

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Таганрогского института  
имени А. П. Чехова (филиала)  
РГЭУ (РИНХ)  
\_\_\_\_\_ С. А. Петрушенко  
«20» мая 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины  
Теория и методика легкой атлетики**

Направление подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) программы бакалавриата  
44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная  
подготовка)

Для набора 2025 года

Квалификация  
Бакалавр

**КАФЕДРА            физической культуры****Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам**

Курс Вид занятий	1		2		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Лекции	8	8	4	4	12	12
Практические	8	8	4	4	12	12
Итого ауд.	16	16	8	8	24	24
Контактная работа	16	16	8	8	24	24
Сам. работа	191	191	91	91	282	282
Часы на контроль	9	9	9	9	18	18
Итого	216	216	108	108	324	324

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.02.2025 протокол № 9.

Программу составил(и): Доц., Лебединская И.Г.

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПК-1:	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики
ОПК-1.1:	Знает и понимает сущность нормативных и правовых актов в сфере образования, норм профессиональной этики
ОПК-1.2:	Применяет в своей деятельности нормативные правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности
ОПК-1.3:	Использует нормативные и правовые акты для обеспечения безопасности образовательного процесса и при проведении досуговых мероприятий
ОПК-2:	Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-2.1:	Знает и понимает структуру и логику разработки основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования
ОПК-2.2:	Готов участвовать в разработке основной образовательной программы и отдельных её компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-2.3:	Владеет способами разработки дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ПКО-2:	Способен проектировать и организовывать образовательный процесс в образовательных организациях различных уровней
ПКО-2.1:	Решает педагогические, научно-методические и организационно-управленческие задачи в сфере основного общего и среднего общего образования
ПКО-2.2:	Осуществляет проектирование и реализацию содержания обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей учащихся
ПКО-2.3:	Работает с документацией, сопровождающей реализацию обучения и воспитания в общеобразовательной школе
ПКО-2.4:	Проектирует технологии реализации содержания обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования
ПКО-2.5:	Проектирует результаты обучения в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с нормативными документами, возрастными особенностями обучающихся, целями и задачами образовательного процесса

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:****Знать:**

- основы нормативно-правовых актов в системе физического воспитания, а также в области легкой атлетики (соотнесено с индикатором ОПК-1.1);
- сущность норм профессиональной этики в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта в образовательных учебных заведениях (соотнесено с индикатором ОПК-1.1);
- нормы профессиональной этики в сфере образовательных отношений в области легкой атлетики (соотнесено с индикатором ОПК-1.2);
- основную документацию по использованию нормативно-правовых актов и нормы профессиональной этики в соответствии с изучаемой дисциплиной (соотнесено с индикатором ОПК-1.2);
- нормативную базу, требования к организации системы безопасности образовательного процесса и при проведении досуговых мероприятий в области легкой атлетики (соотнесено с индикатором ОПК-1.3);
- структуру разработки основных и дополнительных образовательных программ в сфере образования в соответствии с нормативно-правовыми актами (соотнесено с индикатором ОПК-2.1);
- содержание, нормативную базу основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с изучаемой дисциплиной (соотнесено с индикатором ОПК-2.1);
- основы разработки различных основных образовательных программ и отдельных компонентов с использованием информационно-коммуникационных технологий в соответствии с изучаемой дисциплиной (соотнесено с индикатором ОПК-2.2);
- способы разработки комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых для обеспечения полноценной реализации двигательных способностей на занятиях легкой атлетикой с использованием информационно-коммуникационных технологий (соотнесено с индикатором ОПК-2.3);
- средства осуществления обучения, воспитания при реализации образовательных программ, совершенствование содержания и технологий преподавания, а также с организацией образовательного процесса в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с изучаемой дисциплиной (соотнесено с индикатором ПКО-2.1);
- основные методы исследования и диагностирования в видах легкой атлетики, методы организации контроля в спортивной подготовке легкоатлета в сфере основного общего и среднего общего образования (соотнесено с индикатором ПКО-2.2);
- основную документацию при осуществлении обучения по изучаемой дисциплине в образовательной школе (соотнесено с индикатором ПКО-2.3);
- методы и организацию комплексного контроля при реализации содержания обучения и воспитания на занятиях легкой атлетикой (соотнесено с индикатором ПКО-2.4);
- содержание организации и проведения занятий с различным контингентом занимающихся в сфере основного общего и среднего общего образования (соотнесено с индикатором ПКО-2.4);
- педагогические, научно-методические и организационно-управленческие задачи в образовательных организациях различных уровней в соответствии с нормативными документами при решении профессиональных задач в соответствии с изучаемой дисциплиной (соотнесено с индикатором ПКО-2.5);
- содержание организации и проведения занятий по легкой атлетике с различным контингентом занимающихся в образовательных организациях, учитывая цели и задачи образовательного процесса (соотнесено с индикатором ПКО-2.5);

**Уметь:**

- использовать нормативные и правовые акты в физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных целей в соответствии с изучаемой дисциплиной (соотнесено с индикатором ОПК-1.1);
- применять нормы профессиональной этики в учебно-тренировочном процессе обучения видам легкой атлетики для решения профессиональных задач (соотнесено с индикатором ОПК-1.2);
- использовать нормативные и правовые акты в физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения безопасности учебно-тренировочного процесса и при проведении спортивно-массовых мероприятий (соотнесено с индикатором ОПК-1.3);
- использовать нормативные документы при разработке основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в соответствии с изучаемой дисциплиной для достижения профессиональных целей (соотнесено с индикатором ОПК-2.1);
- применять информационно-коммуникационные технологии обучения для обеспечения образовательного процесса по дисциплине «Теория и методика легкой атлетики». (соотнесено с индикатором ОПК-2.2);
- планировать и составлять программы по легкой атлетике в системе физического воспитания с различным контингентом обучающихся посредством различных информационно-коммуникационных технологий (соотнесено с индикатором ОПК-2.3);
- использовать методы, средства при совершенствовании содержания и технологий преподавания, а также с организации образовательного процесса в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с изучаемой дисциплиной (соотнесено с индикатором ПКО-2.1);
- подбирать образовательные, воспитательные, оздоровительные средства, методы и задачи для их решения в сфере основного общего и среднего общего образования (соотнесено с индикатором ПКО-2.2);
- планировать учебно-воспитательный процесс по легкой атлетике с учетом возрастных особенностей учащихся (соотнесено с индикатором ПКО-2.2);
- проектировать и организовывать образовательный процесс в соответствии с изучаемой дисциплиной с использованием различных технологий обучения при учете закономерности физического, психического развития в разные возрастные периоды обучающихся школьного возраста (соотнесено с индикатором ПКО-2.3);
- моделировать процесс обучения по легкой атлетике в различных образовательных организациях (соотнесено с индикатором ПКО-2.4);
- применять методы, средства осуществления обучения, воспитания при реализации образовательных программ, совершенствование в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с изучаемой дисциплиной (соотнесено с индикатором ПКО-2.4);
- работать с документацией при осуществлении профессиональной деятельности в различных образовательных учреждениях в соответствии с изучаемой дисциплиной (соотнесено с индикатором ПКО-2.5);
- планировать, организовать и проводить в сфере основного общего и среднего общего образования процесс обучения и воспитания в соответствии с изучаемой дисциплиной учитывая уровень развития и возрастных особенностей обучающихся (соотнесено с индикатором ПКО-2.5)

**Владеть:**

- применения в профессиональной деятельности нормативных и правовых актов в соответствии с изучаемой дисциплиной учитывая нормы профессиональной этики (соотнесено с индикатором ОПК-1.1);
- применения в своей деятельности нормативных документов для обеспечении конфиденциальности сведений о субъектах образовательных отношений в области легкой атлетики (соотнесено с индикатором ОПК-1.2);
- использования нормативно-правовых актов для обеспечения безопасности образовательного процесса, при проведении различных форм занятий в области легкой атлетики, а также досуговых мероприятий легкоатлетической направленности (соотнесено с индикатором ОПК-1.3);
- применения технологий в профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики предмета «Теория и методика легкой атлетики» (соотнесено с индикатором ОПК-2.1);
- разработки различных образовательных программ и их отдельных элементов в соответствии с изучаемой дисциплиной используя информационно-коммуникационные технологии (соотнесено с индикатором ОПК-2.2);
- применения технологий в профессиональной деятельности на основе внедрения индивидуальных программ по изучаемому предмету (соотнесено с индикатором ОПК-2.3);
- планирования программ с использованием информационно-коммуникационных технологий при обучении видов легкой атлетики и методики обучения легкоатлетическим упражнениям (соотнесено с индикатором ОПК-2.3);
- применения методики организации и проведения учебных занятий для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся по изучаемому предмету (соотнесено с индикатором ПКО-2.1);
- организации и реализации обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования учитывая возрастные особенности учащихся в соответствии с изучаемой дисциплиной (соотнесено с индикатором ПКО-2.2);
- работы с документацией при организации образовательного процесса в соответствии с изучаемой дисциплиной с использованием различных технологий обучения при учете закономерности развития обучающихся школьного возраста (соотнесено с индикатором ПКО-2.3);
- применения технологий для реализации обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования в области легкой атлетики (соотнесено с индикатором ПКО-2.4);
- организации и проведения различных форм занятий, обеспечивающих решение целей и задач образовательного процесса по легкой атлетике в образовательных организациях различных уровней в соответствии с нормативными документами, возрастными особенностями обучающихся (соотнесено с индикатором ПКО-2.5).

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Раздел 1. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика легкой атлетики», история развития

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
1.1	<p>Тема 1.1 «Основные понятия, связь л/атлетики с другими видами спорта. Классификация и общая характеристика лег-коатлетических видов спорта»</p> <p>Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.</p> <p>Тема 1.2 «Организация, проведение и правила соревнований в легкой атлетике»</p> <p>Классификация соревнований.</p> <p>Календарь и положение о соревновании.</p> <p>Документация соревнований.</p> <p>Обязанности главной судейской коллегии соревнований.</p> <p>Правила проведения соревнований в помещении.</p>	Лекционные занятия	1	2	ПКО-2 ОПК-2 ОПК-1 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3
1.2	<p>Тема 1.1 «Основные понятия, связь л/атлетики с другими видами спорта.</p> <p>Составить календарь и положение о соревновании по видам легкой атлетики.</p> <p>Тема 1.2 «Организация, проведение и правила соревнований в легкой атлетике».</p> <p>Отчет главной судейской коллегии, главного судьи и главного секретаря соревнований.</p> <p>Проведение фрагмента занятия.</p> <p>Тема 1.3 «Техника легкоатлетических видов спорта»</p> <p>Основы техники легкоатлетических видов.</p> <p>Основы техники спортивной ходьбы.</p> <p>Основы техники бега.</p> <p>Основы техники эстафетного бега.</p> <p>Основные понятия. Структура движений</p> <p>Тема 2.1.1 «Основы техники спортивной ходьбы».</p> <p>Техника спортивной ходьбы.</p> <p>Проведение комплекса ОРУ, СБУ.</p> <p>1. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы.</p> <p>2. Обучение технике спортивной ходьбы в парах.</p> <p>3. Обучение технике спортивной ходьбы на месте.</p> <p>4. Обучение технике спортивной ходьбы по кругу 3-5м</p> <p>5. Обучение технике движению рук.</p> <p>6. Обучение технике движения ног и таза.</p> <p>7. Прохождение дистанции 100 м по выражу.</p> <p>8. Прохождение дистанции 200м-300м.</p> <p>9. Совершенствование технике спортивной ходьбы.</p> <p>Проведение соревнований по спортивной ходьбе и бегу на короткие дистанции.</p> <p>Тема 2.1.2 «Основы техники бега».</p>	Практические занятия	1	2	ПКО-2 ОПК-2 ОПК-1 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3
1.3	<p>Тема 1.1 «Основные понятия, связь л/атлетики с другими видами спор-та». Изучить историю развития легкой атлетики по каждому виду: бег, ходьба, прыжки, метания, многоборья. Историю развития легкой атле-тики в Древние времена, в современное время, в России и за рубежом (этапы развития).</p> <p>Ознакомиться с организацией, судейством и правилами соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Обязанностями главной судейской коллегии, главного судьи и главного секретаря соревнований.</p> <p>Общие и частные правила соревнований по бегу и спортивной ходьбе. Общие и частные правила соревнований по прыжкам, многоборьям и метаниям. Правила проведения соревнований в помещении.</p>	Самостоятельная работа	1	30	ПКО-2 ОПК-2 ОПК-1 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3
1.4	<p>Тема 1.2 Организация и судейство соревнований по л/атлетике</p> <p>Составить календарь соревнований, положение соревнований.</p> <p>Тема 1.3 Техника легкоатлетических видов спорта. Средства и методы в л/атлетике. Анализ техники легкоатлетических видов спорта.</p> <p>Тема 2.1 «Техника легкоатлетических видов спорта»</p> <p>Основы методики обучения технике спортивной ходьбы, техники бега, эстафетного бега.</p> <p>Средства и методы в легкой атлетике. Анализ техники</p>	Самостоятельная работа	1	30	ПКО-2 ОПК-2 ОПК-1 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ОПК-2.1

	<p>легкоатлетических видов спорта.</p> <p>Анализ техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Методика обучения технике легкоатлетическим беговым видам.</p> <p>Анализ техники эстафетного бега. Методика обучения технике эстафетного бега.</p> <p>Основы техники легкоатлетических видов.</p> <p>Анализ техники спортивной ходьбы. Основные фазы, моменты, периоды.</p> <p>Сходства и различия техники спортивной ходьбы от обычной ходьбы. Физические качества скороходов. Составить комплекс упражнений для развития скоростной выносливости и координации.</p>				<p>ОПК-2.2</p> <p>ОПК-2.3</p> <p>ОПК-1.1</p> <p>ОПК-1.2</p> <p>ОПК-1.3</p>
1.5	<p>Тема 1.3 «Техника легкоатлетических видов спорта»</p> <p>Основы техники легкоатлетических видов.</p> <p>Основные понятия. Фазы, моменты, периоды, структура движений.</p>	Лекционные занятия	1	2	<p>ПКО-2</p> <p>ОПК-2</p> <p>ОПК-1</p> <p>ПКО-2.1</p> <p>ПКО-2.2</p> <p>ПКО-2.3</p> <p>ПКО-2.4</p> <p>ПКО-2.5</p> <p>ОПК-2.1</p> <p>ОПК-2.2</p> <p>ОПК-2.3</p> <p>ОПК-1.1</p> <p>ОПК-1.2</p> <p>ОПК-1.3</p>
1.6	<p>Тема 2.1.2 Техника легкоатлетических беговых видов. Проведение фрагмента занятия.</p> <p>Техника бега на короткие и средние дистанции. Методика обучения технике легкоатлетическим беговым видам.</p> <p>1. Обучение высокому старту.</p> <p>2. Выбор варианта низкого старта: «обычный», «растянутый», «сближенный».</p> <p>3. Принятие положения по команде «На старт!».</p> <p>4. Принятие положения по команде «На старт!», «Внимание!» и обратно.</p> <p>5. Из положения низкого старта по команде «Марш!» максимально далекий прыжок вперед с приземлением на две ноги.</p> <p>6. Низкий старт и стартовый разгон, преодолевая сопротивление партнера.</p> <p>7. Старты из различных исходных положений.</p> <p>8. Классический низкий старт с колодок со стартовым разгоном.</p> <p>9. Совершенствование технике низкого старта и бегу по дистанции.</p> <p>Бег на средние и длинные дистанции</p> <p>1. Обучение высокому старту.</p> <p>2. Бег со средней скоростью по прямой и повороту.</p> <p>3. Принятие положения по команде «На старт!».</p> <p>4. Принятие положения по команде «На старт!», «Марш!».</p> <p>5. Выполнение высокого старта по команде.</p> <p>6. Старты из различных исходных положений.</p> <p>7. Выполнение высокого старта и стартового разбега старт на различные дистанции.</p> <p>8. Совершенствование технике высокого старта и бегу по дистанции.</p> <p>Тема 2.1.3 «Основы техники эстафетного бега».</p> <p>Тема. Техника эстафетного бега.</p> <p>Проведение фрагмента занятия.</p> <p>1. Ознакомление со способами держания эстафетной палочки.</p> <p>2. Ознакомление со способами передачи эстафетной палочки.</p> <p>3. Передача эстафетной палочки в парах на месте.</p> <p>4. Передача эстафетной палочки в парах в ходьбе.</p> <p>5. Передача эстафетной палочки в парах в беге.</p> <p>6. Нахождение допуска для старта принимающего партнёра.</p> <p>7. Обучение взаимодействию партнёров при передаче эстафетной палочки в коридоре.</p> <p>8. Пробегание дистанции в парах с передачей эстафетной палочки по прямой.</p> <p>9. Пробегание дистанции командой с передачей эстафетной палочки по прямой.</p> <p>10. Пробегание дистанции в парах с передачей эстафетной палочки по виражам.</p> <p>11. Пробегание дистанции командой с передачей эстафетной палочки по виражам.</p> <p>12. Совершенствование технике эстафетного бега</p> <p>13. Соревнования: в эстафетном беге 4x100м, 4x400м.</p>	Практические занятия	1	2	<p>ПКО-2</p> <p>ОПК-2</p> <p>ОПК-1</p> <p>ПКО-2.1</p> <p>ПКО-2.2</p> <p>ПКО-2.3</p> <p>ПКО-2.4</p> <p>ПКО-2.5</p> <p>ОПК-2.1</p> <p>ОПК-2.2</p> <p>ОПК-2.3</p> <p>ОПК-1.1</p> <p>ОПК-1.2</p> <p>ОПК-1.3</p>
1.7	<p>Техника различных видов легкоатлетических прыжков.</p> <p>Классификация, виды и способы выполнения прыжков в высоту.</p> <p>Главные элементы в прыжках. Основные факторы, определяющие результативность прыжков.</p>	Самостоятельная работа	1	20	<p>ПКО-2</p> <p>ОПК-2</p> <p>ОПК-1</p> <p>ПКО-2.1</p>

	Основы методики обучения технике легкоатлетических прыжков, техники легкоатлетических метаний.				ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3
1.8	Средства и методы применяемые для развития скоростных качеств, выносливости. Составление комплекса упражнений общеразвивающего характера. Составить план конспект учебно-тренировочного занятия.	Самостоятельная работа	1	20	ПКО-2 ОПК-2 ОПК-1 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3
1.9	Тема 3.1 «Легкая атлетика в школе». Легкая атлетика как средство физического воспитания школьников. Организационные и методические принципы работы учителя.	Лекционные занятия	1	2	ПКО-2 ОПК-2 ОПК-1 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3
1.10	Тема 2.1.4 «Основы техники прыжков в длину с разбега». Техника прыжка в длину с разбега способом «СОГНУВ НОГИ». Проведение фрагмента занятия. 1. Создание представления о прыжке в длину способом «согнув ноги». 2. Обучение постановке толчковой ноги на планку в сочетании с выносом маховой ноги и разноимённой работой рук. 3. Прыжок в шаге с небольшого разбега без обязательного попадания на планку. 4. То же, с приземлением в положение выпада маховой ногой. 5. То же, с преодолением в полёте препятствия, барьера. 6. То же, отталкиваясь с возвышения 10-15 см. 7. То же, с выбросом ног и приземлением на две ноги. 8. Подбор полного разбега путём его коррекции помощником. 9. Обучение ритму движений на последних трёх шагах разбега. 10. Прыжок в шаге с полного разбега с попаданием на планку. 11. Прыжок в длину способом «согнув ноги». 12. Совершенствование технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Тема 2.1.4 «Основы техники прыжков в длину с разбега». Техника прыжка в длину с разбега способом «ПРОГНУВШИСЬ» Проведение фрагмента занятия. 1. Создание представления о прыжке в длину способом «прогнувшись». 2. Постановка толчковой ноги на планку с проходом вперёд-вверх маховой ногой. 3. Имитация движений в полёте, стоя на земле. 4. Имитация движений в полёте в висе на перекладине с последующим спрыгиванием с неё на две ноги. 5. Прыжок с небольшого разбега без попадания на планку. 6. Прыжок с небольшого разбега, отталкиваясь с возвышения 10-15 см. 7. Подбор разбега путём его коррекции помощником. 8. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с полного разбега. 9. Совершенствование технике прыжка в длину способом «прогнувшись».	Практические занятия	1	2	ПКО-2 ОПК-2 ОПК-1 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3
1.11	Тема 2.2 «Легкая атлетика в школе». Легкая атлетика как средство физического воспитания школьников.	Самостоятельная работа	1	30	ПКО-2 ОПК-2

	<p>Организационные и методические принципы работы учителя.          Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Оценка и учет физических показателей при занятиях. Значение легкой атлетики с системе физического воспитания школьников.          Составить план-конспект школьного урока.</p>				<p>ОПК-1          ПКО-2.1          ПКО-2.2          ПКО-2.3          ПКО-2.4          ПКО-2.5          ОПК-2.1          ОПК-2.2          ОПК-2.3          ОПК-1.1          ОПК-1.2          ОПК-1.3</p>
1.12	<p>Анализ школьной программы по разделу «Легкая атлетика» в началь-ных, средних и старших классах. Характеристика видов документов планирования и учета работы по легкой атлетике в школе.          Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы».          Составить комплекс упражнении ОФП и СФП для повышения скорост-ных, скоростно-силовых качеств. Сходства и различия в технике прыж-ков в длину способами «ножницы», «прогнувшись» и «согнув ноги».</p>	Самостоятельная работа	1	21	<p>ПКО-2          ОПК-2          ОПК-1          ПКО-2.1          ПКО-2.2          ПКО-2.3          ПКО-2.4          ПКО-2.5          ОПК-2.1          ОПК-2.2          ОПК-2.3          ОПК-1.1          ОПК-1.2          ОПК-1.3</p>

**Раздел 2. Основы методики обучения технике легко-атлетических видов спорта**

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
2.1	<p>Тема 2.1 «Методика обучения технике легкоатлетическим видам»          Методы, средства и задачи обучения.          Меры безопасности и предупреждения травматизма в про-цессе обучения.          Тема 2.1.1. «Основы техники легкоатлетических прыжков».          Основы техники легкоатлетических прыжков.          Фазы, моменты, эволюция техники.          Основы техники метания копья, гранаты. Факторы, опреде-ляющие дальность полета снаряда.          Тема 2.1.2 «Основы техники прыжков в высоту с разбега».          Тема 2.1.3 «Основы техники прыжка с шестом с разбега».</p>	Лекционные занятия	1	2	<p>ПКО-2          ОПК-2          ОПК-1          ПКО-2.1          ПКО-2.2          ПКО-2.3          ПКО-2.4          ПКО-2.5          ОПК-2.1          ОПК-2.2          ОПК-2.3          ОПК-1.1          ОПК-1.2          ОПК-1.3</p>
2.2	<p>Тема 2.1.1. «Основы техники легкоатлетических прыжков».          Тема 2.1.2 «Основы техники прыжков в высоту с разбега».          Техника легкоатлетических прыжков. Проведение фрагмента занятия.          Прыжок в высоту с разбега способом «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»          1. Создание представления о прыжке в высоту способом «перешагивание».          2. Подбор толчковой ноги и стороны разбега.          3. Постановка толчковой ноги на опору и отталкивание вверх с одновременным махом другой ногой и подхватом руками.          4. То же, с двух шагов.          5. То же, с трёх шагов и приземлением на толчковую ногу в место отталкивания.          6. То же, со сменой ног в полете («ножницы») и приземлением на маховую ногу.          7. То же, на секторе без преодоления планки.          8. Прыжок с трех шагов с преодолением резинки.          9. Прыжок с трех шагов с преодолением планки.          10. Прыжок способом «перешагивание» с разбегов различной длины.          11. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с полного разбега.          Техника прыжка в высоту способом «ФОСБЕРИ-ФЛОП», проведение фрагмента занятия.          1. Создание представления о прыжке в высоту способом «фосбери-флоп».          2. Постановка толчковой ноги на опору и отталкивание вверх с одновременным махом другой ногой и подхватом руками.          3. То же, с двух шагов.          4. То же, с трех шагов и приземлением на толчковую ногу в место отталкивания.          5. То же, с поворотом на 90° в полете в сторону толчковой ноги.</p>	Практические занятия	1	2	<p>ПКО-2          ОПК-2          ОПК-1          ПКО-2.1          ПКО-2.2          ПКО-2.3          ПКО-2.4          ПКО-2.5          ОПК-2.1          ОПК-2.2          ОПК-2.3          ОПК-1.1          ОПК-1.2          ОПК-1.3</p>

	6. То же, с доставанием подвешенного предмета (ориентира) рукой, противоположной толчковой ногой. 7. Пробегание трех шагов по отметкам и отталкивание в секторе. 8. То же, с запрыгиванием на маты. 9. Бег с ускорением по кругу с наклоном корпуса внутрь. 10. Стойка на лопатках с последующим опусканием ног на переднюю часть стопы. 11. Прыжок через планку с места из положения стоя спиной к матам. 12. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с прямого разбега, отталкиваясь двумя ногами. 13. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с трех-пяти шагов. 14. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с полного разбега.				
2.3	Тема 2.1 Основы методики обучения технике легкоатлетических видов спорта. Методы, средства и задачи обучения. Меры безопасности и предупреждения травматизма в процессе обучения. Основы техники легкоатлетических прыжков способом: «перешагивание», «волна», «перекидной», «фосбери-флоп». Методика обучения технике легкоатлетическим видам прыжков. Основы техники прыжков с шестом с разбега. Главные факторы результативности прыжка.	Самостоятельная работа	1	20	ПКО-2 ОПК-2 ОПК-1 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3
2.4	Тема 2.1 Способы выполнения прыжков в длину с разбега. Анализ техники видов прыжков. Методика обучения технике легкоатлетическим видам прыжков. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести, ловкости. Факторы, влияющие на начальную скорость ОЦМ прыгуна. Составить план-конспект тренировочного занятия. Основы методики обучения прыжка в длину способом «прогнувшись». Анализ техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Особенности техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Анализ техники тройного прыжка в длину с разбега Составить комплекс упражнение для повышения координационных качеств. Меры безопасности и предупреждения травматизма в процессе обучения прыжковым видам легкой атлетики. Методика обучения технике легкоатлетическим упражнениям. Методика обучения технике легкоатлетическим беговым видам и спортивной ходьбе. Методика обучения технике эстафетного бега. Совершенствование техники бега и спортивной ходьбы. Совершенствование техники эстафетного бега.	Самостоятельная работа	1	20	ПКО-2 ОПК-2 ОПК-1 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3
<b>Раздел 3. Экзамен</b>					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
3.1	Подготовка к промежуточной аттестации	Экзамен	1	9	ПКО-2 ОПК-2 ОПК-1 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3
<b>Раздел 4. Спортивная тренировка в легкой атлетике</b>					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
4.1	Тема 3.1 «Спортивная тренировка в легкой атлетике» Цели, задачи тренировки и основные принципы тренировки.	Лекционные занятия	2	2	ПКО-2 ОПК-2

	<p>Виды спортивной подготовки. Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. Динамика развития физических качеств л/атлета. Показатели тренированности легкоатлета.</p>				<p>ОПК-1 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3</p>
4.2	<p>Техника толкания ядра со скачка. Проведение фрагмента занятия. Выполнение комплекса упражнений силовой направленности. 1. Создание представления о толкании ядра со скачка. 2. Повторение толкания ядра с места. 3. Принятие исходного положения для толкания ядра со скачка. 4. Приседание и вставание на опорной ноге с отведением вверх-назад маховой. 5. Выполнение скачка с удержанием головы и плеч в закрытом положении. 6. Выполнение скачка с удержанием взглядом ориентира на земле. 7. Выполнение скачка с движением рук в противоположную сторону. 8. Выполнение нескольких скачков подряд по прямой. 9. Выполнение скачка и финального усилия через паузу и имитация толкания ядра со скачка. 10. Толкание ядра со скачка. 11. Совершенствование технике толкания ядра со скачка. Техника толкания ядра с поворота. Создание представления о толкании ядра с поворота. 2. Повторение толкания ядра с места. 3. Принятие исходного положения для толкания ядра с поворота. 4. Выполнение поворота с удержанием головы и плеч в закрытом положении. 6. Выполнение поворота с удержанием взглядом ориентира на земле. 7. Выполнение нескольких поворотов подряд по прямой и в круге. 9. Выполнение финального усилия через паузу и имитация толкания ядра с поворота. 10. Толкание ядра с поворота. 11. Совершенствование технике толкания ядра с поворота. Техника метания диска. Методика обучения технике метания диска. Проведение фрагмента занятия. 1. Создание представления о метании диска. 2. Повторение метания диска с места. 3. Принятие исходного положения и выполнение входа в поворот. 4. Выполнение входа в поворот с последующим вращением на опорной ноге на 360. 5. Выполнение входа в поворот с постановкой ноги в центр круга. 6. То же, с последующей постановкой ноги в ближнюю часть круга. 7. Упражнение под счёт в опорном положении. «Раз!» - первая часть поворота, «Два!» - вторая часть поворота, «Три!» - финальное усилие. 8. Имитация метания диска с поворота. Метание диска с поворота. 9. Совершенствование технике метания диска с поворота.</p>	Практические занятия	2	2	<p>ПКО-2 ОПК-2 ОПК-1 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3</p>
4.3	<p>Тема. Спортивная тренировка в легкой атлетике. Динамика развития физических качеств легкоатлета. Показатели тренированности легкоатлета. Основные средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной подготовки в легкой атлетике.</p>	Самостоятельная работа	2	25	<p>ПКО-2 ОПК-2 ОПК-1 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3</p>
4.4	<p>Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности в легкой атлетике. Совершенствование техники легкоатлетических видов. Составить комплекс упражнений ОФП, СФП для различных легкоатлетических видов. Составить план-конспект урока. Методика развития и оценки функциональных возможностей легкоатлета.</p>	Самостоятельная работа	2	26	<p>ПКО-2 ОПК-2 ОПК-1 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4</p>

					ПКО-2.5 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3
4.5	Тема 4: «Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике» Тема 4.1 Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике Методы измерения тренированности легкоатлета. Виды отбора, программа и реализация спортивного отбора. Тема 4.2 «Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике» Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности. Тема 4.3 «Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике» Места проведения соревнований. Оборудование и инвентарь	Лекционные занятия	2	2	ПКО-2 ОПК-2 ОПК-1 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3
4.6	Обучение технике бега с барьерами. 1. Создание представления о беге с барьерами. 2. Упражнения на развитие гибкости в положении седа над барьером. 3. Упражнения на гибкость с барьером. 4. Ходьба через барьеры в различных вариантах. 5. Имитация атаки с упором стопой атакующей ноги в стену. 6. То же, с трёх шагов. То же, с отрывом маховой ноги от пола. 7. Перенос маховой ноги в упоре через барьер, поставленный параллельно стене. 8. То же, через барьер, поставленный перпендикулярно стене. 9. Имитация перехода барьера сбоку от него. 10. Переход одного барьера через середину. 11. Переход нескольких барьеров. 12. Переход одного барьера с последующим ускорением. 13. Пробегание нескольких барьеров сбоку. 14. То же, через середину барьеров. 15. То же, с различными вариантами высоты барьеров и расстановки. 16. То же, с высотой барьеров и расстановкой, предусмотренными правилами соревнований. Тема. Совершенствование техники барьерного бега. Обучение технике бега с препятствиями (стиль-чез). Методы измерения тренированности легкоатлета. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета. Критерии оценки подготовленности занимающихся легкой атлетикой. Динамика развития физических качеств л/атлета. Показатели тренированности легкоатлета. Проведение учебно-тренировочного занятия по легкоатлетическим видам	Практические занятия	2	2	ПКО-2 ОПК-2 ОПК-1 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3
4.7	Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности. Планирование и учет учебно-тренировочной деятельности в легкой атлетике. Периоды подготовки а процессе спортивной тренировки. Содержание тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Средства при повышении тренированности на различных этапах подготовки. Особенности построения тренировочного плана в подготовке спортсменов-легкоатлетов. Факторы, характеризующие тренировочную и соревновательную нагрузку и их динамика в годичном тренировочном процессе.	Самостоятельная работа	2	20	ПКО-2 ОПК-2 ОПК-1 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3
4.8	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике Места проведения соревнований по прыжковым легкоатлетическим видам. Составить плана-конспект занятия. Разработать учебно-тренировочные занятия по видам легкой атлетики. Планирование учебно-тренировочного процесс для различного контингента занимающихся.	Самостоятельная работа	2	20	ПКО-2 ОПК-2 ОПК-1 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3

					ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3
<b>Раздел 5. Экзамен</b>					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
5.1	Подготовка к промежуточной аттестации	Экзамен	2	9	ПКО-2 ОПК-2 ОПК-1 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993</a>
2	Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711</a>
3	Онгарбаева, Д. Т., Мадиева, Г. Б., Алимханов, Е. А.	Легкая атлетика с методикой преподавания: учебное пособие	Алматы: Казахский национальный университет им. аль- Фараби, 2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/58702.html">http://www.iprbookshop.ru/58702.html</a>
4	Ермакова, С. Г., Початкова, О. Н.	Легкая атлетика с методикой тренировки: учебно-методическое пособие для спо	Саратов: Профобразование, 2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/86139.html">http://www.iprbookshop.ru/86139.html</a>
5		Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика: приказ министерства спорта российской федерации от 24 апреля 2013 г. №220	Саратов: Вузовское образование, 2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/87568.html">http://www.iprbookshop.ru/87568.html</a>

##### 5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Врублевский Е. П.	Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие	Москва: Спорт, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995</a>
2	Никитушкин, В. Г., Германов, Г. Н.	Легкая атлетика в школе: учебное пособие	Воронеж: Истоки, 2007	<a href="http://www.iprbookshop.ru/27257.html">http://www.iprbookshop.ru/27257.html</a>

##### 5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

--	--	--	--	--

**5.3. Перечень программного обеспечения**

OpenOffice

**5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

**6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:

- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

**7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
ОПК-1 - Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики			
ОПК-1.1 - Знает и понимает сущность нормативных и правовых актов в сфере образования, норм профессиональной этики			
<i>Знать:</i> – основы нормативно-правовых актов в системе физического воспитания, а также в области легкой атлетики; – сущность норм профессиональной этики в системе подготовки специалистов физической культуры в различных учебных заведениях.	Предоставляет теоретические знания правовых актов в системе физического воспитания.	Полнота и содержательность ответов на поставленные вопросы. Правильность и обоснованность ответов по теме вопросов.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд. 1. В. 1-3, Разд. 3 В. 25-26, Разд. В 47-52); (Разд. В.1. 18-23); ЭБ – экзаменационные билеты (1-25).
<i>Уметь:</i> – использовать нормативные и правовые акты в физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных целей в соответствии с изучаемой дисциплиной.	Применяет знания в учебно-тренировочном процессе для решения профессиональных отношений. Формулирует ответы на поставленные вопросы.	Соответствие темы и содержания научно-практическим основам физической культуры.	Использование лекционного материала СР – самост. раб. (Разд. 1. В. 1-3, Разд. 3 В. 25-26, Разд. В 47-52). ЭБ – экзаменационные билеты (1-25).
<i>Владеть:</i> – навыками – применения в профессиональной деятельности нормативных и правовых актов в соответствии с изучаемой дисциплиной учитывая нормы профессиональной этики	Владеет нормативными и правовыми актами в сфере профессиональной деятельности.	Предоставление практических заданий физкультурно-спортивной деятельности по вопросам обеспечения профессиональной этики	Использование лекционного материала СР – самост. раб. (Разд. 1. В. 1-3, Разд. 3 В. 25-26, Разд. В 47-52); во время занятий. ЭБ – экзаменационные билеты (1-25).

ОПК-1.2 - Применяет в своей деятельности нормативные правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности			
<i>Знать:</i> – основную документацию по использованию нормативно-правовых актов и нормы профессиональной этики в соответствии с изучаемой дисциплиной; – нормы профессиональной этики в сфере образовательных отношений в области легкой атлетики.	Подбирает литературу и базы данных по вопросам нормативных правовых актов в сфере образования и нормы профессиональной этики в процессе обучения.	Правильность и точность ответов на поставленные вопросы. Соответствие литературы проблеме исследования	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.3. В 36-41), ЭБ – экзаменационные билеты (1-25).
<i>Уметь:</i> – применять нормы профессиональной этики в учебно-тренировочном процессе обучения видам легкой атлетики для решения профессиональных задач	Применяет знания в учебно-тренировочном процессе для решения профессиональных отношений. Формулирует ответы на поставленные вопросы.	Выполнение учебных заданий. Полнота и содержательность ответов.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.3. В. 36-41), ЭБ – экзаменационные билеты (1-25).
<i>Владеть:</i> – навыками применения в своей деятельности нормативных документов для обеспечения конфиденциальности сведений о субъектах образовательных отношений в области легкой атлетики.	Выполняет задания по выбранной теме в сфере профессиональной деятельности при обеспечении профессиональной этики в процессе обучения на основе легкой атлетики.	Правильность применения и выполнения учебных заданий.	Использование лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.3. В 36-41) во время занятий.; ЭБ – экзаменационные билеты (1-25); ПФЗ (1-4).
ОПК-1.3 - Использует нормативные и правовые акты для обеспечения безопасности образовательного процесса и при проведении досуговых мероприятий			
<i>Знать:</i> – нормативную базу, требования к организации системы безопасности образовательного процесса и при проведении досуговых мероприятий	Предоставляет теоретические знания правовых и нормативных актов для обеспечения безопасности в системе физического воспитания и при проведении досуговых досуговых мероприятий	Полнота и содержательность ответов на поставленные вопросы. Правильность и обоснованность ответов по теме вопросов.	СР – самост. раб. (Разд.1-4. В. 1-60); ЭБ – экзаменационные билеты (1-25).
<i>Уметь:</i> – использовать нормативно-правовые акты в физкультурно-	Использует знания по технике безопасности в процессе обучения при выполнении	Организация обеспечения безопасности самостоятельных	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1-4. В. 1-60);

спортивной деятельности для обеспечения безопасности учебно-тренировочного процесса и при проведении спортивно-массовых мероприятий	практических заданий, во время проведения физических упражнений, досуговых мероприятий.	занятий физкультурно-спортивной направленности.	ЭБ – экзаменационные билеты (1-25).	образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в соответствии с изучаемой дисциплиной для достижения профессиональных целей	спортивную деятельность для достижения личных жизненных и профессиональных целей.	поиска и подбора информации для написания реферата.	
<i>Владеть:</i> – навыками использования нормативно-правовых актов для обеспечения безопасности образовательного процесса при проведении различных форм занятий в области легкой атлетики, а также досуговых мероприятий легкоатлетической направленности.	Применяет нормативные и правовые акты для обеспечения безопасности в процессе обучения, проведении учебно-тренировочных занятий, спортивно-массовых мероприятий, соревнований.	Составление вариантов практического занятия. Обеспечение мер безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях	Использование лекционного материала Разд.1-4. В. 1-60) во время занятий ; ЭБ – экзаменационные билеты (1-25); ПФЗ- (1-4).	<i>Владеть:</i> – навыками применения технологий в профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики предмета «Теория и методика легкой атлетики».	Предоставляет реферат по выбранной теме исследования. Выполняет практические задания во время проведения физических упражнений.	Полнота и содержательность выводов исследуемой темы реферата. Степень освоения проведения практической работы на занятии.	Использование лекционного материала (Разд.1. В. 1-3, Разд. 2. В. 2-4; В. 3 12-26, Разд. В 47-52) во время занятий; Р – реферат (1-40). ПФЗ- 1-4
ОПК-2.2 - Готов участвовать в разработке основной образовательной программы и отдельных её компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)							
ОПК-2 - Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)							
ОПК-2.1 - Знает и понимает структуру и логику разработки основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования							
<i>Знать:</i> – структуру разработки основных и дополнительных образовательных программ в сфере образования в соответствии с нормативно-правовыми актами. – содержание, нормативную базу основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с изучаемой дисциплиной.	Выбирает тему реферата по практическим основам использования средств для выполнения техники и методики обучения видов легкой атлетики. Формулирует ответы на поставленные вопросы.	Соответствие темы реферата по практическим основам использования средств легкой атлетики. Полнота и содержательность ответа.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В. 1-3, Разд. 2. В. 2-4; В. 3 12-26, Разд. В 47-52); Р – реферат (1-40); ЭБ – экзаменационные билеты (1-25); Т – тест (1-50).	<i>Знать:</i> – основы разработки различных основных образовательных программ и отдельных компонентов с использованием информационно-коммуникационных технологий в соответствии с изучаемой дисциплиной	Владеет методикой использования информационно-коммуникационных технологий в разработке образовательной программы и ее компонентов.	Полнота и содержательность ответов на поставленные вопросы. Правильность и обоснованность ответов по теме вопросов. Представление плана учебно-тренировочного занятия.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.3 В.36-60); О (Разд.1 18-19, В 2 В. 1-12, Разд. 3 В. 18-23, Разд. 4 . В. 31-47). Т – тест (1-50); ЭБ – экзаменационные билеты (1-25).
				<i>Уметь:</i> – применять информационно-коммуникационные технологии обучения для обеспечения образовательного процесса по дисциплине «Теория и методика легкой атлетики».	Демонстрирует владение информационными технологиями в разработке различных программ обучения. Составляет комплекс обучающих программ для развития двигательных навыков и физических качеств.	Обоснованность применения информационно-коммуникационных технологий обучающихся программ для оценки уровня развития физических качеств в процессе проведения практических занятий.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.3. В. 36-60); ЭБ – экзаменационные билеты (1-25); ПФЗ- 1-4
<i>Уметь:</i> – использовать нормативные документы при разработке основных и дополнительных	Подбирает необходимые литературные источники и базы данных для написания реферата. Проводит физкультурно-	Соответствие подобранной литературы по теме исследования; самостоятельность	Знание лекционного материала (Разд.1. В. 1-3, Разд. 2. В. 2-4; В. 3 12-26, Разд. В 47-52); Р – реферат (1-40).	<i>Владеть:</i> – навыками разработки различных образовательных программ и их отдельных элементов в соответствии с изучаемой дисциплиной	Демонстрирует навыки организации и проведения физкультурно-спортивной деятельности.	Содержательность составления вариантов практического занятия. Правильность и обоснованность ответов по теме вопросов.	Использование лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.3. В. 36-60) во время занятий. ЭБ – экзаменационные билеты (1-25);

используя информационно-коммуникационные технологии.			ПФЗ- 1-4
ОПК-2.3 - Владеет способами разработки дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)			
<b>Знать:</b> – способы разработки комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых для обеспечения полноценной реализации двигательных способностей на занятиях легкой атлетикой с использованием информационно-коммуникационных технологий	Предоставляет знания по разработке программ учебно-тренировочного процесса для решения профессиональной деятельности. Формулирует ответы на поставленные вопросы.	Степень освоения проведения практической работы на занятии.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1-3, Разд. В.2-4. 6-54.); ЭБ – экзаменационные билеты (1-25); О – (1-40). Т – тест (1-50).
<b>Уметь:</b> – планировать и составлять программы по легкой атлетике в системе физического воспитания с различным контингентом обучающихся посредством различных информационно-коммуникационных технологий.	Выполняет практические задания во время проведения физических упражнений. Применяет практические умения в учебно-тренировочном процессе для решения профессиональных задач.	Определяет средства и методы обучения двигательным действиям. Применяет в своей деятельности технологию обучения двигательным действиям и развития физических качеств.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1-3, Разд. В.2-4. 6-54.); ЭБ – экзаменационные билеты (1-25); О – (1-40).
<b>Владеть:</b> – навыками применения технологий в профессиональной деятельности на основе внедрения индивидуальных программ по изучаемому предмету; – навыками планирования программ с использованием информационно-коммуникационных технологий при обучении видов легкой атлетики и методики обучения легкоатлетическим упражнениям.	Осуществляет диагностику уровня физической подготовленности занимающихся. Использует физические упражнения для развития и совершенствования физических качеств занимающихся. Демонстрирует технику контрольных упражнений-тестов. Выполняет нормативы по физической подготовке.	Обоснованность применения средств и методов оценки уровня развития физических качеств в процессе проведения практических занятий.	Использование лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1-3, Разд. В.2-4. 6-54.) во время занятий; ЭБ – экзаменационные билеты (1-25); ПФр – (1-4).

ПКО-2 - Способен проектировать и организовывать образовательный процесс в образовательных организациях различных уровней			
ПКО-2.1 - Решает педагогические, научно-методические и организационно-управленческие задачи в сфере основного общего и среднего общего образования			
<b>Знать:</b> – методы, средства осуществления обучения, воспитания при реализации образовательных программ, совершенствование содержания и технологий преподавания, а также с организацией образовательного процесса в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с изучаемой дисциплиной	Предоставляет теоретические знания на поставленные вопросы. Изучает основные образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов. Решает тестовые задания на представленные вопросы. Формулирует ответы на поставленные вопросы.	Полнота и содержательность ответов. Умение точно формулировать ответы на поставленные вопросы. Степень владения и сформированности знаний образовательных программ по учебным дисциплинам.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1-4. В. 1-60); ЭБ – экзаменационные билеты (1-25); Т – (1-50). О – (1-40).
<b>Уметь:</b> – использовать методы, средства при совершенствовании содержания и технологий преподавания, а также с организации образовательного процесса в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с изучаемой дисциплиной	Формулирует ответы на поставленные вопросы. Решает обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психо-физических и индивидуальных особенностей обучающихся. Проектирует план-конспект занятия по изучаемому предмету.	Содержательность составления вариантов практического занятия. Правильность выбора использования педагогических воздействий в процессе проведения занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся..	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1-4. В. 1-60); ЭБ – экзаменационные билеты (1-25).
<b>Владеть:</b> – навыками применения методики организации и проведения учебных занятий для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента	Использует различные базы данных, современные информационные технологии для реализации педагогических задач. Составляет индивидуальные программы по организации и проведения учебных занятий в соответствии со	Самостоятельность выводов по проведенной работе. Полнота и правильность ответов на вопросы. Правильность выполнения учебных заданий; составления практического занятия.	Использование лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1-4. В. 1-60); во время занятий; ЭБ – экзаменационные билеты (1-25) ПФр– (1-4).

занимающихся по изучаемому предмету	спецификой контингента занимающихся. Выполняет фрагмент практического занятия.		
ПКО-2.2 - Осуществляет проектирование и реализацию содержания обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей учащихся			
Знать: – основные методы исследования и диагностирования в видах легкой атлетики, методы организации контроля в спортивной подготовке легкоатлета в сфере основного общего и среднего общего образования.	Формулирует ответы на поставленные вопросы. Демонстрирует знания по проблеме диагностики исследования и применения различных способов проведения занятий по изучаемой дисциплине. Исполняет практические и теоретические знания во время выполнения физических упражнений.	Правильность организации диагностики и технологии обучения в образовательном процессе. Соразмерность и целесообразность выбора методов организации контроля и диагностики в спортивной подготовке. Полнота и содержательность ответов на поставленные вопросы.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1-3, Разд. В.2 В. 5-10, Разд. 3. В. 11-54); О – (1-40); ЭБ – экзаменационные билеты (1-25); Р – реферат (1-40).
Уметь: – подбирать образовательные, воспитательные, оздоровительные средства, методы и задачи для их решения в сфере основного общего и среднего общего образования; – планировать учебно-воспитательный процесс по легкой атлетике с учетом возрастных особенностей учащихся	Проводит организацию диагностики и технологии обучения в образовательном процессе. Выполняет практические задания во время проведения физических упражнений.	Целесообразность планирования учебно-воспитательного процесса. Правильность и точность выполнения техники упражнений. Содержательность вариантов практического занятия.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1-3, Разд. В.2 В. 5-10, Разд. 3. В. 11-54); ЭБ – экзаменационные билеты (1-25); Р – реферат (1-40).
Владеть: – навыками организации и реализации обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования учитывая возрастные особенности учащихся в соответствии с изучаемой дисциплиной	Решает практические задания во время выполнения физических упражнений. Применяет методы диагностирования показателей развития функциональных возможностей обучающихся. Составляет различные варианты	Степень правильности выполнения учебных заданий. Полнота содержания проведения учебно-тренировочного занятия. Соответствие показателей развития физической подготовленности при	Использование лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1-3, Разд. В.2 В. 5-10, Разд. 3. В. 11-54) во время занятий); ЭБ – экзаменационные билеты (1-25); ПФр – (1-4).

	практического занятия. Демонстрирует технику выполнения упражнений Выполняет контрольные нормативы по физической подготовленности.	выполнении контрольного тестирования. Эффективность и точность выполнения техники видов легкой атлетики.	
ПКО-2.3 - Работает с документацией, сопровождающей реализацию обучения и воспитания в общеобразовательной школе			
Знать: – основную документацию при осуществлении обучения по изучаемой дисциплине в образовательной школе	Предоставляет лекционный материал по изучаемой теме. Демонстрирует знание способов составления программы психолого-педагогических, медико-биологических, форм исследования. для обучения двигательным действиям	Содержательность и соответствие программ для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и качеств обучающихся	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1-3, Разд. В.3 В. 13-60); ЭБ – экзаменационные билеты (1-25); Р – реферат (1-40); Т – тест (1-50).
Уметь: – проектировать и организовывать образовательный процесс в соответствии с изучаемой дисциплиной с использованием различных технологий обучения при учете закономерности физического, психического развития в разные возрастные периоды обучающихся школьного возраста.	Использует различные базы данных, современных информационно-коммуникационных технологий по изучаемой теме. Составляет психолого-педагогических, медико-биологических и др. методик исследования.	Степень владения системой практических умений и правильность составления плана мероприятий обучения двигательным действиям, физических и психических качеств обучающихся.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1-3, Разд. В.3 В. 13-60); ЭБ – экзаменационные билеты (1-25); ПФр – (1-4).
Владеть: – навыками работы с документацией при организации образовательного процесса в соответствии с изучаемой дисциплиной с использованием различных технологий обучения при учете закономерности развития обучающихся школьного возраста.	Выбирает различные варианты практического занятия. Осуществляет отбор методов для определения показателей развития функциональных возможностей. Разрабатывает методику организации и проведения научно-исследовательской работы. Проводит практические	Правильность выбора методов организации и проведения научно-исследовательской работы. Степень владения методами определения показателей развития функциональных возможностей обучающихся. Эффективность и точность выполнения техники упражнений.	Использование лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1-3, Разд. В.3 В. 13-60); во время занятий; ЭБ – экзаменационные билеты (1-25); КН – (1-6).

	задания во время выполнения физических упражнений.		
<b>ПКО-2.4 - Проектирует технологии реализации содержания обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования</b>			
Знать: – методы и организацию комплексного контроля в занятиях легкой атлетикой; – содержание организации и проведения занятий с различным контингентом занимающихся в образовательных организациях различных уровней.	Формулирует ответы на поставленные вопросы. Предоставляет теоретические знания на поставленные вопросы.	Полнота и содержательность ответов. Умение точно формулировать ответы на поставленные вопросы.	Знание лекционного материала (Разд.1. В 1-3, Разд. В.2 В. 5-10, Разд. 3. В. 11-54); ЭБ – экзаменационные билеты (1-25); О – (1-40). Т – (1-50).
Уметь: . – моделировать процесс обучения по легкой атлетике в различных образовательных организациях – применять методы, средства осуществления обучения, воспитания при реализации образовательных программ, совершенствование в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с изучаемой дисциплиной	Формулирует ответы на поставленные вопросы. Использует различных баз данных, современных информационных технологий для написания реферата Составляет варианты практического занятия, фрагмент физкультурно-оздоровительного занятия.	Правильность выбора средств и методов для повышения функциональных и двигательных возможностей.	Знание лекционного материала (Разд.1. В 1-3, Разд. В.2 В. 5-10, Разд. 3. В. 11-54); ЭБ – экзаменационные билеты (1-25).
Владеть: – навыками применения технологий для реализации обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования в области легкой атлетики	Проводит занятия легкоатлетической направленности, связанных с физкультурно-оздоровительной деятельностью. Выполняет практические задания во время выполнения физических упражнений.	Полнота и содержательность организации занятий физкультурно-спортивной направленности. Степень правильности выполнения практического занятия.	Использование лекционного материала (Разд.1. В 1-3, Разд. В.2 В. 5-10, Разд. 3. В. 11-54) во время занятий; ЭБ – экзаменационные билеты (1-25). ПФр – (1-4); КН - (1-6)
<b>ПКО-2.5 - Проектирует результаты обучения в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с нормативными документами, возрастными особенностями</b>			

обучающихся, целями и задачами образовательного процесса			
Знать: – педагогические, научно-методические и организационно-управленческие задачи в образовательных организациях различных уровней в соответствии с нормативными документами при решении профессиональных задач в соответствии с изучаемой дисциплиной; – содержание организации и проведения занятий по легкой атлетике с различным контингентом занимающихся в образовательных организациях, учитывая цели и задачи образовательного процесса	Формулирует ответы на поставленные вопросы. Выбирает тему; составляет содержание реферата по методике обучения, воспитания и развития обучающихся. Предоставляет теоретические знания, по изучаемым темам. Способствует реализации различных видов физкультурной деятельности.	Полнота и содержательность ответов. Умение точно формулировать ответы на поставленные вопросы. Соответствие темы и содержания реферата современным технологиям обучения и воспитания.	Знание лекционного материала О – (1-60); СР – самост. раб. (Разд.1. В 1-4. В 1-60); ЭБ – экзаменационные билеты (1-25).
Уметь: – работать с документацией при осуществлении профессиональной деятельности в различных образовательных учреждениях в соответствии с изучаемой дисциплиной; – планировать, организовать и проводить в сфере основного общего и среднего общего образования процесс обучения и воспитания в соответствии с изучаемой дисциплиной учитывая уровень развития и возрастных особенностей обучающихся	Демонстрирует теоретические и практические знания по выбранной теме реферата. Составляет различные варианты практического занятия. Организует виды деятельности, направленных на реализацию педагогических задач обучения.	Соответствие литературы проблеме исследования; степень обоснованности исследования; качество оформления реферата. Степень соответствия средств и методов физической и функциональной подготовленности обучающихся.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1-4. В 1-60); ЭБ – экзаменационные билеты (1-25).
Владеть: – навыками организации и проведения различных форм занятий,	Обосновывает содержание и приводит достоверные результаты по проведенному	Самостоятельность выводов и суждений по проделанной реферативной работе.	Использование лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1-4. В 1-60);

обеспечивающих решение целей и задач образовательного процесса по легкой атлетике в образовательных организациях различных уровней в соответствии с нормативными документами, возрастными особенностями обучающихся.	исследованию. Составляет план-конспект оздоровительного, физкультурно-рекреационного занятия. Выполняет практические задания во время проведения физических упражнений. Организует учет физического и функционального состояния обучающихся.	Правильность демонстрации проведения практического занятия. Эффективность и точность выполнения техники упражнений.	время занятий; ЭБ – экзаменационные билеты (1-25); ПФр – (1-4).
--	--	---	---

О – опрос, СР – самостоятельная работа, Т – контрольные упражнения-тесты,  
Р – реферат, ПФр – проведение фрагмента занятия, КН – контрольные нормативы

## 2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

### 1 курс 2 семестр

#### Экзаменационные билеты

##### Билет № 1

1. Классификация и общая характеристика беговых видов легкоатлетических упражнений.
2. Техника метания гранаты, мяча.

##### Билет № 2

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических прыжков.
2. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега.

##### Билет № 3

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических беговых видов.
2. Методика обучения технике метания гранаты, мяча.

##### Билет № 4

1. Техника эстафетного бега 4x100м и 4x400 м.
2. Развитие легкой атлетике в Древние времена.

##### Билет № 5

1. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.
2. Виды и формы занятий легкой атлетикой.

##### Билет № 6

1. Основы техники легкоатлетических прыжков.
2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

##### Билет № 7

1. Развитие легкой атлетике в Дореволюционной России
2. Основы техники бега.

##### Билет № 8

1. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
2. Методика обучения технике спортивной ходьбе.

##### Билет № 9

1. Техника выполнения низкого старта.
2. Цель, задачи спортивной тренировки по легкой атлетике.

##### Билет № 10

1. Организация и проведение соревнований в легкой атлетике.
2. Задачи легкой атлетике в физическом воспитании.

##### Билет № 11

1. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
2. Виды спортивной подготовки легкоатлета. Формы занятий легкоатлетическими упражнениями.

##### Билет № 12

1. Техника обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
2. Общая характеристика легкоатлетических упражнений.

### Билет № 13

1. Место и значение легкой атлетики в физическом воспитании.
2. Методика обучения технике эстафетного бега 4x100 м.

### Билет № 14

1. Правила соревнований в беговых видах легкой атлетики.
2. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

### Билет № 15

1. Техника выполнения высокого старта.
2. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.

### Билет № 16

1. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
2. Отчет главной судейской коллегии, главного судьи и секретаря соревнований в легкой атлетике.

### Билет № 17

1. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.
2. Правила соревнований в беговых видах легкой атлетики, в эстафетном беге.

### Билет № 18

1. Легкая атлетика в России с 1917г.
2. Оздоровительное значение занятий легкой атлетикой.

### Билет № 19

1. Формирование основ здорового образа жизни посредством легкоатлетических упражнений.
2. Основные физические качества легкоатлета. Методика их развития.

### Билет № 20

1. Легкая атлетика в Древние времена

2. Основные критерии уровня физической подготовки, способствующие обеспечению полноценной деятельности в избранном виде легкой атлетике.

### Билет № 21

1. Техника спортивной ходьбы.
2. Методика обучения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

### Билет № 22

1. Правила соревнований в прыжковых видах легкой атлетики.
2. Факторы влияющие на результативность видов легкоатлетических метаний.

### Билет № 23

1. Содержание дисциплины «Легкая атлетика».
2. Техника метаний малого мяча, гранаты.

### Билет № 24

1. Воспитательное значение занятий легкой атлетикой.
2. Сходства и различия техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

### Билет № 25

1. Организация и проведение соревнований по легкоатлетическим видам спорта.
2. Легкая атлетика в Современное время

### Контрольные нормативы и оценка физической подготовленности

№п/п	Вид деятельности	ЕД. изм	Нормативы физической подготовленности							
			Женщины, балл				Мужчины, балл			
			2	3	4	5	2	3	4	5
1	Бег 100 м	с	<15,9	15,7	15,5	15,3	<13,9	13,7	13,5	13,2
2	Бег 800 м	мин	<3.19,0	3.15,0	3.10,0	2.05,0				
3	Бег 1500 м	мин					<5.15,0	5.07,0	5.04,0	4.59,0
4	Прыжки в высоту	См	<115	115	120	125	<140	140	145	150

5	Прыжки в длину	м	<350	350	365	385	<450	450	470	490
7	Тройной прыжок	м	<							
8	Толкание ядра	м	<610	610	660	690	<720	720	750	790
9	Метание копья	м	<20	20	22	25	<30	30	35	40
10	Метание диска	м	<20	20	22	25	<25	25	27	29

Обязательно надо выполнить контрольные нормативы: бег 100 м, бег 800 м (1500 м), два вида метаний по выбору (толкание ядра, копье, диск), два вида прыжков по выбору (прыжок в высоту, тройной прыжок и прыжок в длину).

#### Критерии оценивания:

**Максимальное количество баллов –30.**

**Число выполняемых упражнений – 6.**

- 5 оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал технически правильно упражнение, выполнил упражнение соответствующему нормативу оценки «5»;
- 4 оценка «хорошо» выставляется студенту, если он продемонстрировал упражнение с небольшими техническими ошибками и выполнил упражнение соответствующему нормативу оценки «4»;
- 3 оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил упражнение с явными техническими ошибками и выполнил упражнение соответствующему нормативу оценки «3»;
- 2 оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не владеет техникой упражнения, демонстрирует ошибки и выполнил упражнение соответствующему нормативу оценки «2».

#### Вопросы для устного опроса

1. Какая из фаз прыжков является основной и почему?
2. Какая из фаз прыжков является основной и почему?
3. Охарактеризуйте механизм отталкивания в прыжках.
4. От чего зависит результат в прыжках?
5. От чего зависит скорость бега?
6. Виды гладкого легкоатлетического бега.
7. Какова цель движений звеньев тела в фазе полета?
8. Какая основная фаза в прыжках?
9. Как называется бег на длинные дистанции?

10. Способы выполнения видов легкоатлетических прыжков.
11. Какие виды эстафет относятся к классическим?
12. От чего зависит дальность полета снаряда в метаниях?
13. Какие основные фазы можно выделить при анализе техники метаний? Какая из них главная?
14. В чем смысл «обгона» снаряда при метаниях?
15. От чего зависит начальная скорость вылета снаряда?
16. Как влияют на полет снаряда аэродинамические свойства и сопротивление воздуха?
17. Какими средствами следует пользоваться при повышении тренированности на различных этапах подготовки?
18. Какая из фаз прыжков является основной и почему?
19. Охарактеризуйте механизм отталкивания в прыжках.
20. От чего зависит результат в прыжках?
21. Какова цель движений звеньев тела в фазе полета?
22. От чего зависит дальность полета снаряда в метаниях?
23. Какие основные фазы можно выделить при анализе техники метаний? Какая из них главная?
24. Задачи и содержание дисциплины «Легкая атлетика».
25. Роль и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
26. Особенности организации и проведения и соревнований в Легкой атлетике.
27. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетике.
28. Оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой атлетикой.
29. Виды метаний выполняемых из круга.
30. Виды легкоатлетического многоборья.
31. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета.
32. Методика обучения технике видов легкой атлетики.
33. Какие существуют сходства и различия в технике спортивной ходьбы и бега?
34. Перечислите основные виды метаний.
35. Перечислите основные виды легкоатлетического бега на средние дистанции.
36. В чем заключается воспитательная задача легкой атлетики?
37. Дайте характеристику скоростно-силовых видов легкой атлетики.
38. Дайте характеристику группы видов легкой атлетики с проявлением выносливости.
39. Какие существуют сходства и различия в технике спортивной и обычной ходьбы?
40. На каких дистанциях спортсмены должны бежать по своим дорожкам?

#### Критерии оценивания:

**Максимальный балл – 24.** Из имеющегося банка вопросов формируется задание, содержащее 4 вопроса.

### **Ответ на каждый вопрос оценивается максимум в 6 баллов.**

6 балла, оценка «отлично» выставляется студенту, если фактически правильно предоставлен четкий, логичный план изложения, продемонстрирован анализ широкого круга научной и научно-методической литературы по теме вопроса, продемонстрированы глубокие знания в объеме пройденного материала;

4 балла, оценка «хорошо» выставляется студенту, если продемонстрированы полные знания в объеме пройденного программы в соответствии с целями дисциплины; материал изложен достаточно полно; студент показывает хорошую осведомленность в практической и теоретической части изучаемой дисциплины.

3 балла, оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если продемонстрированы твердые знания пройденного курса, ответ на вопрос не полностью раскрывает тему;

2 балла, оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если ответ не связан с вопросом, в отдельных случаях допущены грубые ошибки в ответе, продемонстрированы неуверенность, неточность и невладение практической и теоретической частью изучаемой дисциплины.

### **Задания для практических работ**

#### **Практические занятия № 1**

Тема 1.1 «Основные понятия, связь л/атлетики с другими видами спорта.

Составить календарь и положение о соревновании по видам легкой атлетики.

Тема 1.2 «Организация, проведение и правила соревнований в легкой атлетике».

Отчет главной судейской коллегии, главного судьи и главного секретаря соревнований.

Проведение фрагмента занятия.

Тема 1.3 «Техника легкоатлетических видов спорта»

Основы техники легкоатлетических видов.

Основы техники спортивной ходьбы.

Основы техники бега.

Основы техники эстафетного бега.

Основные понятия. Структура движений

Тема 2.1.1 «Основы техники спортивной ходьбы».

Техника спортивной ходьбы.

Проведение комплекса ОРУ, СБУ.

1. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы.

2. Обучение технике спортивной ходьбы в парах.

3. Обучение технике спортивной ходьбы на месте.

4. Обучение технике спортивной ходьбы по кругу 3-5м

5. Обучение технике движению рук.

6. Обучение технике движения ног и таза.

7. Прохождение дистанции 100 м по выражу.

8. Прохождение дистанции 200м-300м.

9. Совершенствование технике спортивной ходьбы.

Проведение соревнований по спортивной ходьбе и бегу на короткие дистанции.

Тема 2.1.2 «Основы техники бега».

#### **Практическое занятие № 2**

Тема 2.1.2 Техника легкоатлетических беговых видов. Проведение фрагмента занятия.

Техника бега на короткие и средние дистанции. Методика обучения технике легкоатлетическим беговым видам.

1. Обучение высокому старту.

2. Выбор варианта низкого старта: «обычный», «растянутый», «сближенный».

3. Принятие положения по команде «На старт!».

4. Принятие положения по команде «На старт!», «Внимание!» и обратно.

5. Из положения низкого старта по команде «Марш!» максимально далекий прыжок вперед с приземлением на две ноги.

6. Низкий старт и стартовый разгон, преодолевая сопротивление партнера.

7. Старты из различных исходных положений.

8. Классический низкий старт с колодок со стартовым разгоном.

9. Совершенствование технике низкого старта и бегу по дистанции.

Бег на средние и длинные дистанции

1. Обучение высокому старту.

2. Бег со средней скоростью по прямой и повороту.

3. Принятие положения по команде «На старт!».

4. Принятие положения по команде «На старт!», «Марш!».

5. Выполнение высокого старта по команду.

6. Старты из различных исходных положений.

7. Выполнение высокого старта и стартового разбега старт на различные дистанции.

8. Совершенствование технике высокого старта и бегу по дистанции.

Тема 2.1.3 «Основы техники эстафетного бега».

Тема. Техника эстафетного бега.

Проведение фрагмента занятия.

1. Ознакомление со способами держания эстафетной палочки.

2. Ознакомление со способами передачи эстафетной палочки.

3. Передача эстафетной палочки в парах на месте.

4. Передача эстафетной палочки в парах в ходьбе.

5. Передача эстафетной палочки в парах в беге.

6. Нахождение допуска для старта принимающего партнёра.

7. Обучение взаимодействию партнёров при передаче эстафетной палочки в коридоре.

8. Пробегание дистанции в парах с передачей эстафетной палочки по прямой.

9. Пробегание дистанции командой с передачей эстафетной палочки по прямой.

10. Пробегание дистанции в парах с передачей эстафетной палочки по виражам.

11. Пробегание дистанции командой с передачей эстафетной палочки по виражам.

12. Совершенствование технике эстафетного бега

13. Соревнования: в эстафетном беге 4x100м, 4x400м.

### Практическое занятие № 3

Тема 2.1.4 «Основы техники прыжков в длину с разбега».

Техника прыжка в длину с разбега способом «СОГНУВ НОГИ».

Проведение фрагмента занятия.

1. Создание представления о прыжке в длину способом «согнув ноги».
2. Обучение постановке толчковой ноги на планку в сочетании с выносом маховой ноги и разноимённой работой рук.
3. Прыжок в шаге с небольшого разбега без обязательного попадания на планку.
4. То же, с приземлением в положение выпада маховой ногой.
5. То же, с преодолением в полёте препятствия, барьера.
6. То же, отталкиваясь с возвышения 10-15 см.
7. То же, с выбросом ног и приземлением на две ноги.
8. Подбор полного разбега путём его коррекции помощником.
9. Обучение ритму движений на последних трёх шагах разбега.
10. Прыжок в шаге с полного разбега с попаданием на планку.
11. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
12. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

Тема 2.1.4 «Основы техники прыжков в длину с разбега».

Техника прыжка в длину с разбега способом «ПРОГНУВШИЕСЯ»

Проведение фрагмента занятия.

1. Создание представления о прыжке в длину способом «прогнувшись».
2. Постановка толчковой ноги на планку с проходом вперёд- вверх маховой ногой.
3. Имитация движений в полёте, стоя на земле.
4. Имитация движений в полёте в висячем положении на перекладине с последующим спрыгиванием с неё на две ноги.
5. Прыжок с небольшого разбега без попадания на планку.
6. Прыжок с небольшого разбега, отталкиваясь с возвышения 10 -15 см.
7. Подбор разбега путём его коррекции помощником.
8. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с полного разбега.
9. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись».

### Практическое занятие № 4

Тема 2.1.1. «Основы техники легкоатлетических прыжков».

Тема 2.1.2 «Основы техники прыжков в высоту с разбега».

Техника легкоатлетических прыжков. Проведение фрагмента занятия.

Прыжок в высоту с разбега способом «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»

1. Создание представления о прыжке в высоту способом «перешагивание».
2. Подбор толчковой ноги и стороны разбега.
3. Постановка толчковой ноги на опору и отталкивание вверх с одновременным махом другой ногой и подхватом руками.
4. То же, с двух шагов.

5. То же, с трёх шагов и приземлением на толчковую ногу в место отталкивания.

6. То же, со сменой ног в полете («ножницы») и приземлением на маховую ногу.

7. То же, на секторе без преодоления планки.

8. Прыжок с трех шагов с преодолением резинки.

9. Прыжок с трех шагов с преодолением планки.

10. Прыжок способом «перешагивание» с разбегов различной длины.

11. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с полного разбега.

Техника прыжка в высоту способом «ФОСБЕРИ-ФЛОП». проведение фрагмента занятия.

1. Создание представления о прыжке в высоту способом «фосбери-флоп».

2. Постановка толчковой ноги на опору и отталкивание вверх с одновременным махом другой ногой и подхватом руками.

3. То же, с двух шагов.

4. То же, с трех шагов и приземлением на толчковую ногу в место отталкивания.

5. То же, с поворотом на 90° в полете в сторону толчковой ноги.

6. То же, с доставанием подвешенного предмета (ориентира) рукой, противоположной толчковой ноге.

7. Пробежание трех шагов по отметкам и отталкивание в секторе.

8. То же, с запрыгиванием на маты.

9. Бег с ускорением по кругу с наклоном корпуса внутрь.

10. Стойка на лопатках с последующим опусканием ног на переднюю часть стопы.

11. Прыжок через планку с места из положения стоя спиной к матам.

12. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с прямого разбега, отталкиваясь двумя ногами.

13. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с трех-пяти шагов.

14. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с полного разбега.

### Критерии оценивания:

#### Максимальный балл – 20

16-20 балла, оценка «отлично» выставляется студенту, если практическое задание выполнено технически правильно, без грубых технических ошибок; предоставлен широкий анализ двигательных действий по изучаемым видам упражнений; показаны знания по теме практического занятия.

10-15 балла, оценка «хорошо» выставляется студенту, если при выполнении упражнений продемонстрированы незначительные технические ошибки, двигательные действия имеют логический смысл выполнения; показано наличие глубоких исчерпывающих знаний по изучаемой дисциплине.

5-9 балла, оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если практическое задание выполнено с отдельными техническими и практическими погрешностями и ошибками, задания выполнены частично верно, тема проработана недостаточно глубоко.

0-4 балла оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если при выполнении задания продемонстрирована неуверенность и неточность в практических и теоретических аспектах по теме дисциплины; показано не владение техникой и методикой по изучаемым вопросам.

### Тесты

#### Тестовое задание № 1

Существуют следующие способы передачи эстафетной палочки: ...

1. вертикальный и горизонтальный;
2. слева и справа;
3. сверху и снизу;
4. на месте и в движении.

#### Тестовое задание № 2

Используется три варианта низкого старта: ...

1. сближенный, отставленный, классический;
2. суженый, растянутый, обыкновенный;
3. обычный, усложнённый, смешанный;
4. обычный, сближенный, растянутый.

#### Тестовое задание № 3

Предпоследний шаг в метании мяча, гранаты, копья называется ...

1. бросковый;
2. скачкообразный;
3. скрестный;
4. стопорящий.

#### Тестовое задание № 4

Как называется эстафета, протяженностью этапов которой составляет 400х300х200х100м?

1. шведская;
2. французская;
3. финская;
4. немецкая.

#### Тестовое задание № 5

Самая большая амплитуда движений спортсмена наблюдается в беге на ...

1. сверхдлинные дистанции;
2. средние дистанции;
3. короткие дистанции;

4. длинные дистанции.

#### Тестовое задание № 6

Длина зоны передачи эстафетной палочки составляет ...

1. 10 метров;
2. 15 метров;
3. 20 метров;
4. 30 метров.

#### Тестовое задание № 7

От чего зависит скорость бега?

1. от длины шага и частоты шагов;
2. от ритма бега и рациональности техники бегуна;
3. длины дог, подвижности в тазобедренных суставах и рациональной техники бега;
4. от индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности спортсмена.

#### Тестовое задание № 8

В эстафете 4х100 м палочку следует передавать ...

1. в разноимённую руку;
2. из правой руки в левую;
3. из левой руки в правую;
4. в любую руку.

#### Тестовое задание № 9

На каких дистанциях спортсмены используют стартовые колодки?...

1. 100, 200, 400, 4х100, 4х400м;
2. 200, 400, 800, 4х200, 4х400м;
3. 60, 100, 200, 800, 4х100м;
4. 100, 200, 600, 4х100м.

#### Тестовое задание № 10

Как называется бег на длинные дистанции?

1. спринтерский;
2. марафонский;
3. стайерский;
4. кроссовый.

#### Тестовое задание № 11

Развитие современной легкой атлетики началось в 30-40-е гг. 19 в., а в каком городе они впервые проводились?

1. г. Регби;

2. г. Осло;
3. г. Париж;
4. г. Афины.

#### Тестовое задание № 12

Стартовый разгон выполняется с целью ...

1. уменьшения лобового сопротивления воздуху;
2. облегчения отталкивания от грунта;
3. соблюдения правил соревнований;
4. создания тяги вперед.

#### Тестовое задание № 13

Сколько мужских дисциплин в легкой атлетике?

1. 24;
2. 25;
3. 23;
4. 30.

#### Тестовое задание № 14

Где женщины впервые приняли участие в Олимпийских играх по легкой атлетике?

1. I Олимпийские игры в Афинах;
2. III Олимпийские игры в Сент-Луисе;
3. V Олимпийские игры в Стокгольме;
4. IX Олимпийские игры в Амстердаме.

#### Тестовое задание № 15

На каких этапах имеют право бегуны в эстафете стоять до начала коридора?

1. I, II, III;
2. не имеют право на всех этапах;
3. только на II и III;
4. II, III, IV.

#### Тестовое задание № 16

Какие виды метаний выполняются из круга?

1. диск, молот, ядро;
1. молот, копье, диск;
3. ядро, граната, диск;
4. диск, граната, молот.

#### Тестовое задание № 17

Где считается началось развитие легкой атлетики в Древние времена?

1. в Греции;
2. в Ирландии;
3. в Германии;
4. в Англии.

#### Тестовое задание № 18

Какое количество спортсменов принимает участие в финале на 100 метров?

1. 6;
2. 10;
3. 8;
4. 12.

#### Тестовое задание № 19

Обучение технике бега на короткие дистанции начинается с...

1. обучения бега по повороту;
2. обучения финишированию;
3. обучения низкому старта и стартовому разгону;
4. обучения бега по прямой.

#### Тестовое задание № 20

Какой из этих легкоатлетических снарядов толкают?

1. копье;
2. диск;
3. ядро;
4. молот.

#### Тестовое задание № 21

На каких дистанциях спортсмены обязаны бежать только по своим дорожкам?

1. 100, 200, 400, 4x100, 4x400м, 100м с/б, 800 м;
2. 100, 200, 400, 4x100м, 4x400м, 100м с/б, 110м с/б, 400м с/б;
3. 60, 100, 200, 800, 4x100м, 1500м, 110 м с/б;
4. 200, 400, 800, 4x200, 4x400м, 400м с/б, 110 м с/б.

#### Тестовое задание № 22

Какими способами выполняются прыжки в длину с разбега?

1. ножницы, прогнувшись, согнув ноги;
2. пережат, прыжок в шаге, прогнувшись;
3. прыжок в шаге, перекидной, пережат;
4. пережат, прогнувшись, согнув ноги.

#### Тестовое задание № 26

Один цикл действия в спортивной ходьбе содержит:...

1. период одиночной опоры, период переноса маховой ноги, период двойной опоры;
2. период одиночной опоры, два периода переноса маховой ноги, два периода двойной опоры;
3. два периода одиночной опоры, два периода переноса маховой ноги, период двойной опоры;
4. два периода одиночной опоры, два периода переноса маховой ноги, два периода двойной опоры.

#### **Тестовое задание № 23**

В каком виде легкой атлетики женщины не принимают участие?

1. 50 км. спортивная ходьба;
2. марафон;
3. метание молота;
4. прыжки с шестом.

#### **Тестовое задание № 24**

Один цикл бега состоит из ...

1. преодоления одной дистанции;
2. двух периодов: опоры и полёта;
3. двойного шага;
4. двух фаз: переднего и заднего шага.

#### **Тестовое задание № 26**

В каком месте считается зарождение легкой атлетики в России?

1. Тярлево;
2. Москве;
3. Киеве;
4. Ростове.

#### **Тестовое задание № 27**

Как называется бег на короткие дистанции?

1. спринтерский;
2. марафонский;
3. стайерский;
4. кроссовый.

#### **Тестовое задание № 28**

На какие дистанции дается высокий старт?

1. 100м, 200м, 800м, 1500м, 5000м;

2. 400м, 800м, 1000м, 1500м, 10000м;
3. 200м, 400м, 800м, 1500м, 5000м;
4. 800м, 1500м, 5000м, 10000м.

#### **Тестовое задание № 29**

Соревнования проводимые обычно в конце сезона, с целью определения спортивного уровня спортсменов называются

1. основные;
2. отборочные (контрольные);
3. классификационные;
4. открытые.

#### **Тестовое задание № 30**

Где впервые проводились соревнования современной легкой атлетики?

1. в Греции;
2. в Японии;
3. в Германии;
4. в Англии.

#### **Тестовое задание № 31**

В чем основные отличия между спортивной и обычной ходьбой?

1. длины и частоты шагов, техникой передвижения, выпрямленная опорная нога с момента постановки до момента- вертикали, высокая скорость передвижения;
2. значительные движения таза вокруг вертикальной оси, относительной экономичностью, индивидуальных способностях спортсмена;
3. веса спортсмена, физической подготовленностью и его индивидуальных способностях;
4. активные движения рук в переднезаднем направлении, уменьшения времени полета и опоры.

#### **Тестовое задание № 32**

Виды бега на средние дистанции это...

1. 800м и 1500м;
2. 400м и 800м;
3. 1500м и 5000м;
4. 5000м и 10000м.

#### **Тестовое задание № 33**

В эстафетном беге 4x100м. самые короткие этапы...

1. II и III;
2. III и IV;

3. I и IV;
4. I и II.

#### Тестовое задание № 34

По **рангу** соревнования проводимые на уровне государственного масштаба, проводимые Федерацией легкой атлетики страны относятся к....

1. высшему уровню;
2. первому уровню;
3. второму уровню;
4. третьему уровню.

#### Тестовое задание № 35

В каком году впервые участвовали советские легкоатлеты на Олимпийских играх?

1. 1964 г;
2. 1960 г;
3. 1952 г;
4. 1956 г.

#### Тестовое задание № 36

Обучение технике эстафетного бега начинается с....

1. передачи эстафетной палочки;
2. старта на этапах эстафетного бега;
3. передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне;
4. обучения бега по повороту.

#### Тестовое задание № 37

С какого года принято считать развиваться легкая атлетика в Дореволюционной России?

1. 1880 г;
2. 1910 г;
3. 1903 г;
4. 1888 г.

#### Тестовое задание № 38

Как называется бег на 5000м и 10000 м дистанции?

1. спринтерский;
2. марафонский;
3. стайерский;
4. кроссовый.

#### Тестовое задание № 39

В каком году и где впервые проводились соревнования современной легкой атлетики?

1. 1936 г. в г.Берлине (Германия);
2. 1837 г. в г. Регби (Англия);
3. 1900 г в г.Париже (Франция);
4. 1896 г. в Афинах (Греция).

#### Тестовое задание № 40

Обучение технике бега на средние и длинные дистанции начинается с....

1. обучения бега по прямой;
2. обучения финишированию;
3. обучения высокого старта и стартовому ускорению;
4. обучения бега по повороту.

#### Критерии оценивания:

**Максимальное количество баллов – 26.**

число тестов 40.

По вариантам: из имеющегося банка тестов формируется тестовое задание, содержащее 20 тестовых вопросов. Каждый тест содержит 4 варианта ответов, один из которых – верный.

26 баллов – если студент не из числа вопросов ответил не правильно на 2 вопроса;  
18 баллов – если студент не из числа вопросов ответил не правильно на 4 вопроса;  
14 баллов – если студент не из числа вопросов ответил не правильно на 6 вопроса;  
10 балла – если студент не из числа вопросов ответил не правильно на 8 вопроса;.  
6 балла – если студент не из числа вопросов ответил не правильно на 10 вопросов и более.

#### Контрольные задания для самостоятельной работы студентов

1. Роль и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
2. Оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой атлетикой.
3. Система составления программы соревнований в легкой атлетике.
4. Дать определение спортивной технике, как оценивается ее качество.
5. Особенности спортивной техники легкоатлетических упражнений.
6. Особенности построения годового тренировочного плана в подготовке спортсменов-легкоатлетов.

7. Факторы, характеризующие тренировочную нагрузку и их динамика в годичном тренировочном процессе.
8. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета.
9. Влияние занятий легкой атлетикой на организм спортсмена.
10. Тренированность легкоатлета и ее показатели.
11. Основные средства повышения тренированности легкоатлета.
12. Особенности спортивной подготовка женщин-легкоатлеток.
13. Средства и методы воспитания силовых способностей легкоатлета.
14. Средства и методы воспитания скоростных способностей легкоатлета.
15. Общая выносливость в легкоатлета и методика ее воспитания.
16. Специальная выносливость в легкоатлета и методика ее воспитания.
17. Средства и методы воспитания гибкости.
18. Средства и методы воспитания координационных способностей..
19. Общефизическая подготовка легкоатлета.
20. Воспитание быстроты и беговая подготовка.
21. Воспитание силы и скоростно-силовая подготовка.
22. Совершенствование техники видов в легкой атлетике.
23. Место и значение легкой атлетики в физическом воспитании
24. Классификация легкоатлетических упражнений
25. Общая характеристика легкоатлетических упражнений
26. Виды и характер соревнований по легкой атлетике
27. Основы техники видов легкой атлетики
28. Основы техники ходьбы
29. Основы техники бега
30. Основы техники прыжков
31. Основы техники легкоатлетических видов. Основные понятия. Фазы, моменты, периоды, структура движений.
32. Техника бега на короткие дистанции.
33. Техника бега на средние и длинные дистанции.
34. Техника прыжков в длину с разбега.
35. Техника эстафетного бега 4x100м.
36. Техника метания гранаты
37. Техника прыжка в длину с места
38. Правила соревнований в эстафетном беге 4x100м.
39. Правила соревнований в беге на короткие дистанции
40. Техника бега на средние и длинные дистанции.
41. Техника спортивной ходьбы
42. Задачи в процессе обучения легкоатлетическим упражнениям
43. Меры безопасности на занятиях по легкой атлетике
44. Задачи и содержание дисциплины «Легкая атлетика»
45. История развития легкой атлетики.
46. Методика обучения технике спортивной ходьбе
47. Методика обучения технике на средние и длинные дистанции.
48. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
49. Методика обучения технике эстафетного бега
50. Методика обучения технике метания гранаты
51. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега
52. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике.
53. Классификация соревнований.
54. Календарь и положение о соревновании.
55. Документация соревнований.
56. Обязанности главной судейской коллегии, главного судьи и главного секретаря соревнований.

## 2 курс 3 семестр

### Экзаменационные билеты

#### Билет № 1

1. Цель, задачи спортивной тренировки по легкой атлетике.
2. Техника метания диска и методика обучения.

#### Билет № 2

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических прыжков, способы выполнения.
2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Методика обучения технике прыжка в длину с разбега.

#### Билет № 3

1. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике.
2. Техника и методика обучения технике метания копья.

#### Билет № 4

1. Средства и методы спортивной тренировки легкоатлета.
2. Периодизация спортивной подготовки легкоатлета.

#### Билет № 5

1. Техника и методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
2. Техника тройного прыжка и методика обучения.

#### Билет № 6

1. Основы техники прыжков.
2. Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета.

#### Билет № 7

1. Техника и методика обучения тройному прыжку.
2. Основы техники метаний.

#### Билет № 8

1. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и методика обучения.
2. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике.

#### Билет № 9

1. Методика занятий легкой атлетикой с детьми школьного возраста.
2. Перспективное планирование тренировочного процесса в легкой атлетике.

#### Билет № 10

1. Техника бега с барьерами и методика обучения.
2. Легкая атлетика в школе.

#### Билет № 11

1. Значение легкоатлетических упражнений для развития детей, подростков и юношей.
2. Виды спортивной подготовки легкоатлета.

#### Билет № 12

1. Цель, задачи спортивной тренировки по легкой атлетике
2. Управление процессом тренировки.

#### Билет № 13

1. Техника толкания ядра и методика обучения.
2. Тактическая и техническая подготовка легкоатлета.

#### Билет № 14

1. Задачи и содержание учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.
2. Специальная физическая подготовка легкоатлета.

#### Билет № 15

1. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий, досуговых мероприятий по легкой атлетике.
2. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике.

#### Билет № 16

1. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами.
2. Техника и методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы».

#### Билет № 17

1. Основные средства и методы тренировки по легкой атлетике.
2. Основы техники барьерного бега.

#### Билет № 18

1. Построение урока легкой атлетике в школе.
2. Положение соревнования по легкой атлетике.

#### Билет № 19

1. Формирование основ ЗОЖ посредством легкоатлетических упражнений.
2. Основные физические качества легкоатлета. Методика их развития.

#### Билет № 20

1. Физическая подготовка легкоатлета.

- Круглогодичная тренировка в легкой атлетике. Периодизация спортивной подготовки легкоатлета.

#### Билет № 21

- Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- Физическая нагрузка, способы ее регулирования и контроля в спортивной тренировке.

#### Билет № 22

- Психологическая и морально-волевая подготовка легкоатлета
- Значение легкоатлетических упражнений для развития детей, подростков и юношей.

#### Билет № 23

- Планирование и контроль в системе многолетней спортивной подготовке легкоатлета.
- Назначение, виды и содержание внеклассных школьных занятий по легкой атлетике.

#### Билет № 24

- Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности в легкой атлетике.
- Структура отдельного тренировочного занятия.

#### Билет № 25

- Основы техники и методика обучения технике барьерного бега.
- Формы занятий легкоатлетическими упражнениями.

#### Критерии оценивания:

**Максимальное количество баллов – 100.**

**Экзаменационный билет содержит 2 вопроса.**

Каждый вопрос в билете оценивается отдельно, максимально в 50 баллов.

– Отлично – 38-50 балла. Ответ на вопрос верный, четкий, продемонстрирован логичный план изложения по теме вопроса полностью, представлен анализ широкого круга научно-методической литературы по теме вопроса, показаны глубокие знания в объеме пройденного материала.

– Хорошо – 25-37 балла. Ответ на вопрос верный, но имеются некоторые ошибки и погрешности в ответе, продемонстрированы знания в объеме пройденного

программы в соответствии с материалом вопроса; студент показывает хорошую осведомленность в практической и теоретической части изучаемой дисциплины.

– Удовлетворительно – 13-24 балла. Ответ на вопрос частично верен, не полностью раскрывает тему вопроса; продемонстрирована некоторая неточность в ответе.

– Неудовлетворительно – 0-12 балла. Ответ на вопрос оценка не верен, не связан с вопросом, продемонстрированы неточность и не владение практической и теоретической частью изучаемой дисциплины.

#### Контрольные нормативы и оценка физической подготовленности

n/n	Вид деятельности	ЕД. изм	Нормативы физической подготовленности							
			Женщины, балл				Мужчины, балл			
			2	3	4	5	2	3	4	5
1	Бег 100 м	с	<15,2	15,2	15,0	14,6	<13,2	13,2	13,0	12,7
2	Бег 800 м	мин	<3.15,0	3.15,0	3.04,0	2.54,0				
3	Бег 1500 м	мин					<5.05,0	5.05,0	4.49,0	4.39,0
4	Прыжки в высоту	См	<115	115	125	130	<140	140	150	155
5	Прыжки в длину	м	<370	370	395	435	<480	480	510	530
7	Тройной прыжок	м	<							
8	Толкание ядра	м	<710	710	760	800	<770	770	830	920
9	Метание копья	м	<27	27	30	35	<30	30	35	40
10	Метание диска	м	<20	20	22	25	<25	25	27	30

Обязательно надо выполнить контрольные нормативы: бег 100 м, бег 800 м (1500 м), два вида метаний по выбору (толкание ядра, копье, диск), два вида прыжков по выбору (прыжок в высоту, тройной прыжок и прыжок в длину).

#### Критерии оценивания:

**Максимальное количество баллов – 30.**

**Число выполняемых упражнений – 6.**

– 5 оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал технически правильно упражнение, выполнил упражнение соответствующему нормативу оценки «5»;

- 4 оценка «хорошо» выставляется студенту, если он продемонстрировал упражнение с небольшими техническими ошибками и выполнил упражнение соответствующему нормативу оценки «4»;
- 3 оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил упражнение с явными техническими ошибками и выполнил упражнение соответствующему нормативу оценки «3»;
- 2 оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не владеет техникой упражнения, демонстрирует ошибки и выполнил упражнение соответствующему нормативу оценки «2».

### Тесты

#### Тестовое задание № 1

Сила реакции опоры равна ...

1. величине воздействия спортсмена на опору;
2. весу спортсмена;
3. произведению массы на скорость;
4. результату деления массы на скорость.

#### Тестовое задание № 2

Обучение метаниям начинается с ...

5. предварительной части разбега;
6. держания и выпуска снаряда;
7. бросковой части разбега;
8. финального усилия.

#### Тестовое задание № 3.

1. Один цикл бега состоит из ...
2. преодоления одной дистанции;
3. двух периодов: опоры и полёта;
4. двух шагов: правой и левой ногой;
5. двух фаз: переднего и заднего шага.

#### Тестовое задание № 4

1. Предпоследний шаг в метании мяча, гранаты, копья называется ...
2. бросковый;

3. скачкообразный;
4. скрестный;
5. стопорящий.

#### Тестовое задание № 5.

1. Толкание ядра совершается с использованием ...
2. преимущественно силы руки;
3. силы руки и туловища;
4. преимущественно силы ног;
5. силовых возможностей всего тела.

#### Тестовое задание № 6

В прыжках на каждой высоте спортсмен имеет право на ...

1. 1 попытку;
2. 2 попытки;
3. 3 попытки;
4. то количество попыток, которое оговорено в положении о соревнованиях.

#### Тестовое задание № 7

1. Очередность попыток в финальной части соревнований по прыжкам в длину устанавливается в порядке ...
2. от лучшего к худшему результату;
3. от худшего к лучшему результату;
4. записи в протоколе;
5. указываемом главным судьёй.

#### Тестовое задание № 8

С увеличением угла разбега в прыжках в высоту место отталкивания ...

1. приближается к планке;
2. отдаляется от планки;
3. остаётся без изменений;
4. перемещается вдоль планки.

#### Тестовое задание № 9

Цель движений в полёте в прыжках в длину заключается в ...

1. уменьшении сопротивления воздуху;
2. увеличении скорости;

3. поддержании равновесия;
4. уменьшении действия силы тяжести.

#### Тестовое задание № 10

Вес мужского ядра составляет ...

1. 7 кг;
2. 7,257 кг;
3. 7,100 кг;
4. 8,0 кг.

#### Тестовое задание № 11

Между барьерами на дистанции 100м спортсменки преодолевают расстояние в.....

1. 2 беговых шага;
2. 3 беговых шага;
3. 5 беговых шага;
4. 7 беговых шага.

#### Тестовое задание № 12

Вес мужского копья составляет ...

1. 1,5кг;
2. 0,8кг;
3. 1,0кг;
4. 2,0кг.

#### Тестовое задание № 13

Расстояние по вертикали от точки отрыва снаряда от руки до поверхности сектора это....

1. угол вылета;
2. высота выпуска снаряда;
3. угол местности;
4. начальная скорость вылета снаряда.

#### Тестовое задание № 14

Скорость вылета снаряда зависит от ...

1. длины, силы и времени его разгона;

3. сопротивления воздуха;
4. величины угла вылета;
5. его аэродинамических свойств.

#### Тестовое задание № 15

Какова длина беговой дорожки на стадионе

1. 350 метров;
2. 400 метров;
3. 200 метров;
4. 800 метров.

#### Тестовое задание № 16

Какие виды метаний выполняются из круга?

1. диск, молот, ядро;
1. молот, копье, диск;
3. ядро, граната, диск;
4. диск, граната, молот.

#### Тестовое задание № 17

Эффективность прыжка в длину с разбега определяется и зависит от каких главных факторов результативности прыжка?.

1. начальной скорости и ритма разбега;
2. ритма разбега и скорости разбега;
3. угла постановки толчковой ноги горизонтальной скорости разбега;
4. начальной скорости вылета тела прыгуна и угла вылета тела прыгуна.

#### Тестовое задание № 18

Обучение технике тройного прыжка начинается с....

1. обучения ритму разбега;
2. обучения технике «прыжка» и сочетанию « шага»;
3. обучения ритму разбега и тройному прыжку в целом;
4. обучения технике «скачка».

#### Тестовое задание № 19

Какие методы относятся к методам непосредственного обучения?

1. целостный, расчлененный, смешанный, проблемный;
2. смешанный, позный, проблемный, словесный, наглядный;

3. физического упражнения, наглядный, непосредственной помощи;
4. словесный, наглядный, физического упражнения, непосредственной помощи.

#### Тестовое задание № 20

Какой из этих легкоатлетических снарядов толкают?

1. копье;
2. диск;
3. ядро;
4. молот.

#### Тестовое задание № 21

Технику барьерного бега можно условно разделить на...

1. старт, стартовый разгон с преодолением первого барьера, бег по дистанции и финиширование;
2. старт, бег по дистанции с преодолением барьеров и финиширование;
3. старт, стартовый разгон и финиширование.
4. стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

#### Тестовое задание № 22

Главной фазой в метаниях является ....

1. разбег;
2. торможение после выпуска снаряда;
3. выпуск снаряда;
4. финальное усилие.

#### Тестовое задание № 23

В каком виде легкой атлетики женщины не принимают участие?

1. 50 км. спортивная ходьба;
2. марафон;
3. метание молота;
4. прыжки с шестом.

#### Тестовое задание № 24

Обучение метаниям начинается с ...

1. предварительной части разбега;
2. держания и выпуска снаряда;

3. бросковой части разбега;
4. финального усилия.

#### Тестовое задание № 25

Обучение технике прыжкам в длину с разбега начинается с...

1. технике отталкивания;
2. технике разбега;
3. технике отталкивания и приземлению;
4. технике разбега в сочетании с приземлением.

#### Тестовое задание № 26

Вес женского диска составляет ...

1. 1,5 кг;
2. 0,6 кг;
3. 2,0 кг;
4. 1,0 кг.

#### Тестовое задание № 27

При анализе техники толкания ядра можно выделить следующие основные элементы.....

1. держание снаряда, финальное усилие, фаза торможения или удержания равновесия;
2. подготовительная фаза к разбегу (скачку, повороту), разбег скачком (поворотом), фаза торможения или удержания равновесия;
3. держание снаряда, разбег скачком (поворотом), фаза торможения или удержания равновесия;
4. держание снаряда, подготовительная фаза к разбегу (скачку, повороту), разбег скачком (поворотом), финальное усилие; фаза торможения или удержания равновесия;

#### Тестовое задание № 28

Угол сектора для метания диска, молота и ядра составляет ...

1. 45°;
2. 34,92°;
3. 29°;
4. 19°;

#### Тестовое задание № 29

Соревнования проводимые обычно в конце сезона, с целью определения спортивного уровня спортсменов называются

1. основные;
2. отборочные (контрольные);
3. классификационные;
4. открытые.

#### **Тестовое задание № 30**

Обучение технике барьерного бега начинается с...

1. технике низкого старта и стартовому разбегу;
  2. технике ритму и технике бега между барьерами;
  3. технике преодоления барьера;
4. технике разбега и в сочетании с переходом через барьер

#### **Тестовое задание № 31**

В чем основные отличия между спортивной и обычной ходьбой?

1. длины и частоты шагов, техникой передвижения, выпрямленная опорная нога с момента постановки до момента- вертикали, высокая скорость передвижения;
2. значительные движения таза вокруг вертикальной оси, относительной экономичностью, индивидуальных способностях спортсмена;
3. веса спортсмена, физической подготовленностью и его индивидуальных способностях;
4. активные движения рук в переднезаднем направлении, уменьшения времени полета и опоры.

#### **Тестовое задание № 32**

Техника преодоления барьера состоит из этапов:

1. постановка ноги на отталкивание, преодоление барьера, прыжок через барьер;
2. бег по дистанции, атака барьера, сход с барьера;
3. атака барьера, шаг через барьер, переход через барьер;
4. атака барьера, переход через барьер, сход с барьера.

#### **Тестовое задание № 33**

Во сколько раз лучше аэродинамические свойства диска, чем копьё?

1. 4,5;
2. 7;
3. 6;

4. 3,5.

#### **Тестовое задание № 34**

По рангу соревнования проводимые на уровне государственного масштаба, проводимые Федерацией легкой атлетики страны относятся к...

1. высшему уровню;
2. первому уровню;
3. второму уровню;
4. третьему уровню.

#### **Тестовое задание № 35**

Как называется бег на 3000 метров с препятствиями?

1. челночный бег;
2. стипль-чез;
3. барьерный бег;
4. бег по пересеченной местности.

#### **Тестовое задание № 36**

Толкание ядра выполняется способами...

1. со скачка и с поворота;
2. со скачка и с места;
3. с прыжка и с шага;
4. с разбега и со скачка.

#### **Тестовое задание № 37**

Обучение технике тройного прыжка начинается с...

1. обучения ритму разбега;
2. обучения технике «прыжка» и сочетанию «шага»;
3. обучения ритму разбега и тройному прыжку в целом;
4. обучения технике «скачка».

#### **Тестовое задание № 38**

Какой из перечисленных видов прыжков в длину не соответствуют названным способам выполнения?

1. ножницы;
2. согнув ноги;

3. перешагивание;
4. прогнувшись.

### Тестовое задание № 39

Какая последовательность выполнения тройного прыжка...

1. шаг, скачок, прыжок;
2. скачок, скачок, шаг;
3. прыжок, шаг, скачок;
4. скачок, шаг, прыжок.

### Тестовое задание № 40

Эффективность прыжка в длину с разбега определяется и зависит от каких главных факторов результативности прыжка?

1. начальной скорости и ритма разбега.
2. ритма разбега и скорости разбега;
3. угла постановки толчковой ноги и горизонтальной скорости разбега;
4. начальной скорости вылета тела прыгуна и угла вылета тела прыгуна.

#### Критерии оценивания:

**Максимальное количество баллов – 10.**

Из имеющегося банка тестов формируется тестовое задание, содержащее 10 тестов. Каждый тест содержит 4 варианта ответов, один из которых – верный.

- 10 баллов – если студент не из числа вопросов ответил не правильно на 1 вопрос;  
8 баллов – если студент не из числа вопросов ответил не правильно на 2 вопроса;  
6 баллов – если студент не из числа вопросов ответил не правильно на 3 вопроса;  
4 балла – если студент не из числа вопросов ответил не правильно на 4 вопроса;  
2 балла – если студент не из числа вопросов ответил не правильно на 5 вопросов и более.

#### Вопросы для устного опроса

1. Анализ школьной программы по разделу «Легкая атлетика» в начальных, средних и старших классах.
2. Характеристика видов документов планирования и учета работы по легкой атлетике в школе.

3. Типы уроков по легкой атлетике в школе и их характеристика.
4. Особенности секционных занятий по легкой атлетике в школе.
5. Характеристика особенностей женского организма и влияние занятий легкой атлетикой на женский организм.
6. Влияние возрастных особенностей школьников на развитие двигательных качеств.
7. Какие основные критерии уровня физической подготовки, способствующие обеспечению полноценной деятельности в избранном виде легкой атлетике?
8. Спортивные сооружения по легкой атлетике.
9. Оборудование и инвентарь.
10. Виды спортивной подготовки легкоатлета.
11. Основные критерия отбора в легкоатлетическое многоборье.
12. Технологии обучения и диагностики в легкой атлетике
13. Средства спортивной подготовки легкоатлета.
14. Методы спортивной подготовки легкоатлета.
15. Способы выполнения прыжков в высоту
16. Методы и организация комплексного контроля на занятиях.
17. Методы определения силовых способностей легкоатлета.
18. Методы определения скоростно-силовых качеств легкоатлета..
19. Методы определения способностей легкоатлета.
20. Методы определения развития выносливости легкоатлета.
21. Принципы спортивной подготовки в легкой атлетике.
22. Педагогический контроль за подготовкой юных легкоатлетов.
23. Методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости легкоатлета.
24. Особенности организации и планирования учебно-тренировочного процесса обучающихся, занимающихся легкой атлетикой.
25. Особенности построения тренировочного плана в подготовке спортсменов-легкоатлетов.
26. Факторы, характеризующие тренировочную и соревновательную нагрузку и их динамика в годичном тренировочном процессе.
27. Методика организации самостоятельных занятий по легкой атлетике.
28. Средства применяемые для повышения тренированности на различных этапах подготовки.
29. Особенность организации специальной физической подготовки занимающихся легкой атлетикой.
30. Разработка индивидуальных программ для различного контингента занимающихся легкой атлетикой.
31. Особенности построения тренировочного плана в подготовке спортсменов-легкоатлетов.

32. Влияние возрастных особенностей на развитие двигательных качеств в процессе занятий легкой атлетикой.
33. Виды и формы занятий легкой атлетикой, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, повышение интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
34. Методы организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности средствами легкой атлетикой.
35. Факторы, характеризующие тренировочную и соревновательную нагрузку.
36. Особенности методики оздоровительных физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности с различными возрастными группами обучающихся.
37. Психолого-педагогические, медико-биологические методы обучения двигательным действиям.
38. Организационно-управленческие методы обучения двигательным действиям.
39. Совершенствования физических и психических качеств обучающихся.
40. Врачебный контроль на занятиях легкой атлетикой.

#### **Критерии оценивания:**

#### **Максимальный балл – 30.**

Из имеющегося банка вопросов формируется задание, содержащее 6 вопросов.

#### **Ответ на каждый вопрос оценивается максимум в 5 баллов.**

5 балла, оценка «отлично» выставляется студенту, если фактически правильно предоставлен четкий, логичный план изложения, продемонстрирован анализ широкого круга научной и научно-методической литературы по теме вопроса, продемонстрированы глубокие знания в объеме пройденного материала;

4 балла, оценка «хорошо» выставляется студенту, если продемонстрированы полные знания в объеме пройденного программы в соответствии с целями дисциплины; материал изложен достаточно полно; студент показывает хорошую осведомленность в практической и теоретической части изучаемой дисциплины.

3 балла, оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если продемонстрированы твердые знания пройденного курса, ответ на вопрос не полностью раскрывает тему;

2 балла, оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если ответ не связан с вопросом, в отдельных случаях допущены грубые ошибки в ответе, продемонстрированы неуверенность, неточность и невладение практической и теоретической частью изучаемой дисциплины.

#### **Темы рефератов**

1. Педагогические методы исследования в теории и методике физической культуры и спорта.

2. Общие принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.
3. Методы обучения двигательным действиям.
4. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
5. Методические принципы физического воспитания.
6. Средства и методы воспитания силовых способностей.
7. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
8. Общая выносливость и методика ее воспитания.
9. Специальная выносливость и методика ее воспитания (на примере своей специализации).
10. Средства и методы воспитания гибкости.
11. Виды спортивной подготовки в легкой атлетике.
12. Формы занятий легкоатлетическими упражнениями.
13. Планирование и контроль в легкой атлетике.
14. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках легкой атлетики.
15. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Легкой атлетике».
16. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
17. Физическая подготовка легкоатлета.
18. Тактическая и техническая подготовка легкоатлета.
19. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета.
20. Влияние возрастных особенностей школьников на развитие двигательных качеств.
21. Совершенствование видов легкой атлетики.
22. Периодизация спортивной подготовки легкоатлета.
23. Основные физические качества легкоатлета и методика развития.
24. Планирование тренировочных занятий в легкой атлетике.
25. Формы и построение тренировочных занятий.
26. Особенность методики обучения технике видов в легкой атлетике.
27. Методика развития физических качеств и формирования двигательных навыков в легкой атлетике.
28. Методика обучения технике метаний и прыжковых видов в легкой атлетике.
29. Методика обучения технике беговых видов в легкой атлетике.

30. Особенности построения физкультурно-рекреационных занятий в процессе подготовки занимающихся.
31. Особенности построения профессионально-прикладных тренировочных занятий в подготовке легкоатлета.
32. Особенности воспитания физических способностей в легкой атлетике.
33. Основные методы организации контроля уровня физической подготовленности в процессе занятий легкоатлетическими видами спорта.
34. Средства и методы легкой атлетики для повышения функциональных и двигательных возможностей.
35. Задачи и содержание отдельных частей учебно-тренировочного урока.
36. Особенности построения оздоровительно-реабилитационных занятий в процессе подготовке занимающихся.
37. Формирование основ здорового образа жизни посредством легкоатлетических видов спорта.
38. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения в легкой атлетике.
39. Построение тренировочного процесса в годичном цикле спортивной подготовки легкоатлета.
40. Характеристика видов документов планирования и учета работы в легкой атлетике.

#### **Критерии оценивания:**

#### **Максимальный балл – 10.**

- 9-10 балла, оценка «отлично» выставляется, если:
- выполнена творческая, самостоятельная работа;
  - сделан глубокий анализ и обобщение научно-методической литературы по теме реферата, разработан собственный подход к изучаемой теме;
  - сделаны обоснованные выводы;
  - реферат написан правильно, без орфографических, синтаксических и стилистических ошибок;
  - показано наличие глубоких исчерпывающих знаний по изучаемой дисциплине;
  - предоставлен широкий анализ исследуемой темы; даны точные ответы на поставленные вопросы.
- 7-8 балла, оценка «хорошо» выставляется студенту, если:
- выполнена творческая, самостоятельная работа;
  - сделан анализ и обобщение научно-методической литературы по теме реферата;

- выработан собственный подход к изучаемой теме;
  - реферат грамотно написан и оформлен, но имеются незначительные орфографические, синтаксические и стилистические ошибки;
  - при обсуждении показаны знания изучаемой темы, даются ответы на поставленные вопросы; имеются незначительные логические ошибки.
- 5-6 балла, оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если:
- выполнена самостоятельная работа;
  - проанализированы различные точки зрения по изучаемым вопросам;
  - дается анализ научно-методической литературы;
  - тема поставленных вопросов проработана недостаточно глубоко, задания выполнены частично верно;
  - представлены обоснованные выводы;
  - реферат достаточно грамотно написан и оформлен, но имеются орфографические, синтаксические и стилистические ошибки;
  - при обсуждении показаны знания исследованной темы, ответы на вопросы изложены с отдельными ошибками, исправленными после дополнительных вопросов.
- 0-4 балла оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если:
- реферат оформлен с существенными ошибками и отступлением от необходимых требований;
  - тема не раскрыта или частично освящена;
  - не представлен анализ и обобщение литературных источников;
  - допущены грубые ошибки в содержании реферата;
  - при обсуждении показана неуверенность и неточность в практических и теоретических аспектах исследованной теме;

#### **Практическое занятие № 1**

Техника толкания ядра со скачка. Проведение фрагмента занятия. Выполнение комплекса упражнений силовой направленности.

1. Создание представления о толкании ядра со скачка.
  2. Повторение толкания ядра с места.
  3. Принятие исходного положения для толкания ядра со скачка.
  4. Приседание и вставание на опорной ноге с отведением вверх- назад маховой.
  5. Выполнение скачка с удержанием головы и плеч в закрытом положении.
  6. Выполнение скачка с удержанием взглядом ориентира на земле.
  7. Выполнение скачка с движением рук в противоположную сторону.
  8. Выполнение нескольких скачков подряд по прямой.
  9. Выполнение скачка и финального усилия через паузу и имитация толкания ядра со скачка.
  10. Толкание ядра со скачка.
  11. Совершенствование техники толкания ядра со скачка.
- Техника толкания ядра с поворота.

- Создание представления о толкании ядра с поворота.
- 2. Повторение толкания ядра с места.
- 3. Принятие исходного положения для толкания ядра с поворота.
- 4. Выполнение поворота с удержанием головы и плеч в закрытом положении.
- 6. Выполнение поворота с удержанием взглядом ориентира на земле.
- 7. Выполнение нескольких поворотов подряд по прямой и в круге.
- 9. Выполнение финального усилия через паузу и имитация толкания ядра с поворота.
- 10. Толкание ядра с поворота.
- 11. Совершенствование техники толкания ядра с поворота.

Техника метания диска. Методика обучения технике метания диска. Проведение фрагмента занятия.

- 1. Создание представления о метании диска.
- 2. Повторение метания диска с места.
- 3. Принятие исходного положения и выполнение входа в поворот.
- 4. Выполнение входа в поворот с последующим вращением на опорной ноге на 360.
- 5. Выполнение входа в поворот с постановкой ноги в центр круга.
- 6. То же, с последующей постановкой ноги в ближнюю часть круга.
- 7. Упражнения под счёт в опорном положении. «Раз!» - первая часть поворота, «Два!» - вторая часть поворота, «Три!» - финальное усилие.
- 8. Имитация метания диска с поворота. Метание диска с поворота.
- 9. Совершенствование техники метания диска с поворота.

## **Практическое занятие № 2**

### **Техника тройного прыжка с разбега.**

Обучение технике бега с барьерами.

- 1. Создание представления о беге с барьерами.
- 2. Упражнения на развитие гибкости в положении седа над барьером.
- 3. Упражнения на гибкость с барьером.
- 4. Ходьба через барьеры в различных вариантах.
- 5. Имитация атаки с упором стопой атакующей ноги в стену.
- 6. То же, с трёх шагов. То же, с отрывом маховой ноги от пола.
- 7. Перенос маховой ноги в упоре через барьер, поставленный параллельно стене.
- 8. То же, через барьер, поставленный перпендикулярно стене.
- 9. Имитация перехода барьера сбоку от него.
- 10. Переход одного барьера через середину.
- 11. Переход нескольких барьеров.
- 12. Переход одного барьера с последующим ускорением.
- 13. Пробегание нескольких барьеров сбоку.
- 14. То же, через середину барьеров.
- 15. То же, с различными вариантами высоты барьеров и расстановки.
- 16. То же, с высотой барьеров и расстановкой, предусмотренными правилами соревнований.

- Тема. Совершенствование техники барьерного бега.
- Обучение технике бега с препятствиями (стипель-чез).
- Методы измерения тренированности легкоатлета.
- Методика развития функциональных возможностей легкоатлета.
- Критерии оценки подготовленности занимающихся легкой атлетикой.
- Динамика развития физических качеств л/атлета. Показатели тренированности легкоатлета.
- Проведение учебно-тренировочного занятия по легкоатлетическим видам

### **Критерии оценивания:**

#### **Максимальный балл – 20**

16-20 балла, оценка «отлично» выставляется студенту, если практическое задание выполнено технически правильно, без грубых технических ошибок; предоставлен широкий анализ двигательных действий по изучаемым видам упражнений; показаны знания по теме практического занятия.

10-15 балла, оценка «хорошо» выставляется студенту, если при выполнении упражнений продемонстрированы незначительные технические ошибки, двигательные действия имеют логический смысл выполнения; показано наличие глубоких исчерпывающих знаний по изучаемой дисциплине.

5-9 балла, оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если практическое задание выполнено с отдельными техническими и практическими погрешностями и ошибками, задания выполнены частично верно, тема проработана недостаточно глубоко.

0-4 балла оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если при выполнении задания продемонстрирована неуверенность и неточность в практических и теоретических аспектах по теме дисциплины; показано не владение техникой и методикой по изучаемым вопросам.

### **Контрольные задания для самостоятельной работы студентов**

- 1. Система составления программы соревнований в легкой атлетике.
- 2. Особенности построения годового тренировочного плана в подготовке спортсменов-легкоатлетов.
- 3. Факторы, характеризующие тренировочную нагрузку и их динамика в годичном тренировочном процессе.
- 4. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета.

5. Влияние занятий легкой атлетикой на организм спортсмена.
6. Тренированность легкоатлета и ее показатели.
7. Основные средства повышения тренированности легкоатлета.
8. Особенности спортивной подготовка женщин-легкоатлеток.
9. Средства и методы воспитания силовых способностей легкоатлета.
10. Средства и методы воспитания скоростных способностей легкоатлета.
11. Общая выносливость в легкоатлета и методика ее воспитания.
12. Специальная выносливость в легкоатлета и методика ее воспитания.
13. Средства и методы воспитания гибкости.
14. Средства и методы воспитания координационных способностей..
15. Общефизическая подготовка легкоатлета.
16. Воспитание быстроты и беговая подготовка.
17. Воспитание силы и скоростно-силовая подготовка.
18. Совершенствование техники видов в легкой атлетике.
19. Соревновательная подготовка в легкой атлетике.
20. Виды спортивной подготовки.
21. Построение, содержание тренировочных занятий в легкой атлетике.
22. Учет работы в легкой атлетике.
23. Основные физические качества легкоатлета.
24. Тренировка в легкой атлетике.
25. Методы определения физической подготовленности спортсмена-легкоатлета.
26. Динамика построения тренировочного плана в годичном тренировочном процессе легкоатлета.
27. Планирование учебно-тренировочного процесса легкой атлетике.
28. Методика обучения технике прыжковым видам легкой атлетике.
29. Методика обучения технике метаний в легкой атлетике.
30. Методика воспитания физических качеств легкоатлета.
31. Обучение техники видов легкой атлетике.
32. Перспективное планирование тренировки начинающего легкоатлета.
33. Формы занятий упражнениями легкой атлетике.
34. Планирование и контроль легкоатлета.
35. Особенности проведения занятий по легкой атлетике с занимающимися различных возрастных групп.
36. Планирование в годичном учебно-тренировочном процессе в легкой атлетике.
37. Совершенствование подготовки легкоатлета на различных этапах спортивной подготовки.
38. Динамика роста спортивных результатов в легкой атлетике.
39. Основные принципы тренировки в легкой атлетике.
40. Организация обучающихся посредством обучения двигательным действиям.
41. Методы обучения двигательным действиям в легкой атлетике.
42. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
43. Особенности построения учебно-тренировочного плана-конспекта занятия в подготовке спортсменов-легкоатлетов.
44. Факторы, характеризующие соревновательную нагрузку и их динамика в годичном тренировочном процессе.
45. Анализ школьной программы по разделу «Легкая атлетика» в начальных, средних и старших классах.
46. Характеристика видов документов планирования и учета работы по легкой атлетике в школе.
47. Типы уроков по легкой атлетике в школе и их характеристика.
48. Особенности секционных занятий по легкой атлетике в школе.
49. Характеристика особенностей женского организма и влияние занятий легкой атлетикой на женский организм.
50. Влияние возрастных особенностей школьников на развитие двигательных качеств.
51. Спортивные сооружения по легкой атлетике. Оборудование и инвентарь.
52. Средства и методы используемые при повышении тренированности на различных этапах подготовки.
53. Построение тренировочного процесса в подготовке юных спортсменов-легкоатлетов.
54. Методика обучения технике сложно-координационных видов легкой атлетике.
55. Определение ценностного потенциала легкоатлетических видов спорта для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, для успешного проведения учебных занятий по физической культуре различным контингентом обучающихся.
56. Средства и методы видов легкой атлетике для формирования основ здорового образа жизни и потребности к регулярным занятиям легкоатлетическими упражнениями.

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль** успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме Экзамена

Экзамен проводится по расписанию экзаменационной сессии в письменном виде. Количество вопросов в задании – 2. Проверка ответов и объявление результатов производится в день экзамена. Результаты аттестации заносятся в экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

## **Приложение 2**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

- лекционные занятия;
- практические занятия.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основы техники и методики обучения видам легкой атлетики, изучаются правила соревнований, построение, содержание и планирование тренировочных занятий, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

В ходе практических занятий углубляются и закрепляются знания студентов по ряду рассмотренных на лекциях вопросов касающихся укрепления здоровья, повышения работоспособности, создания основ здорового образа жизни, развиваются навыки владения спортивной техникой и методикой обучения легкоатлетическим видам, формируются навыки выполнения отдельных видов легкой атлетики, совершенствуется техника, определяется специализация по легкоатлетическим видам спорта. Проводятся контрольные испытания для

определения тренированности и овладение техникой легкоатлетическими упражнениями.

При подготовке к практическим занятиям каждый студент должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- изучить конспекты лекций;
- подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме;
- выполнить письменно домашнее задание, рекомендованные преподавателем при изучении каждой темы;
- выполнить самостоятельную работу по заданной теме.

По согласованию с преподавателем студент может подготовить реферат по теме занятия. В процессе подготовки к практическим занятиям студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Вопросы, не рассмотренные на лекциях и практических занятиях, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы.

В ходе изучения практического и лекционного раздела дисциплины студент, систематически посещая учебные занятия, должен стремиться повысить уровень функциональных и двигательных способностей, овладеть методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобрести личный опыт направленного использования средств легкой атлетики. На учебных занятиях, под наблюдением преподавателя, студент должен освоить практические навыки самоконтроля за функциональным состоянием, выполнять тематические задания. Получив от преподавателя индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию различных двигательных действий, технических приемов, способов их выполнения, студент должен стремиться освоить их.

От студентов требуется выполнять обязательные виды физических упражнений, а также выполнение контрольных нормативов и техники легкоатлетических видов упражнений, судейство соревнований и в соответствии с календарным планом дисциплины сдать на оценку не ниже «удовлетворительно» контрольные упражнения (тесты).

В ходе самостоятельной работы каждый студент обязан прочитать основную и по возможности дополнительную литературу по изучаемой теме, дополнить конспекты лекций недостающим материалом, выписками из рекомендованных первоисточников. Студент должен готовиться к предстоящим занятиям по всем, обозначенным в рабочей программе дисциплины вопросам.

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронно-библиотечными

системами. А также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки или воспользоваться читальными залами.

### **Методические рекомендации по написанию, требования к оформлению рефератов**

Цель выполнения реферативной работы – самостоятельное изучение и анализ конкретных вопросов, получение навыков библиографического поиска, аналитической работы с литературой, письменного оформления текста. Реферат должен быть целостным и законченным, творческой научной работой. Автор реферата должен показать умение разобраться в проблеме, систематизировать научные знания, применять теоретические знания на практике.

Реферат выполняется по одной из предложенных тем по выбору обучающегося. Тема реферата выбирается с учетом интереса обучающегося и актуальности самой проблемы. Примерный перечень тем предоставляется преподавателем. Структурно реферативная форма должна включать: титульный лист, план работы (оглавление).

Текст реферативной работы, должен включать: введение, основную часть (главы и параграфы), заключения и список использованной литературы. Рекомендуемый объем реферата – 12-15 страниц текста, шрифт Times New Roman, 14pt. Поля: сверху, снизу, справа – 2 см, слева – 3 см, интервал полуторный, выравнивание по ширине страницы, абзацный отступ – 1,25 см.

Во введении необходимо обосновывать выбор темы, ее актуальность, определяются цели и задачи исследования.

В основной части формулируются основные положения исследуемой темы, в которых излагаются развернуто анализ проблемы. Содержание реферата должно излагаться по вопросам плана последовательно, доказательно, аргументированно.

В заключении подводятся и обобщаются итоги исследования, делаются выводы по проделанной исследовательской работе.