

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

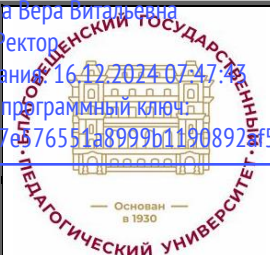
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.05.2022 07:47:49

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a8999b1196892af53989420420336ffbf573a434e57789

	<b>МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ</b>
	<b>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический университет»</b>
	<b>ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА Рабочая программа дисциплины</b>

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Декан  
факультета физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВО «БГПУ»**



**Р.В. Федоров**

**«25» мая 2022 г.**

**Рабочая программа дисциплины  
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

**Направление подготовки  
44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
(с двумя профилями подготовки)**

**Профиль  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Профиль  
«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
(протокол № 9 от «25» мая 2022 г.)**

**Благовещенск 2022**

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....</b>	<b>5</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>6</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>12</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	<b>12</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>24</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>24</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>	<b>24</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>25</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>26</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** изучить теорию и методику преподавания легкой атлетики, овладеть техникой основных видов. В соответствии с поставленной целью в программе реализуются следующие задачи:

- освоить технику, тактику и методику обучения легкой атлетике;
- овладеть знаниями, умениями и навыками по организации и проведению учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике;
- формировать организаторские и профессионально-прикладные умения и навыки, необходимых для успешной педагогической деятельности.

### 1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» относится к дисциплинам предметно-методического модуля по профилю «Физическая культура» обязательной части блока Б1.О.07.06.02. Для освоения дисциплины «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в процессе обучения на предыдущем уровне образования.

### 1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3.

**ОПК-2.** Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий), **индикаторами** достижения которой являются:

ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.

ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.

ОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.

**ОПК-7.** Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ, **индикаторами** достижения которой являются:

ОПК-7.1 Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося.

ОПК-7.2 Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума.

ОПК-7.3 Взаимодействует с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др.

**ПК-1.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по организации образовательного процесса в образовательных организациях различного уровня, **индикаторами** достижения которой являются:

ПК-1.1 Осуществляет образовательную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования.

ПК-1.2 Участвует в разработке программы развития образовательной организации в целях повышения эффективности её функционирования

ПК-1.3 Применяет современные психолого-педагогические технологии в образовательном процессе.

ПК-1.4 Организует внеурочную деятельность обучающихся

ПК-1.5Использует современные формы и методы воспитательной работы, проектирует и реализует воспитательные программы

ПК-1.6Диагностирует поведенческие особенности обучающихся

ПК-1.7Разрабатывает программы индивидуального развития учащихся.

ПК-1.8Организует деятельность учащихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы

**ПК-2.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках программ основного общего и среднего образования, **индикаторами** достижения которой являются:

ПК-2.1 Способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;

ПК-2.2Использует современные методы и технологии обучения и диагностики;

ПК-2.3Владеет технологией обучения двигательным действиям и развития физических качеств в базовых физкультурно-спортивных видах и избранном виде спорта;

ПК-2.4Реализует физкультурно-рекреационные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные и гигиенические задачи в учреждениях различного типа;

ПК-2.7Синтезирует знаниевые, деятельностьные и ценностные элементы профессиональной компетентности в предметных областях, как основы деятельности учителя.

ПК-2.8Знает методику преподавания учебного предмета (закономерности процесса его преподавания; основные подходы, принципы, виды и приемы современных педагогических технологий), условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения, современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода

ПК-2.9Осуществляет педагогическую деятельность по программам дополнительного образования

**ПК - 3.** Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области, **индикаторами** достижения которой являются:

ПК - 3.5.**Осуществляет** проектировочную деятельность по организации и проведению индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий детей и взрослых.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины студент должен:

**знать:**

- историю легкой атлетики ее видов;
- классификацию легкоатлетических упражнений;
- технику видов легкой атлетики;
- основы теории и методики обучения видам легкой атлетики;
- особенности планирования урока легкой атлетики с учетом возраста и пола;
- правила соревнований;
- технику безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- методику контроля и самоконтроля на занятиях по легкой атлетике.

**уметь:**

• определять цели и задачи учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике в зависимости от возраста и пола;

• планировать уроки, учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психологических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся;

- организовывать и проводить физкультурно-спортивные занятия с различным контингентом занимающихся;
- использовать разнообразные занятия с учетом возрастных морфофункциональных и индивидуально-психических особенностей занимающихся;
- с помощью комплекса тестов оценивать уровень общей и специальной подготовки;
- определять причины типичных ошибок у занимающихся и находить приемы их устранения;
- критически оценивать и корректировать свою профессиональную деятельность.

**владеть:**

- владеть знаниями, умениями и навыками в организации и проведении учебных, учебно-тренировочных занятий.
- владеть техникой и методикой обучения изучаемых видов.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины** «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» составляет 6 зачётных единиц (далее ЗЕ) (216 ч.).

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

**1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности**

**Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		2	3	4	5
Общая трудоемкость	216	72	36	36	72
Контактная работа	112	36	18	18	36
Аудиторные занятия	112	36	18	18	36
Лекции	4	2	-	-	2
Лабораторные занятия	108	34	18	18	34
Самостоятельная работа	104	34	18	18	34
Вид итогового контроля		Зачет с оценкой	Зачёт	Зачёт	Зачет с оценкой

**2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2.1 Очная форма обучения**  
**Учебно-тематический план**

№	Наименование (тем) разделов	Всего часов	Аудиторные занятия		С/р
			Лекции	Лаборат.	
	<b>1 КУРС</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>36</b>
1.	Легкая атлетика в системе физического воспитания	14	2		12
2.	Основы техники легкоатлетических упражнений	36		24	12
3.	Основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям	22		10	12
	<b>2 КУРС</b>	<b>72</b>		<b>36</b>	<b>36</b>
4.	Овладение общеразвивающими упражнениями, подводящими и специальными упражнениями, подвижными играми и другими видами спорта, используемыми при обучении в легкоатлетических дисциплинах.	24		12	12

5.	Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности.	20		10	10
6.	Прыжок в высоту способом «перешагивание», «фосбери-флоп».	16		8	8
7.	Метание мяча, копья, гранаты.	12		6	6
	<b>3 КУРС</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>36</b>
8.	Техника прыжков в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».	20		10	10
9.	Легкая атлетика в средней школе, ДЮСШ.	20		10	10
10.	Легкая атлетика в программах средней общеобразовательной школы. Секция легкой атлетики в общеобразовательной школе.	20		10	10
11.	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике.	12	2	4	6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>4</b>	<b>104</b>	<b>108</b>

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

#### **Тема 1. Легкая атлетика в системе физического воспитания**

Основные понятия. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов. История развития легкой атлетики в России. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Рост достижений легкоатлетов России и закономерности улучшения спортивных результатов. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях. Представительство видов легкой атлетики в Единой Российской спортивной классификации. Содержание и задачи курса легкой атлетики и основные требования, предъявляемые к студентам.

#### **Тема 2. Основы техники легкоатлетических упражнений**

Основы техники легкоатлетических видов. Основные характеристики: легкоатлетическая техника, фазы, моменты, основное звено. Качественные и количественные показатели техники. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). Механизм отталкивания в ходьбе и беге, возникновение стартовой силы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию. Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ). Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Создание и эффективность системы: метатель-снаряд. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Сходство и различия в технике различных видов метаний.

#### **Тема 3. Основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.**

Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка. Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении.

Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений). Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике. Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений, Сходство и различия в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

**Тема 4. Овладение общеразвивающими упражнениями, подводящими и специальными упражнениями, подвижными играми и другими видами спорта, используемыми при обучении в легкоатлетических дисциплинах.**

Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения, упражнения на внимание и координацию движений, общеразвивающие упражнения с различными предметами и без них, элементы подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. Упражнения для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, прыгучести). Прыжки с места: в длину, тройной прыжок. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча и гранаты. Ознакомление с техникой: прыжок в высоту способом «перекидной»; ознакомление с правилами соревнований изучаемых видов. Построение группы, сдача рапорта. Подача отдельных строевых команд. Проведение отдельных общеразвивающих и специальных упражнений. Проведение подготовительной части занятия. Обще подготовительные упражнения: строевые упражнения в движении. Упражнения на внимание и координацию движений. Упражнения с элементами акробатики. Элементы подвижных и спортивных игр (в зале и на местности). Специальные упражнения для бегунов, прыгунов и метателей. Упражнения для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, ловкости, гибкости). Обучение технике легкоатлетических видов и упражнений и методика преподавания: бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег с преодолением препятствий. Барьерный бег, эстафетный бег без перекладывания палочки. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп». Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты, копья. Ознакомление с техникой: прыжок в длину способом «прогнувшись», «ножницы». Проведение подготовительной части занятия. Подбор специальных упражнения для развития двигательных качеств бегунов на различные дистанции, прыгунов, метателей. Проведение уроков по легкой атлетике по заданию преподавателя. Составление конспекта занятий. Анализ проведенного занятия. Методика обучения технике легкоатлетических видов, повторение в объеме программы.

**Тема 5. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности.**

Определение, краткая характеристика и фазы бега на короткие дистанции. Начало бега (старт). Варианты старта. Выполнение стартовых команд. Стартовый разгон. Финиширование. Определение и краткая характеристика бега на средние дистанции. Старт и стартовое ускорение. Бег по дистанции. Работа ног и рук во время бега. Техника бега на длинные дистанции. Особенности техники бега по пересеченной местности: преодоление подъемов, бег на спусках, преодоление препятствий и прохождение поворотов. Методика обучения бегу. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

**Тема 6. Прыжок в высоту способом «перешагивание», «фосбери-флоп».**

Краткий исторический очерк и эволюция техники и методики подготовка. Разбег. Переход через планку. Приземление. Обучение технике прыжка в высоту. Возникновение ошибок при обучении, средства и методы их исправления. Критерии оценки техники прыжков. Обучение прыжку способом «фосбери-флоп». Общие правила по прыжкам.

Правила соревнований по прыжкам в высоту. Сектор для прыжков в высоту. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

#### **Тема 7. Метание мяча, копья, гранаты.**

Краткий исторический очерк и эволюция техники и методики подготовки. Снаряды: вес, размеры. Держание снарядов, разбег: предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска. Методика обучения. Правила соревнований по метаниям. Секторы для метания мяча, гранаты, копья. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

#### **Тема 8. Техника прыжков в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».**

Краткий исторический очерк. Эволюция техники и методики тренировки. Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Правила соревнований по прыжкам. Сектор для прыжков в длину. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

#### **Тема 9. Легкая атлетика в средней школе, ДЮСШ.**

Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Особенности организации занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста.

Особенности занятий легкой атлетикой в детско-юношеских школах\

#### **Тема 10. Легкая атлетика в программах средней общеобразовательной школы.**

Секция легкой атлетики в общеобразовательной школе.

Планирование. Места занятий и оборудование. Учет и документация учета. Урок – основная форма организации занятий. Программы, задачи, организация занятий. Отбор в школы дополнительного образования. Секция легкой атлетики в общеобразовательной школе.

#### **Тема 11. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике.**

Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, летних лагерях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады - бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.). Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборьях, эстафетах и вне стадиона.

### **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

При изучении дисциплины следует обратить особое внимание на содержание образца конспекта урока, на последовательность решения задач в каждой его части. Обратить внимание на методическую последовательность проведения О.Р.У. (общеразвивающих упражнений) при составлении конспекта урока. Ознакомить с методикой проведения



специальных и подводящих упражнений для решения конкретно поставленных задач в обучении бега, прыжков и метаний (учить фазе отталкивания в прыжках, «обгону снаряда» в метаниях). Регулярно готовиться к экспресс-опросу по технике и методике обучения бега, прыжков и метаний. Следует принять участие в судействе соревнований по легкой атлетике, для закрепления знаний и умений полученных на занятиях. В процессе изучения курса легкой атлетики, необходимо систематически обращаться к списку основной и дополнительной литературы. На практических занятиях необходимо правильное выполнение заданий, которые не только позволяют закрепить знания, полученные студентами в теоретическом курсе, но и развивают двигательные способности будущего бакалавра, необходимые для успешного овладения легкоатлетических упражнений различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями и навыками.

#### **Рекомендации по изучению дисциплины на теоретических занятиях**

Приступая к изучению дисциплины, студент должен иметь общие представления об объекте, предмете, методах, и структуре данной дисциплины; о ее месте в системе физического воспитания и значении ее для лиц с ограниченными физическими возможностями; о ее практическом применении в педагогической деятельности; о характере научной и учебной литературы, которую предстоит изучить. Продуманная и целенаправленная подготовка к лекции закладывает необходимые основы для глубокого восприятия лекционного материала.

Самостоятельная работа начинается до прихода студента на лекцию. Многие студенты активно используют «систему опережающего чтения», то есть предварительное прочтение лекционного материала, содержащегося в учебниках и учебных пособиях, что закладывает базу для более глубокого восприятия лекции. Другой формой самостоятельной работы студента является посещение лекции, внимательное восприятие выступления лектора и конспектирование основных теоретических положений лекции. Внимательное слушание лекции, уяснение основного её содержания, краткая, но разборчивая запись лекции - неперемное условие успешной самостоятельной работы каждого студента. Поэтому студенты, присутствующие на лекциях обязаны не только внимательно слушать преподавателя, но и конспектировать излагаемый им материал. При этом конспектирование материала представляет собой запись основных теоретических положений, рассуждений, излагаемых лектором. Нужно помнить, что конспектирование лекций дает студенту не только возможность пользоваться записями лекций при самостоятельной подготовке к семинарам и зачету, но и глубже и основательней вникнуть в существо излагаемых в лекции вопросов, лучше усвоить и запомнить теоретический и нормативный материал. Конспектирование представляет собой сжатое и свободное изложение наиболее важных вопросов темы, излагаемой в лекциях по легкой атлетике. Необходимо избегать механического записывания текста лекции без осмысливания его содержания.

#### **Рекомендации по изучению дисциплины на лабораторных занятиях**

Важной формой самостоятельной работы студента является систематическая и планомерная подготовка к практическому занятию. Наличие разборчивого, краткого конспекта лекции, содержащего новые теоретические знания и методический материал по легкой атлетике, позволят студенту задуматься над прочитанным материалом, изучить специальную литературу по теме лекции. Студент должен ознакомиться с планом практического занятия или с соответствующей темой занятия по программе курса. Он уясняет обязательную и дополнительную литературу, которую необходимо прочитать, изучить и законспектировать. Обычно разъяснение по этим вопросам студенты получают в конце предыдущего практического занятия, когда преподаватель объявляет очередную тему занятия и кратко рассказывает, как к нему готовиться. Основная задача занятий - подготовить студентов к самостоятельному проведению занятий (уроков) легкой атлетикой в разных условиях работы. Для этого каждый студент на протяжении всех занятий ведет тетрадь, в которой конспектирует методический материал в подробной форме плана- кон-

спекта. На протяжении всех практических занятий преподаватель сам проводит обучение, акцентируя внимание студентов на их методику проведения уроков легкой атлетики. Кроме того, он закрепляет за каждым студентом по одному уроку (теме) для последующего самостоятельного проведения ее в ходе занятий. Студент, получив задание на урок, самостоятельно подбирает, методический материал или вносит их в карточку и приходит на консультацию. На практическом семинаре после построения, принятия рапорта и оглашения преподавателем задач, в зависимости от степени подготовленности студентов к занятию (правильность написания конспекта, наличие необходимого инвентаря, спортивной формы и т.д.), преподаватель выбирает тех студентов, которые будут самостоятельно выполнять задания на данном занятии с последующим анализом. Студенты, изучающие дисциплину легкая атлетика, кроме овладения техникой, знаний правил и методики судейства, должны овладеть методикой проведения частей урока (подготовительная, основная, заключительная); подвижных игр и эстафет, подготовительных легкой атлетике; знать средства и методы частей урока, и применять их на практике. Получив задание практического занятия по легкой атлетике, самостоятельно составляет план-конспект для проведения части урока с группой. Придя на консультацию к преподавателю, а такая форма контроля обязательна, студент подробно излагает и представляет необходимый материал и уточняет возникшие вопросы, что требует изучения методического материала. Затем на практических занятиях студент демонстрирует свои знания и умения в проведении отдельных частей урока по заданию преподавателя, на оценку. В целом, подготовка к практическому занятию требует, прежде всего, чтения рекомендуемых источников, пособий, учебников, их реферирования. Заключительным этапом в самостоятельной работе студента является повторение материала по конспекту, которое способствует ясному пониманию и его глубокому овладению. Данная работа может быть проделана непосредственно накануне занятия. Успешному осуществлению внеаудиторной самостоятельной работе способствуют консультации и собеседования. Они обеспечивают непосредственную связь между студентом и преподавателем и используются для осуществления контрольных функций. По ним преподаватель судит о трудностях, возникающих у студентов в ходе учебного процесса, о степени усвоения предмета, о помощи, какую надо указать, чтобы устранить пробелы в знаниях.

#### **Рекомендации по изучению дисциплины самостоятельно**

Самостоятельная работа студента должна выражаться в активных формах и методах обучения, в сотрудничестве студента с преподавателем. Всякая учеба требует много времени, труда и терпения. Иногда студент не сразу может разобраться в наиболее сложных вопросах дисциплины. Успех овладения материалом данного курса зависит от того, насколько правильно он организует работу над учебным материалом, насколько успешно сочетает лекции с практическими занятиями и самостоятельной работой.

В целях оптимальной организации самостоятельной работы студенту предлагается ряд рекомендаций. Получив задание и разобравшись в нем, студент обязан принять меры к обеспечению себя необходимыми учебными пособиями: литературой, сборниками документов и т.д. Важно к обеспечению себя пособиями приступить своевременно, т.е. немедленно после получения задания или окончания аудиторных занятий. В указанное время студент может посетить библиотеку, читальный зал, обратиться к электронным ресурсам. В последние годы в вузах страны получили широкое распространение электронные базы данных, призванные помочь научному и учебному процессу. В ФГБОУ ВО «БГПУ» имеется возможность пользоваться основными электронными базами.

Особое внимание при организации самостоятельной работы следует уделить планированию подготовки. Планирование - важный фактор организации самостоятельной работы. Оно, во-первых, позволяет видеть перспективу работы, выявлять, распределять время и использовать его по своему усмотрению. Во-вторых, оно дисциплинирует, подчиняет поведение студента целям учебы. В связи с этим обязательно следует планировать свою самостоятельную работу в пределах недели. После того, как составлен план, его следует

строго выполнять. Правильно учитывая свое время и распределяя его в соответствии с расписанием занятий, студент при строгом соблюдении намеченного плана сможет выделить достаточное количество часов для самостоятельной работы над методическим материалом по дисциплине «Легкая атлетика».

Самостоятельная работа студентов включает в себя все работы и задания, выполняемые в соответствии с учебным планом и программами учебных дисциплин: - изучение, реферирование, конспектирование литературных источников; - выполнение письменных и устных заданий преподавателя и т.д. Контроль качества усвоения учебного материала по теме может проводиться как в устной, так и в письменной форме, а также с оценкой методических навыков по проведению урока легкой атлетики.

#### **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела (темы)</b>	<b>Формы/виды самостоятельной работы</b>	<b>Количество часов в соответствии с учебно-тематическим планом</b>
1.	Легкая атлетика в системе физического воспитания	Чтение специальной литературы. Подготовка реферата	12
2.	Основы техники легкоатлетических упражнений	Чтение специальной литературы	12
3.	Основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям	Чтение специальной литературы. Написание конспекта	12
4.	Овладение общеразвивающими упражнениями, подводящими и специальными упражнениями, подвижными играми и другими видами спорта, используемыми при обучении в легкоатлетических дисциплинах.	Чтение специальной литературы. Написание конспекта	12
5.	Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности.	Чтение специальной литературы.	10
6.	Прыжок в высоту способом «перешагивание», «фосбери-флоп».	Чтение специальной литературы	8
7.	Метание мяча, копья, гранаты.	Чтение специальной литературы.	6
8.	Техника прыжков в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».	Чтение специальной литературы.	10
9.	Легкая атлетика в средней школе, ДЮСШ.	Чтение специальной литературы Написание конспекта	10
10.	Легкая атлетика в программах средней общеобразовательной школы. Секция легкой атлетики в общеобразовательной школе.	Чтение специальной литературы. Написание конспекта	10
11.	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике.	Чтение специальной литературы. Написание конспекта	6
	<b>Итого</b>		<b>108</b>

## 5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Тема 2. Основы техники легкоатлетических упражнений

Основные характеристики: легкоатлетическая техника, фазы, моменты, основное звено. Качественные и количественные показатели техники в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Обучение основам техники спортивной ходьбы и бега. Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). Механизм отталкивания в ходьбе и беге, возникновение стартовой силы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.

Обучение основам техники легкоатлетических прыжков и метаний. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ). Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам.

Обучение технике метаний. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Создание и эффективность системы: метатель-снаряд. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Сходство и различия в технике различных видов метаний.

#### *Рекомендуемая литература*

Жилкин А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 463 с.

Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учеб. для студ. вузов / под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 288 с. - (Высшее образование. Бакалавриат).

Дьячков В. М. Прыжок «фосфери-флоп» / В. М. Дьячков, А. П. Стрижак. - М. : Физкультура и спорт, 1975. - 63 с.

Креер В. А. Легкоатлетические прыжки / В. А. Креер, В. Б. Попов. - М. : Физ- культура и спорт, 1986. - 173 с. : ил. - 0.70 р.

Легкая атлетика и методика преподавания: учебник для педагогических факультетов институтов физической культуры / ред. О. В. Колодия. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 271 с. - (Физкультура и спорт в школе).

### Тема 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов

Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения.

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста и лицами с ограниченными физическими возможностями. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений.

Подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

Современные представления о создании двигательного навыка. Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении. Определение ошибок и их устранение.

Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений).

Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике.

Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений, Сходство и

различия в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики.

Роль преподавателя при обучении.

Меры предупреждения травм при обучении.

*Рекомендуемая литература*

Жилкин А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 463 с.

Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учеб. для студ. вузов / под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 288 с. - (Высшее образование. Бакалавриат).

#### **Тема 4. Овладение общеразвивающими упражнениями, подводящими и специальными упражнениями, подвижными играми и другими видами спорта, используемыми при обучении в легкоатлетических дисциплинах**

Выполнение обще подготовительных упражнений: строевые упражнения, упражнения на внимание и координацию движений, общеразвивающие упражнения с различными предметами и без них, элементы подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. Упражнения для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, прыгучести).

Обучение технике: прыжки с места: в длину, тройной прыжок. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча и гранаты.

Ознакомление с техникой: прыжок в высоту способом «перекидной»; ознакомление с правилами соревнований изучаемых видов.

Построение группы, сдача рапорта. Подача отдельных строевых команд. Проведение отдельных общеразвивающих и специальных упражнений. Проведение подготовительной части занятия.

Обще подготовительные упражнения: строевые упражнения в движении. Упражнения на внимание и координацию движений. Упражнения с элементами акробатики.

Элементы подвижных и спортивных игр (в зале и на местности).

Выполнение специальных упражнений для бегунов, прыгунов и метателей.

Упражнения для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, ловкости, гибкости).

Обучение технике легкоатлетических видов и упражнений и методика преподавания: бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Кроссовый бег с преодолением препятствий.

Барьерный бег, эстафетный бег без перекладывания палочки.

Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп».

Прыжки в длину способом «согнув ноги».

Метание гранаты, копья.

Ознакомление с техникой: прыжок в длину способом «прогнувшись», «ножницы»

Проведение подготовительной части занятия.

Подбор специальных упражнения для развития двигательных качеств бегунов на различные дистанции, прыгунов, метателей.

Проведение уроков по легкой атлетике по заданию преподавателя. Составление конспекта занятий. Анализ проведенного занятия.

Методика обучения технике легкоатлетических видов, повторение в объеме программы.

*Рекомендуемая литература*

Жилкин А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 463 с.

Працко Ю.Ф. Уроки по легкой атлетике в школе [Текст] : методическое пособие / Працко Ю.Ф., Семикоп А.Ф. - Минск : Полымя, 1989. - 142 с

Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры.5-6 класс [Текст] : Пособие для учителя / Бергер Г.И. - М. : Владос, 2004. - 108 с.

Коротков, И. М. Подвижные игры в занятиях спортом : (Гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол) / И. М. Коротков. - М. : Физкультура и спорт, 1971. - 120 с.

### **Тема 5. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности**

Определение, краткая характеристика и фазы бега на короткие дистанции (в ходе занятия).

Обучение, закрепление и совершенствование техники бега: - начало бега (старт); - варианты старта; - выполнение стартовых команд; - стартовый разгон; - финиширование.

Определение и краткая характеристика бега на средние дистанции (в процессе занятия).

Обучение, закрепление и совершенствование старту и стартовому ускорению.

Бег по дистанции. Работа ног и рук во время бега.

Техника бега на длинные дистанции.

Особенности техники бега по пересеченной местности: преодоление подъемов, бег на спусках, преодоление препятствий и прохождение поворотов. Методика обучения бегу.

Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения.

Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения.

Оценка выполнения движений.

Безопасность при обучении и профилактика травматизма. Рекомендуемая литература

Жилкин А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 463 с.

Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учеб. для студ. вузов / под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 288 с. - (Высшее образование. Бакалавриат).

### **Тема 6. Прыжок в высоту способом «перешагивание», «фосбери-флоп»**

Краткий исторический очерк и эволюция техники и методики подготовка (в процессе занятия).

Методический разбор техники: разбег, переход через планку, приземление.

Обучение технике прыжка в высоту.

Возникновение ошибок при обучении, средства и методы их исправления.

Критерии оценки техники прыжков.

Обучение прыжку способом «фосбери-флоп».

Общие правила по прыжкам. Правила соревнований по прыжкам в высоту.

Сектор для прыжков в высоту.

Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения.

Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения.

Оценка выполнения движений.

Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

*Рекомендуемая литература*

Жилкин А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 463 с.

Дьячков В. М. Прыжок «фосфери-флоп» / В. М. Дьячков, А. П. Стрижак. - М. : Физкультура и спорт, 1975. - 63 с.

Креер В. А. Легкоатлетические прыжки / В. А. Креер, В. Б. Попов. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 173 с.

Портнов В. П. Прыжок в высоту [Текст] / В. П. Портнов. - М. : Физкультура и

спорт, 1979. - 56 с. : ил. - (Библиотечка легкоатлета).

Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / Тер-Ованесян И. - М. : Терра-Спорт, 2000. - 127 с. - (Библиотека легкоатлета).

### **Тема 7. Метание мяча, копья, гранаты**

Краткий исторический очерк и эволюция техники и методики подготовки. Снаряды: вес, размеры.

Обучение держанию снарядов.

Обучение разбегу: предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска.

Методика обучения.

Правила соревнований по метаниям. Секторы для метания мяча, гранаты, копья.

Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения.

Задачи, средства и методы обучения.

Типовая схема обучения.

Оценка выполнения движений.

Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

*Рекомендуемая литература*

Жилкин А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 463 с.

Буханцев К. И. Метание диска / К. И. Буханцев. - 2-е изд. доп. - М. : Физкультура и спорт, 1977. - 56 с. : ил. - (Библиотечка легкоатлета).

Ломан В. Бег, прыжки, метания [Текст] / В. Ломан ; [пер. с нем. Л. Микулина ; авт. предисл. И. Тер-Ованесян]. - 2-е изд., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 159 с.

### **Тема 8. Техника прыжков в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы»**

Краткий исторический очерк. Эволюция техники и методики тренировки (в процессе занятий).

Обучение разбегу, отталкиванию, полету и приземлению в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».

Правила соревнований по прыжкам. Сектор для прыжков в длину.

Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения.

Задачи, средства и методы обучения.

Типовая схема обучения.

Оценка выполнения движений.

Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

*Рекомендуемая литература*

Жилкин А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 463 с.

Креер В. А. Легкоатлетические прыжки / В. А. Креер, В. Б. Попов. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 173 с. :

Попов В. Б. Прыжок в длину [Текст] / В. Б. Попов. - 3-е изд. доп. - М. : Физкультура и спорт, 1977. - 96 с. : ил. - (Библиотечка легкоатлета).

### **Тема 9. Легкая атлетика в средней школе, ДЮСШ**

Формы организации занятий легкой атлетикой в школе.

Методика проведения урока легкой атлетики: - типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования).

Особенности организации занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности.

Дозировка упражнений при различной направленности урока.  
 Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся.  
 Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики.  
 Особенности занятий с детьми различного возраста.

*Рекомендуемая литература*

Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учеб. для студ. вузов / под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 288 с. - (Высшее образование. Бакалавриат).

Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры.5-6 класс [Текст] : Пособие для учителя / Бергер Г.И. - М. : Владос, 2004. - 108 с.

Урок физкультуры в современной школе : метод. рекомендации для учителей / Департамент образования Москвы, Центр организационно- метод. обеспечения физ. воспитания. - М. : Советский спорт, 2004. Вып. 3 : Лёгкая атлетика. - 71 с.

Холодов, Ж. К. Легкая атлетика в школе [Текст] : пособие для учителей / Ж. К. Холодов. - М. : Просвещение, 1993. - 128 с.

Легкая атлетика. Прыжки [Текст]: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спорт. школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школа высшего спортивного мастерства. - М. : Советский спорт, 2005. - 97 с.

**Тема 10. Легкая атлетика в программах средней общеобразовательной школы.  
 Секция легкой атлетики в общеобразовательной школе**

Планирование (разработка конспекта).

Места занятий и оборудование.

Учет и документация учета.

Урок – основная форма организации занятий.

Программы, задачи, организация занятий.

Отбор в школы дополнительного образования. Секция легкой атлетики в общеобразовательной школе.

*Рекомендуемая литература*

Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учеб. для студ. вузов / под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 288 с. - (Высшее образование. Бакалавриат).

Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры.5-6 класс [Текст] : Пособие для учителя / Бергер Г.И. - М.: Владос, 2004. - 108 с.

Физическая культура. 9-11 классы : учеб. пособие для учащихся общеобразоват. учеб. заведений / И.М. Бутин [и др.]. - М. : ВЛАДОС, 2003. - 208 с. :

**Тема 11. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике**

Классификация соревнований.

Календарь и положение о соревновании.

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

Участие в организации и проведении соревнований.

Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады - бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.).

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

Особенности правил соревнований в многоборьях, эстафетах и вне стадиона.

*Рекомендуемая литература*



Лахов В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике : [учеб. - метод. пособие] / В. И. Лахов, В. И. Коваль, В. Л. Сечкин; [под ред. В. И. Лахова]. - М.: Советский спорт, 2004. - 512 с.

Легкая атлетика : Правила соревнований.2004-2005 / ред. Зеличенка В. - М. : Терра-Спорт, 2004. - 143 с.

Легкая атлетика: справочник. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - 392 с.

Легкая атлетика: Правила соревнований. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2002. - 125 с.

## 6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

### 6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
ОПК-2 ОПК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-3	Реферат	Низкий (неудовлетворительно)	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы
		Пороговый (удовлетворительно)	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод.
		Базовый (хорошо)	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности а изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
		Высокий (отлично)	Ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы. Тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
ОПК-2 ОПК-7 ПК-1 ПК-2	Тест	Низкий (неудовлетворительно)	до 60% баллов за тест
		Пороговый (удовлетворительно)	от 61% до 74% баллов за тест

ПК-3		тельно)	
		Базовый (хорошо)	от 75% до 84% баллов за тест
		Высокий (отлично)	более 85% баллов за тест
ОПК-2 ОПК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-3	Тест (критерии оценки и нормативны спортивно-технической подготовленности).	Низкий (неудовлетворительно)	когда при выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число других ошибок больше трех.
		Пороговый (удовлетворительно)	когда двигательное действие выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.
		Базовый (хорошо)	когда двигательное действие выполнено в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.
		Высокий (отлично)	когда точно соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению двигательного действия, оно выполнено слитно, уверено, свободно.
ОПК-2 ОПК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-3	работа в малых группах	Пороговый (удовлетворительно)	при рейтинговой системе 3 балла - задание студентами выполнено с ошибками, показано слабое знание материала.
		Базовый (хорошо)	при рейтинговой системе 4 балла - задание студентами выполнено с незначительными ошибками, показано хорошее знание материала
		Высокий (отлично)	при рейтинговой системе 5 баллов - задание студентами выполнено полностью, показано глубокое знание материала
ОПК-2 ОПК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-3	методический конспект	Пороговый (удовлетворительно)	Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, имеются замечания по оформлению материала, показано слабое знание материала
		Базовый (хорошо)	Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, отчетный материал оформлен с незначительными замечаниями, показано знание материала
		Высокий (отлично)	Цели и задания практического занятия достигнуты в полном объеме, отчетный материал оформлен, показано глубокое знание материала

### 6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является экзамен.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяются следующие критерии оценивания.

### Критерии оценки и нормативны спортивно-технической подготовленности

	Женщины (оценки)			Мужчины (оценки)		
	3	4	5	3	4	5
100 м	15.1	14.7	14.4	13.4	12.9	12.7
300 м	55.0	53.0	51.0	45.0	43.0	42.0
800 м (девушки)	3.00.0	2.55.0	2.50.0			
1500 м (юноши)				5.10.0	5.05.0	5.00.0
Кросс:						
1000 м	4.10.0	4.05.0	4.00.0	3.15.0	3.12.0	3.07.0
Прыжки:						
– в длину	3.80	4.00	4.10	4.80	5.00	5.20
– в высоту	1.15	1.20	1.25	1.35	1.40	1.45
Метание гранаты	25 м	30 м	35 м	40 м	45 м	50 м
Толкание ядра	7.00	7.30	7.60	7.50	8.00	8.50

### Критерии оценивания устного ответа на зачете:

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если в его ответе:

1) содержатся малозначительные ошибки при изложении учебного материала, владение основными понятиями учебной дисциплины;

2) правильная формулировка основных аспектов изучаемой учебной дисциплины, аргументированное обоснование своих суждений, приведены примеры;

3) незначительные недочёты в последовательности изложения материала;

4) дан ответ не менее чем на половину дополнительных вопросов

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если в его ответе:

1) отсутствует представление о большей части учебного материала, встречаются грубые ошибки, имеет место слабое владение понятийным аппаратом учебной дисциплины;

2) продемонстрирована неспособность сформулировать основные аспекты изучаемой учебной дисциплины; искажение их смысла;

3) имеет место беспорядочное изложение материала; 4) отсутствуют ответы на дополнительные вопросы.

### Критерии оценивания устного ответа на зачете с оценкой

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

1) полно раскрыто содержание материала билета;

2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;

3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;

4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;

5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;

6) допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

**Оценка «4» (хорошо) ставится, если:**

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

1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;

2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, ис-

правленные по замечанию экзаменатора;

3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

**Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если:**

1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;

2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;

3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

**Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если:**

1) не раскрыто основное содержание учебного материала;

2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;

3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.

4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

**6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины**

**Темы (примерные) рефератов по дисциплине «Лёгкая атлетика с методикой преподавания»**

- 1) Развитие систем подготовки бегунов на средние дистанции.
- 2) Использование нестандартного оборудования на занятиях легкой атлетикой.
- 3) Развитие скоростно-силовых качеств у бегунов (спринтеров).
- 4) Развитие скоростно-силовых качеств у прыгунов.
- 5) Взаимосвязь врачебного и педагогического контроля в подготовке по легкой атлетике.
- 6) Специальные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах (на примере прыгунов в высоту).
- 7) Специальные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах (на примере бегунов-барьеристов).
- 8) Возникновение легкоатлетического спорта.
- 9) Развитие легкоатлетического спорта в нашей стране.
- 10) Развитие легкой атлетики после Великой Отечественной войны.
- 11) Современное состояние легкой атлетики в России.
- 12) Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
- 13) Лёгкая атлетика в программе Олимпийских игр.
- 14) Сравнительный анализ выступления отечественных и зарубежных легкоатлетов на Олимпийских играх.
- 15) Особенности организации и поведения занятий с лицами с ограниченными физическими возможностями
- 16) Лёгкая атлетика в рекреационной деятельности
- 17) Оздоровительное значение занятий легкой атлетикой.
- 18) Допинг-контроль в соревнованиях по легкой атлетике.

**Задания для работы в малых группах**

Практическое проведение урока по темам методика обучения технике легкоатлетических видов с учетом применения общеразвивающих упражнений, подводящих и специ-

альных упражнений, подвижных игр используемыми при обучении в легкоатлетических дисциплинах:

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

### **Демонстрация технических элементов**

Критерии оценки:

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

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

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

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

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

### **Примерные тесты для оценки теоретических знаний**

Тест 1

Что такое «легкая атлетика»?

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

Что из перечисленного не является разделом легкой атлетики? а) бег; б) прыжки; в) ходьба; г) decatлон.

По какому признаку подразделяются на группы легкоатлетические метания?

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

Скорость передвижения при ходьбе или беге зависит от...

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

Бег – это...

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

Зарождение легкой атлетики в России произошло в... а) 1890 г.; б) 1896 г.; в) 1888 г.; г) 1880 г.

Советские легкоатлеты впервые участвовали в Олимпийских играх в... а) 1936 году; б) 1972 году; в) 1952 году; г) 1956 году.

Что из перечисленного является фазой движения в спортивной ходьбе?

а) двойной шаг; б) отрыв ноги от опоры; в) одиночная опора; г) переход опоры.

Какой из перечисленных показателей является важнейшим для спринтера-барьериста?

а) рост; б) частота шагов; в) чувство ритма; г) уровень физической подготовленности.

Основной фазой в спринтерском беге на 100 м является... а) старт; б) бег по дистанции; в) финиширование; г) стартовый разгон.

Каково количество препятствий в беге на 110 м с барьерами? а) 8; б) 10; в) 9; г) по решению судей.

Главной отличительной особенностью прыжка в высоту способом «фосбери- флоп» является...

а) преодоление планки спиной к ней; б) дугообразный разбег; в) приземление на спину; г) возможность показать более высокий результат.

В чем заключается подготовка к отталкиванию в прыжках в длину?

а) в укорачивании последнего шага перед отталкиванием; б) в активном увеличении скорости на последних шагах разбега; в) в подседании на последнем шаге перед отталкиванием; г) в максимальном мышечном напряжении.

Какой из перечисленных видов легкой атлетики не является «сложным техническим»?

а) барьерный бег; б) прыжок в длину; в) метание диска; г) прыжок с шестом.

В каком из перечисленных метаний не учитывается фаза вылета и полета снаряда?  
а) в метании копья; б) в метании диска; в) в метании молота; г) во всех перечисленных.

Какова последовательность фаз двигательного действия в тройном прыжке?

а) шаг, скачок, прыжок; б) скачок, шаг, приземление; в) скачок, прыжок, приземление; г) скачок, шаг, прыжок.

Зона передачи в эстафетном беге составляет... а) 10 м; б) 20 м; в) 15 м; г) 25 м.

Высота барьера на дистанции 100 м с/б (у взрослых) составляет... а) 91,4 см; б) 82 см; в) 76 см; г) 84 см.

Разрешается носить пояс для предотвращения травмы спины на соревнованиях...

а) в метании молота; б) в толкании ядра; в) в метании копья; г) в любых метаниях.

Какой минимальный интервал между окончанием одного вида и началом следующего предусмотрен правилами соревнований в многоборьях?

а) 1 час; б) 45 минут; в) 1,5 часа; г) 30 минут.

Специально-беговые упражнения служат для...

а) разминки; б) совершенствования техники бега; в) специальной физической подготовки; г) всего перечисленного.

Освоение техники легкоатлетических видов начинается с...

а) подводящих упражнений; б) начального разучивания; в) попытки выполнения двигательного действия; г) создания представления о двигательном действии.

Какой из приведенных методов обучения является «методом непосредственного обучения»?

а) целостный; б) проблемный; в) словесный; г) позный.

В какой последовательности обучают различным способам прыжка в длину:

1) «прогнувшись»; 2) «согнув ноги»; 3) «ножницы»? а) 1, 3, 2; б) 3, 1, 2; в) 2, 1, 3; г) не имеет значения.

Наиболее часто в занятиях по легкой атлетике используется... а) ходьба; б) бег; в) прыжки; г) метания.

После создания представления о технике толкания ядра обучают:

а) финальному усилию; б) скачкообразному разбегу; в) держанию и выталкиванию ядра; г) подводящим упражнениям.

Какой тип ошибок в двигательных действиях наблюдается чаще всего? а) существенные; б) прямые; в) комплексные; г) косвенные.

Главным отличием занятий легкой атлетикой в общеобразовательной школе и ДЮСШ является...

а) продолжительность учебно-тренировочных занятий; б) цель занятий; в) объем и интенсивность нагрузки; г) отличные возможности для физического совершенствования.

Что из перечисленного не является средствами тренировки в легкой атлетике? а) идеомоторные упражнения; б) горные условия; в) места занятий; г) все являются средствами.

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

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

### **Вопросы к зачету с оценкой по дисциплине «Лёгкая атлетика»**

1. Основные понятия легкой атлетики. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Возникновение и развитие легкой атлетики в доисторическую эпоху, в наше время и в России.
3. Развитие методики тренировки. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
4. Основы техники бега.
5. Основы техники прыжков.
6. Основы техники метаний.
7. Техника бега на короткие дистанции.
8. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
9. Техника метания копья, гранаты, мяча.
10. Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
11. Особенности техники бега на средние, длинные дистанции и бега по пересеченной местности.
12. Техника бега с барьерами.
13. Обучение легкоатлетическим упражнениям в школах в начальных классах
14. Обучение легкоатлетическим упражнениям в школах в средних классах
15. Обучение легкоатлетическим упражнениям в школах в старших классах
16. Легкая атлетика в системе школьных соревнований.
17. Обучение технике бега на короткие дистанции.
18. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников на занятиях легкой атлетикой в школе
19. Особенности занятий легкой атлетикой в ДЮСШ
20. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.
21. Обучение технике прыжков в длину.
22. Обучение технике прыжков в высоту.
23. Обучение технике толкания ядра.
24. Обучение технике метания копья, мяча, гранаты.
25. Обучение технике бега с барьерами.
26. Обучение технике эстафетного бега.
27. Специальные и подводящие упражнения в легкой атлетике.
28. Положение о соревновании. Оценка результатов.
29. Оценка соревнований. Заявления и протесты.
30. Допуск участников к соревнованиям и заявки.
31. Обязанности и права участников. Представители и капитаны команд.
32. Место соревнований по бегу и ходьбе.
33. Порядок проведения соревнований в беге и ходьбе.
34. Старт. Финиш.
35. Бег и ходьба по дистанции.
36. Эстафетный бег.
37. Место соревнований и оборудование по прыжкам в длину.

38. Правила соревнований по прыжкам в высоту.
39. Правила соревнований по метаниям.
40. Место соревнований и оборудование по метанию копья, гранаты и мяча.

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Информационные технологии** – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы.

## **8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т. п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

### **9.1 Литература**

1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2006. – 463 с. (11 экз.)
2. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов вузов / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – Академия, 2005. – 463 с. (68 экз.)
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 366 с. (12 экз.)
4. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС. 2011. – 368 с. (20 экз.)
5. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 300 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12402-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/496280>.
6. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 461 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04548-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/492849>.

### **9.2 Базы данных и информационно-справочные системы**

1. Федеральный портал «Российское образование» - Режим доступа: <http://www.edu.ru>.



2. Портал научной электронной библиотеки. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Сайт Министерства просвещения РФ. - Режим доступа: Минпросвещения России ([edu.gov.ru](http://edu.gov.ru))
4. Сайт Министерства спорта РФ. - Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
5. Сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки. - Режим доступа: <http://www.obrnadzor.gov.ru/ru>.

### 9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

## 10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторными досками, компьютерами с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, коммутаторами для выхода в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями.

Для проведения лабораторных занятий используется спортивный зал №3, оснащённый специализированным оборудованием и инвентарем:

1. Самодельные мячи (для метания малого мяча);
2. Тумба для отталкивания в прыжках в длину;
3. Самодельные эстафетные палочки;
4. Деревянные стартовые колодки;
5. Стартовая хлопущка;
6. Веревка на концах с грузом для прыжков в высоту (для первоначального обучения)
7. Стойки высотой 20 - 30см на которые кладется веревочка с грузом для выбрасывания ног при приземлении за веревочку в прыжках в длину с разбега
8. Мячи-указки для выноса маховой ноги вперед-вверх в прыжках в длину с разбега;
9. Мячи-указки для доставания носком маховой ноги в прыжках в высоту с разбега;
10. Резина для бега в упряжке для выхода с низкого старта;
11. Нестандартная прыжковая яма (большого размера) для увеличения плотности урока.
12. Стадион.

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях, оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft®WINEDUperDVC AllLng Upgrade/SoftwareAssurancePack Academic OLV 1License LevelE Platform 1Year; Microsoft®OfficeProPlusEducation AllLng License/SoftwareAssurancePack Academic OLV 1License LevelE Platform 1Year; Dr.Web Security Suite; Java Runtime Environment; Calculate Linux.

**Разработчик:** Михайловский А.П., доцент кафедры физического воспитания и спорта.

## 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2023/2024 уч. г.**  
 РПД обсуждена и одобрена для реализации в 2023/2024 уч. г. на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № \_\_ от \_\_ 2023 г.).

№ изменения:	
№ страницы с изменением:	
Исключить:	Включить:

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2024/2025 уч. г.**  
 РПД обсуждена и одобрена для реализации в 2024/2025 уч. г. на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № 2 от «1» ноября 2024 г.). В РПД внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1	
№ страницы с изменением:	