготовка)».

Знания по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания» служат теоретической и практической основой для освоения ряда дисциплин базовой и вариативной частей образовательной программы, таких как «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория и методика спортивной тренировки», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Методика преподавания предмета Физическая культура», «Теория и методика детско- юношеского спорта». «Теория и организация дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта» и др. Полученные в процессе освоения знания, умения и навыки могут быть использованы при написании выпускной квалификационной работы.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения	ИД-1 УК-7 Знать: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии ИД-2 УК-7 Уметь: использовать основы

	<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>ИД-3 УК-7</p> <p>Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни</p>
--	---	---

3.2 Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
<p>Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>	<p>ИД-1 ОПК-6</p> <p>Знать: психолого-педагогические закономерности и принципы индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; подходы к выбору и особенности использования педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения в контексте задач инклюзии; теории социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации; основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей</p> <p>ИД-2 ОПК-6</p> <p>Уметь: разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; выбирать и реализовывать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания в</p>

		<p>контексте задач инклюзивного образования; оценивать их результативность; использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) обучающихся, оказывать помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка</p> <p>ИД-3 ОПК-6</p> <p>Владеть: методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося; приемами анализа документации специалистов (врачи, психологи и т.п.); технологиями реализации индивидуально-ориентированных образовательных программ обучающихся</p>
--	--	---

3.3 Профессиональные компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции
ПК-1 Способен реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных образовательных стандартов	<p>ИД</p> <p>-1.1. Знает: образовательные программы в области физической культуры и спорта на основе современных требований к методике преподавания в образовательных организациях основного общего, среднего общего и дополнительного образования</p> <p>-1.2. Умеет: реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта на основе современных требований к методике преподавания в образовательных организациях основного общего, среднего общего и дополнительного образования</p> <p>-1.3. Владеет навыками по реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта на основе современных требований к методике преподавания в образовательных организациях основного общего, среднего общего и дополнительного образования</p>

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 13.00 зачетных единицы, 468.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	Исторические этапы в развитии легкой атлетики. Легкая атлетика в системе физического воспитания на современном этапе	3	2										2	Опрос. Тест
2	Теоретико-методические основы легкой атлетики	3	2				4						4	Опрос. Конспект
3	Методика обучения технике легкоатлетических упражнений	3					10						8	Конспект. Работа в малых группах
4	Система подводящих, подготовительных и специальных упражнений в методике обучения легкоатлетическим упражнениям	3					12						10	Конспект. Работа в малых группах
5	Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по	3					10						8	Конспект. Работа в малых группах

	пересеченной местности																
6	Экзамен	3									0.3	35.7					экзамен
7	Методика обучения технике легкоатлетических упражнений	4	2				22						20				Конспект. Работа в малых группах
8	Методика обучения технике прыжков в высоту («перешагивание», фосбери-флоп))	4					10						17.8				Конспект. Работа в малых группах
9	Зачет	4								0.2							зачет
10	Система подводящих, подготовительных и специальных упражнений в методике обучения легкоатлетическим упражнениям	5	2				14						15.8				Конспект. Работа в малых группах
11	Методика обучения технике легкоатлетических упражнений Метание мяча, копья, гранаты	5					20						20				Конспект. Работа в малых группах
12	Зачет	5								0.2							зачет
13	Система подводящих, подготовительных и специальных упражнений в методике обучения легкоатлетическим упражнениям	6					14						15.8				Конспект. Работа в малых группах
14	Методика обучения технике легкоатлетических упражнений Техника прыжков в длину с разбега	6	2				20						20				Конспект. Работа в малых группах

	способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».												
15	Зачет	6							0.2				зачет
16	Легкая атлетика в средней школе, системе дополнительного образования	7	4				18					22	Конспект. Работа в малых группах
17	Легкая атлетика в программах средней общеобразовательной школы. Секция легкой атлетики в общеобразовательной школе	7	4				16					18	Конспект. Работа в малых группах
18	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике.	7	4				8					14	Конспект. Работа в малых группах
19	Экзамен	7								0.3	35.7		экзамен тест
	Итого			22.0		0.0	178.0	0.0	0.6	0.6	71.4	195.4	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Исторические этапы в развитии легкой атлетики. Легкая атлетика в системе физического воспитания на современном этапе	История зарождения и основные этапы в развитии легкой атлетики как вида спорта. Основные понятия. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов. История развития легкой атлетики в России. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Рост достижений легкоатлетов России и закономерности улучшения спортивных результатов. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях. Представительство видов легкой атлетики в Единой Российской спортивной классификации. Содержание и задачи курса легкой атлетики и основные требования, предъявляемые к студентам.
2	Теоретико-методические основы легкой атлетики	Основы техники легкоатлетических видов. Основные характеристики: легкоатлетическая техника, фазы, моменты, основное звено. Качественные и количественные показатели

		техники в разных легкоатлетических дисциплинах
3	Методика обучения технике легкоатлетических упражнений	Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. 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. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка. Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения.
4	Система подводящих, подготовительных и специальных упражнений в методике обучения легкоатлетическим упражнениям	Система подводящих, подготовительных и специальных упражнений в методике обучения легкоатлетическим упражнениям. Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения, упражнения на внимание и координацию движений, общеразвивающие упражнения с различными предметами и без них, элементы подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. Упражнения для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).
5	Методика обучения технике легкоатлетических упражнений Техника прыжков в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».	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. Техника прыжков в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Краткий исторический очерк. Эволюция техники и методики тренировки. Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Правила соревнований по прыжкам. Сектор для прыжков в длину. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.
6	Легкая атлетика в средней школе, системе дополнительного образования	Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и

		оборудования). Особенности организации занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста. Особенности занятий легкой атлетикой в системе дополнительного образования
7	Легкая атлетика в программах средней общеобразовательной школы. Секция легкой атлетики в общеобразовательной школе	Анализ программ по физической культуре. Легкая атлетика в программах средней общеобразовательной школы. Планирование. Места занятий и оборудование. Учет и документация учета. Урок – основная форма организации занятий. Программы, задачи, организация занятий. Отбор в системе дополнительного образования. Секция легкой атлетики в общеобразовательной школе. Организационно-методические основы.
8	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике.	Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, летних лагерях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады - бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.). Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборьях, эстафетах и вне стадиона

5.2. Лабораторные занятия

Наименование темы	Содержание темы
Теоретико-методические основы легкой атлетики	Практическое выполнение. Основы техники легкоатлетических видов. Основные характеристики: легкоатлетическая техника, фазы, моменты, основное звено. Качественные и количественные показатели техники в разных легкоатлетических дисциплинах. Обучение основам техники спортивной ходьбы и бега. Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). Механизм отталкивания в ходьбе и беге, возникновение стартовой силы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции

	и по различному покрытию.
Методика обучения технике легкоатлетических упражнений	Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. 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. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка. Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения.
Система подводящих, подготовительных и специальных упражнений в методике обучения легкоатлетическим упражнениям	Подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка. Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении. 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). Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений, Сходство и различия в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики.
Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности	<p>Определение, краткая характеристика и фазы бега на короткие дистанции (в ходе занятия). Обучение, закрепление и совершенствование техники бега: - начало бега (старт); - варианты старта; - выполнение стартовых команд; - стартовый разгон; - финиширование. Определение и краткая характеристика бега на средние дистанции (в процессе занятия).</p> <p>Обучение, закрепление и совершенствование старту и стартовому ускорению. Бег по дистанции. Работа ног и рук во время бега.</p> <p>Техника бега на длинные дистанции. Особенности техники бега по пересеченной местности: преодоление подъемов, бег на спусках, преодоление препятствий и прохождение поворотов. Методика обучения бегу. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и</p>

	профилактика травматизма
Методика обучения технике легкоатлетических упражнений	<p>Обучение основам техники легкоатлетических прыжков и метаний. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ). Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам.</p> <p>Обучение технике метаний. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Создание и эффективность системы: метатель-снаряд. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Сходство и различия в технике различных видов метаний.</p>
Методика обучения технике прыжков в высоту («перешагивание», фосбери-флоп)	<p>Краткий исторический очерк и эволюция техники и методики подготовка (в процессе занятия). Методический разбор техники: разбег, переход через планку, приземление. Обучение технике прыжка в высоту. Возникновение ошибок при обучении, средства и методы их исправления. Критерии оценки техники прыжков. Обучение прыжку способом «фосбери-флоп». Общие правила по прыжкам. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Сектор для прыжков в высоту. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.</p>
Система подводящих, подготовительных и специальных упражнений в методике обучения легкоатлетическим упражнениям	<p>Система подводящих, подготовительных и специальных упражнений в методике обучения легкоатлетическим упражнениям.</p> <p>Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения, упражнения на внимание и координацию движений, общеразвивающие упражнения с различными предметами и без них, элементы подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. Упражнения для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).</p>
Методика обучения технике легкоатлетических упражнений Метание мяча, копья, гранаты	<p>Краткий исторический очерк и эволюция техники и методики подготовки. Снаряды: вес, размеры. Обучение держанию снарядов. Обучение разбегу: предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска. Методика обучения. Правила соревнований по метаниям. Секторы для метания</p>

	<p>мяча, гранаты, копья. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма. Краткий исторический очерк и эволюция техники и методики подготовки. Снаряды: вес, размеры. Обучение держанию снарядов. Обучение разбегу: предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска. Методика обучения. Правила соревнований по метаниям. Секторы для метания мяча, гранаты, копья. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма</p>
<p>Система подводящих, подготовительных и специальных упражнений в методике обучения легкоатлетическим упражнениям</p>	<p>Практическое выполнение. Построение группы, сдача рапорта. Подача отдельных строевых команд. Проведение отдельных общеразвивающих и специальных упражнений. Проведение подготовительной части занятия. Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения в движении. Упражнения на внимание и координацию движений. Упражнения с элементами акробатики. Элементы подвижных и спортивных игр (в зале и на местности). Выполнение специальных упражнений для бегунов, прыгунов и метателей. Упражнения для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).</p>
<p>Методика обучения технике легкоатлетических упражнений Техника прыжков в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».</p>	<p>Краткий исторический очерк. Эволюция техники и методики тренировки (в процессе занятий). Обучение разбегу, отталкиванию, полету и приземлению в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Правила соревнований по прыжкам. Сектор для прыжков в длину. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.</p>
<p>Легкая атлетика в средней школе, системе дополнительного образования</p>	<p>Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Методика проведения урока легкой атлетики: - типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Особенности организации занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня</p>

	<p>подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики.</p> <p>Легкая атлетика в системе дополнительного образования. Особенности занятий с детьми различного возраста.</p>
<p>Легкая атлетика в программах средней общеобразовательной школы. Секция легкой атлетики в общеобразовательной школе</p>	<p>Урок легкой атлетики в школе. Планирование и разработка конспекта. Места занятий и оборудование. Проведение подготовительной части занятия. Подбор специальных упражнения для развития двигательных качеств бегунов на различные дистанции, прыгунов, метателей. Проведение уроков по легкой атлетике по заданию преподавателя. Составление конспекта занятий. Анализ проведенного занятия. Методика обучения технике легкоатлетических видов, повторение в объеме программы. Учет т документация учета и контроля.</p>
<p>Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике.</p>	<p>Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Участие в организация и проведении соревнований. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады - бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.). Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборьях, эстафетах и вне стадиона. Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Участие в организация и проведении соревнований. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады - бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.). Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборьях, эстафетах и вне стадиона.</p>

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических
-------	-----------------------------	---------------------------	------------------------------

			часах
1	Исторические этапы в развитии легкой атлетики. Легкая атлетика в системе физического воспитания на современном этапе	Чтение специальной литературы	2
2	Теоретико-методические основы легкой атлетики	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям.	4
3	Методика обучения технике легкоатлетических упражнений	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий	8
4	Система подводящих, подготовительных и специальных упражнений в методике обучения легкоатлетическим упражнениям	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий	10
5	Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности	Подготовка к опросу. Разработка конспектов занятий	8
6	Методика обучения технике легкоатлетических упражнений	Конспект	20
7	Методика обучения технике прыжков в высоту («перешагивание», фосбери-флоп»)	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий	17.8
8	Система подводящих, подготовительных и специальных упражнений в методике обучения легкоатлетическим упражнениям	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий	15.8
9	Методика обучения технике легкоатлетических упражнений Метание мяча, копья, гранаты	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий	20
10	Система подводящих, подготовительных и	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям.	15.8

	специальных упражнений в методике обучения легкоатлетическим упражнениям	Разработка конспектов занятий	
11	Методика обучения технике легкоатлетических упражнений Техника прыжков в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий	20
12	Легкая атлетика в средней школе, системе дополнительного образования	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий	22
13	Легкая атлетика в программах средней общеобразовательной школы. Секция легкой атлетики в общеобразовательной школе	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий	18
14	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике.	Подготовка к опросу. Подготовка к тестированию. Разработка конспектов занятий	14

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов контактной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности студентов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

На лекционных и практических занятиях используются активные и интерактивные формы проведения занятий (проблемная лекция, анализ конкретных ситуаций, задачный метод, групповая работа).

При работе используется диалоговая форма ведения лекций с постановкой и решением проблемных задач, обсуждением дискуссионных моментов и т.д.

При проведении практических занятий создаются условия для максимально самостоятельного выполнения заданий. При проведении практических (лабораторных занятий) используется работа в малых группах, с освоением методики преподавания легкой атлетики. Для успешного проведения практических (лабораторных занятий) студенты разрабатывают методические конспекты, которые подлежат обязательной проверке преподавателем. Каждый обучающийся должен продемонстрировать свои компетенции (знания, умения и навыки) в роли преподавателя на практическом (лабораторном) занятии.

Любое практическое занятие включает самостоятельную проработку теоретического материала и изучение методики решения практических задач. Некоторые задачи содержат элементы научных исследований, которые могут потребовать углубленной

самостоятельной проработки теоретического материала.

При организации внеаудиторной самостоятельной работы по данной дисциплине преподавателю рекомендуется использовать следующие ее формы: конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами; самостоятельное изучение темы; составление конспектов занятий; подготовка раздаточного материала; выполнение тренировочных упражнений; выполнение реконструктивной самостоятельной работы; выполнение творческой самостоятельной работы; подготовка к индивидуальному собеседованию.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания».

Оценивание по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания» осуществляется на основе оценки теоретических знаний, практических навыков (техники выполнения упражнений, уровня физической подготовленности) и методических умений (проведение практического занятия с учебной группой).

Критерии оценивания устного ответа на экзамене

Оценка «5» (отлично) ставится, если студент:

- 1) полно раскрыто содержание материала билета;
- 2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- 3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- 4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- 5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- 6) допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если:

ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- 1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- 2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
- 3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если:

- 1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- 2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии,

которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;

4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

Экзамен состоит из трех частей:

1. Знание теории в объеме всей программы.
2. Оценки за сдачу техники и дистанции.
3. Оценки за проведенный урок.

Критерии оценки на зачете.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

- 1) вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;
- 2) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- 3) продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

Критерии оценки тестовых заданий

За правильный ответ на вопросы заданий части А испытуемый получает 1 балл, заданий части В - 2 балла, заданий части С – 5 баллов.

Перевод тестовых баллов в четырех балльную шкалу оценок осуществляется по следующей шкале.

Неудовлетворительно	до 60% баллов за тест
Удовлетворительно	от 61% до 74% баллов за тест
Хорошо	от 75% до 84% баллов за тест
Отлично	более 85% баллов за тест

Примерный тест по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания»

Часть А

1. Легкая атлетика это ...

а) вид спорта; б) научно-педагогическая дисциплина; в) учебная дисциплина; г) все перечисленное.

2. выберите, что из перечисленного не является разделом легкой атлетики?

а) бег; б) прыжки; в) ходьба; г) decatлон.

3. По какому признаку подразделяются на группы легкоатлетические метания?

а) по степени нервно-мышечных напряжений; б) по дальности метания; в) по форме и весу снарядов; г) по способу выполнения метания.

4. Скорость передвижения при ходьбе или беге зависит от...

а) антропометрических показателей; б) длины и частоты шагов; в) уровня развития физических качеств; г) пунктов а) и в) вместе взятых

5. Бег – это...

а) часть видов спорта; б) естественный способ передвижения; в) легкоатлетические соревнования; г) передвижение с высокой скоростью.

6. Зарождение легкой атлетики в России произошло в...

а) 1890 г.; б) 1896 г.; в) 1888 г.; г) 1880 г.

7. Советские легкоатлеты впервые участвовали в Олимпийских играх в...

а) 1936 году; б) 1972 году; в) 1952 году; г) 1956 году.

8. Что из перечисленного является фазой движения в спортивной ходьбе?

- а) двойной шаг; б) отрыв ноги от опоры; в) одиночная опора; г) переход опоры.
9. Какой из перечисленных показателей является важнейшим для спринтера-барьериста?
а) рост; б) частота шагов; в) чувство ритма; г) уровень физической подготовленности.
10. Основной фазой в спринтерском беге на 100 м является... а) старт; б) бег по дистанции; в) финиширование; г) стартовый разгон.
11. Каково количество препятствий в беге на 110 м с барьерами?
а) 8; б) 10; в) 9; г) по решению судей.
12. Главной отличительной особенностью прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» является...
а) преодоление планки спиной к ней; б) дугообразный разбег; в) приземление на спину; г) возможность показать более высокий результат.
13. В чем заключается подготовка к отталкиванию в прыжках в длину?
а) в укорачивании последнего шага перед отталкиванием; б) в активном увеличении скорости на последних шагах разбега; в) в подседании на последнем шаге перед отталкиванием; г) в максимальном мышечном напряжении.
14. Какой из перечисленных видов легкой атлетики не является «сложным техническим»?
а) барьерный бег; б) прыжок в длину; в) метание диска; г) прыжок с шестом.
15. В каком из перечисленных метаний не учитывается фаза вылета и полета снаряда?
а) в метании копья; б) в метании диска; в) в метании молота; г) во всех перечисленных.
16. Какова последовательность фаз двигательного действия в тройном прыжке?
а) шаг, скачок, прыжок; б) скачок, шаг, приземление; в) скачок, прыжок, приземление; г) скачок, шаг, прыжок.
17. Зона передачи в эстафетном беге составляет...
а) 10 м; б) 20 м; в) 15 м; г) 25 м.
18. Высота барьера на дистанции 100 м с/б (у взрослых) составляет...
а) 91,4 см; б) 82 см; в) 76 см; г) 84 см.
19. Разрешается носить пояс для предотвращения травмы спины на соревнованиях...
а) в метании молота; б) в толкании ядра; в) в метании копья; г) в любых метаниях.
20. Какой минимальный интервал между окончанием одного вида и началом следующего предусмотрен правилами соревнований в многоборьях?
а) 1 час; б) 45 минут; в) 1,5 часа; г) 30 минут.
21. Специально-беговые упражнения служат для...
а) разминки; б) совершенствования техники бега; в) специальной физической подготовки; г) всего перечисленного.
22. Освоение техники легкоатлетических видов начинается с...
а) подводящих упражнений; б) начального разучивания; в) попытки выполнения двигательного действия; г) создания представления о двигательном действии.
23. Какой из приведенных методов обучения является «методом непосредственного обучения»?
а) целостный; б) проблемный; в) словесный; г) позный.
24. В какой последовательности обучают различным способам прыжка в длину:
1) «прогнувшись»; 2) «согнув ноги»; 3) «ножницы»? а) 1, 3, 2; б) 3, 1, 2; в) 2, 1, 3; г) не имеет значения.
25. Наиболее часто в занятиях по легкой атлетике используется...
а) ходьба; б) бег; в) прыжки; г) метания.

Часть Б

1. Закончите предложение: после создания представления о технике толкания ядра обучают _____
2. Главным отличием занятий легкой атлетикой в общеобразовательной школе и ДЮСШ является _____
3. Что из перечисленного не является средствами тренировки в легкой атлетике?
а) идеомоторные упражнения; б) горные условия; в) места занятий; г) все являются средствами.

4. В каком разделе спортивной подготовки наиболее ярко проявляется специфика тренировки в многоборьях?

а) ОФП; б) СФП; в) техническая подготовка; г) все перечисленное.

5. Напишите длину марафонской дистанции и беге _____

Часть С

1. Напишите, какой тип ошибок в двигательных действиях наблюдается чаще всего?

2. Напишите 3 подводящих (специальных) упражнения при обучении низкому старту

3. Напишите 3 подводящих (специальных) упражнения при обучении технике прыжка «перешагивание»

4. Напишите 3 подводящих (специальных) упражнения при обучении технике прыжка в длину с разбега «ножницы»

5. Напишите, какой элемент в технике метания гранаты является ведущим звеном?

Тест (критерии оценки и нормативны спортивно-технической подготовленности)

Женщины (оценки)

Мужчины (оценки)

3

4

5

3

4

5

100 м

15.2

14.8

14.5

13.5

12.9

12.8

400 м

1.05.0

1.08.0

1.12.0

59.0

1.02.0

1.04.0

800 м (девушки)

3.00.0

2.55.0

2.50.0

1500 м (юноши)

5.10.0

5.05.0

5.00.0

Кросс:

1000 м

4.10.0

4.05.0

4.00.0

3.15.0

3.12.0

3.07.0

Прыжки:

в длину

3.80

4.00

4.10

4.80

5.00

5.20

в высоту

1.15

1.20

1.25

1.35

1.40

1.45

Метание гранаты

25

30

35

40

45

50

Толкание ядра

7.00

7.30

7.60

7.50

8.00

8.50

Демонстрация технических элементов (тестирование):

Критерии оценки:

5 баллов – когда точно соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению двигательного действия, оно выполнено слитно, уверено, свободно.

4 балла – когда двигательное действие выполнено в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.

3 балла – когда двигательное действие выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.

2 балл – когда при выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число других ошибок больше трех.

Примечание: грубая ошибка – искажает основу техники двигательного действия, значительная ошибка – невыполнение общей детали или характеристики двигательного действия, незначительная ошибка – лишь неточное выполнение деталей или характеристик, ведущее к снижению эффективности действия.

Критерии оценки в малых группах

- полнота и правильность ответа.
- степень осознанности, понимания изученного.
- языковое оформление ответа.

Оценка «5» или при рейтинговой системе 5 баллов - задание студентами выполнено полностью, показано глубокое знание материала

Оценка «4» или при рейтинговой системе 4 балла - задание студентами выполнено с незначительными ошибками, показано хорошее знание материала

Оценка «3» или при рейтинговой системе 3 балла - задание студентами выполнено с ошибками, показано слабое знание материала.

Задания для работы в малых группах

Практическое проведение урока по темам методика обучения технике легкоатлетических видов с учетом применения общеразвивающих упражнений, подводящих и специальных упражнений, подвижных игр используемыми при обучении в легкоатлетических дисциплинах:

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние дистанции; - бег на длинные дистанции;
- бег по пересеченной местности;
- прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- прыжок в высоту способом «фосбери-флоп»;
- метание мяча;
- прыжок в длину с разбега способами «согнув ноги»;
- прыжок в длину способом «прогнувшись»;
- прыжок в длину способом «ножницы»;
- обучение легкоатлетическим упражнениям в школах (с 1 по 10 класс)

Критерии оценки методического конспекта:

- полнота и правильность оформления конспекта.
- степень осознанности, понимания содержания конспекта и распределение материала по графам.
- методически грамотное оформление конспекта в определенной последовательности.

1. В конспекте должны обязательно представлены задачи по обучению двигательным действиям и развитию физических качеств. Количество задач может быть любым в зависимости от возможности их реализации, но минимально две. Формулировка задач на уроке должна начинаться с глагола (учить, продолжать учить, закреплять и т.п.). Задачи должны быть конкретными и реальными.

2. Если поставлена задача, то должны быть средства ее реализации.

3. В разделе «Средства» выделены наименование частей урока.

4. Упражнения записаны в соответствии с гимнастической терминологией.

5. Дозировка определяется в любых показателях, но с учетом наиболее полной характеристики показателей объема и интенсивности нагрузки.
 6. Для каждого задания разработаны приемы по организационно- методическому обеспечению.
 7. Учебные задания представлены в таком порядке, в каком они будут выполняться на уроке физкультуры.
- Оценка «5» или при рейтинговой системе 5 баллов Цели и задания практического занятия достигнуты в полном объеме, отчетный материал оформлен, показано глубокое знание материала
- Оценка «4» или при рейтинговой системе 4 балла Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, отчетный материал оформлен с незначительными замечаниями, показано знание материала
- Оценка «3» или при рейтинговой системе 3 балла Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, имеются замечания по оформлению материала, показано слабое знание материала

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Исторические этапы в развитии легкой атлетики. Легкая атлетика в системе физического воспитания на современном этапе
2. Теоретико-методические основы легкой атлетики
3. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений
4. Система подводящих, подготовительных и специальных упражнений в методике обучения легкоатлетическим упражнениям
5. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности.
6. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений
7. Методика обучения технике прыжков в высоту («перешагивание», фосбери-флоп)
8. Система подводящих, подготовительных и специальных упражнений в методике обучения легкоатлетическим упражнениям
9. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений
10. Метание мяча, копья, гранаты
11. Система подводящих, подготовительных и специальных упражнений в методике обучения легкоатлетическим упражнениям
12. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений
13. Техника прыжков в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».
14. Легкая атлетика в средней школе, системе дополнительного образования
15. Легкая атлетика в программах средней общеобразовательной школы. Секция легкой атлетики в общеобразовательной школе
16. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике.

Вопросы к экзамену по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания» (3 семестр)

- 1 История зарождения и основные этапы в развитии легкой атлетики как вида спорта.
- 2 История развития легкой атлетики в России.
- 3 Связь легкой атлетики с другими видами спорта
- 4 Основные понятия в легкой атлетике.
- 5 Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов.
- 6 Представительство видов легкой атлетики в Единой Российской спортивной классификации.
- 7 Рост достижений легкоатлетов России и закономерности улучшения спортивных результатов.
- 8 Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях.
- 9 Содержание и задачи курса легкой атлетики в системе образования.
- 10 Основы техники легкоатлетических видов.

- 11 Основные характеристики: легкоатлетическая техника, фазы, моменты, основное звено.
- 12 Качественные и количественные показатели техники в разных легкоатлетических дисциплинах
- 13 Подводящие и специальные упражнения при обучении
- 14 Определение, краткая характеристика и фазы бега на короткие дистанции (в ходе занятия).
- 15 Обучение, закрепление и совершенствование техники бега: - начало бега (старт); - варианты старта; - выполнение стартовых команд; - стартовый разгон; - финиширование.
- 16 Определение и краткая характеристика бега на средние дистанции (в процессе занятия).
- 17 Обучение, закрепление и совершенствование старта и стартовому ускорению.
- 18 Бег по дистанции. Работа ног и рук во время бега.
- 19 Методы обучения. Наглядные методы обучения. Наглядные пособия.
- 20 Место и время объяснения и показа в процессе обучения.
- 21 Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста.
- 22 Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений.
- 23 Подводящие и специальные упражнения при обучении.
- 24 Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.
- 25 Современные представления о создании двигательного навыка.
- 26 Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении.
- 27 Определение ошибок и их устранение.
- 28 Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения.

Вопросы к зачету по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания» (4 семестр)

- 1 Краткий исторический очерк и эволюция техники и методики подготовка (в процессе занятия).
- 2 Методический разбор техники: разбег, переход через планку, приземление.
- 3 Обучение технике прыжка в высоту.
- 4 Возникновение ошибок при обучении, средства и методы их исправления.
- 4 Критерии оценки техники прыжков в высоту.
- 5 Обучение прыжку способом «фосбери-флоп».
- 6 Общие правила по прыжкам в высоту.
- 7 Правила соревнований по прыжкам в высоту.
- 8 Сектор для прыжков в высоту.
- 9 Обучение как педагогический процесс.
- 10 Методические принципы обучения.
- 11 Задачи, средства и методы обучения прыжкам в высоту.
- 12 Типовая схема обучения.
- 13 Оценка выполнения движений.
- 14 Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Вопросы к зачету по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания» (5 семестр)

- 1 Обучение основам техники легкоатлетических прыжков и метаний.
- 2 Виды прыжков и их эволюция.
- 3 Фазы прыжков.
- 4 Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах

прыжков.

- 5 Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ).
- 6 Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам.
- 7 Обучение техники метаний.
- 8 Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний.
- 9 Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда).
- 10 Создание и эффективность системы: метатель-снаряд.
- 11 Кинематические формы движений в различных видах метаний.
- 12 Сходство и различия в технике различных видов метаний.

Вопросы к зачету по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания» (6 семестр)

- 1 История развития и эволюция прыжков в длину
- 2 Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений).
- 3 Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике.
- 4 Последовательность изучения легкоатлетических видов.
- 5 Техника прыжков в длину с разбега способами «согнув ноги»
- 6 Техника прыжков в длину с разбега «прогнувшись»
- 7 Техника прыжков в длину с разбега «ножницы».
- 8 Эволюция техники и методики тренировки.
- 9 Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способом «согнув ноги».
- 10 Разбег и отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «прогнувшись», «ножницы».
- 11 Правила соревнований по прыжкам.
- 12 Сектор для прыжков в длину.
- 13 Обучение как педагогический процесс.
- 14 Методические принципы обучения.
- 15 Задачи, средства и методы обучения.
- 16 Типовая схема обучения прыжкам в длину
- 17 Оценка выполнения движений.
- 18 Безопасность при обучении и профилактика травматизма

Вопросы к экзамену по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания» (7 семестр)

1. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидности урока.
2. Особенности организации занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности. Дозировка упражнений при различной направленности урока.
3. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Особенности занятий с детьми различного возраста.
4. Особенности занятий легкой атлетикой в системе дополнительного образования
5. Анализ программ по физической культуре. Легкая атлетика в программах средней общеобразовательной школы.
6. Планирование. Места занятий и оборудование. Учет и документация учета.
7. Урок – основная форма организации занятий. Программы, задачи, организация занятий по легкой атлетике в школе.
8. Отбор в системе дополнительного образования. Секция легкой атлетики в общеобразовательной школе. Организационно-методические основы.

9. Система многолетней подготовки в ДЮСШ (отделение легкой атлетики)
10. Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании.
11. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).
12. Организация и проведение соревнований в школе, летних лагерях.
13. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).
14. Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады - бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.).
15. Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях.
16. Особенности правил соревнований в многоборьях, эстафетах и вне стадиона.
17. Оценка выполнения легкоатлетических движений.
18. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования).

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) литература

1. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/85500.html](https://www.iprbookshop.ru/85500.html) (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/85500>
2. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2010. — 59 с. — ISBN 978-5-7782-1448-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/44667.html](https://www.iprbookshop.ru/44667.html) (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика. Том 1. А - Н : энциклопедия / В. Б. Зеличенко, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах ; под редакцией В. В. Балахничев. — Москва : Человек, 2012. — 707 с. — ISBN 978-5-904885-80-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/27564.html](https://www.iprbookshop.ru/27564.html) (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Луценко, С. А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лёгкая атлетика : учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, С. В. Тухто, К. Ю. Заходякина ; под редакцией С. А. Луценко. — Санкт- Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2008. — 84 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/29968.html](https://www.iprbookshop.ru/29968.html) (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Мельничук, А. А. Физическая культура со спортивно-видовой направленностью в вузе: легкая атлетика : учебное пособие / А. А. Мельничук, Д. С. Приходов, Т. А. Мартиросова. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020. — 172 с. — ISBN 978-5-86433-824-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/116651.html](https://www.iprbookshop.ru/116651.html) (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Морозов, А. И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / А. И. Морозов. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический

университет, 2016. — 78 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/70477.html](https://www.iprbookshop.ru/70477.html) (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/70477>

7. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в школе : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Г. Н. Германов. — Воронеж : Истоки, 2007. — 609 с. — ISBN 978-5-88242-576-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/27257.html](https://www.iprbookshop.ru/27257.html) (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

8. Орлов, Р. В. Легкая атлетика / Р. В. Орлов. — Москва : Человек, Олимпия Пресс, 2006. — 528 с. — ISBN 5-94299-063-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/27563.html](https://www.iprbookshop.ru/27563.html) (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

9. Правила вида спорта «Легкая атлетика» : приказ Министерства спорта РФ от 16 октября 2019 г. № 839. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 135 с. — ISBN 978-5-4487-0870-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/123584.html](https://www.iprbookshop.ru/123584.html) (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

10. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. — Омск : СибГУФК, 2021. — 128 с. — ISBN 978-5-91930-182-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: [https:// e.lanbook.com/ book/242066](https://e.lanbook.com/book/242066) (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» : приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 673. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-4487-0887-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/123626.html](https://www.iprbookshop.ru/123626.html) (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Операционная система Linux	GNU-лицензия (GNU General Public License)
2	Электронная библиотечная система «IPRbooks» www.iprbookshop.ru	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
3	Электронная библиотечная система «Юрайт» www. https:// urait.ru	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
4	Электронная библиотечная система «Лань» https:// e.lanbook.com/book	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе,

		как студентами и преподавателями, так и специалистами
--	--	---

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Google Scholar	Поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин
2	http://teoriya.ru	Сайт журнала Физическая культура: воспитание, образование тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине проводятся в специальных помещениях представляющих собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, а также текущего контроля и промежуточной аттестации.

Для практических (лабораторных занятий) используется спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием. Используется открытая площадка, футбольное поле.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации для большой аудитории. Все помещения, в которых проводятся занятия, соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета.

Перечень материально-технического обеспечения включает лекционные аудитории (оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть в Интернет), помещения для проведения практических занятий (оборудованные учебной мебелью), библиотеку (имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет), компьютерные классы. Учебный процесс обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета».