



1920

Министерство образования и науки Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет физической культуры и биологии
Кафедра физической культуры и естественно–биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по работе с филиалами



А.А. Евдокимов

« _____ » _____ 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль):	Физическая культура
Программа подготовки:	академический бакалавриат
Форма обучения:	очная
Квалификация (степень) выпускника:	бакалавр

Краснодар 2017

Оглавление

1 Цели и задачи изучения дисциплины	3
1.1 Цель освоения дисциплины	3
1.2 Задачи дисциплины	3
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы	3
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	3
2. Структура и содержание дисциплины	4
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ	4
2.2 Структура дисциплины	5
2.3 Содержание разделов дисциплины	6
2.3.1 Занятия лекционного типа	6
2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия)	8
2.3.3 Лабораторные занятия	12
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ	12
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	12
3. Образовательные технологии	13
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций	14
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий	14
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. 18	
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля	18
4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса	19
4.1.2 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации	20
4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов	21
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	21
4.2.1 Вопросы к зачету	23
4.2.2 Вопросы к экзамену	24
4.2.3 Практические задания к экзамену	25
4.2.4 Макет экзаменационного билета	26
5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	27
5.1 Основная литература:	27
5.2 Дополнительная литература:	27
5.3. Периодические издания:	28
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.	28
7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины	29
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	31
8.1 Перечень информационных технологий.	31
8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.	31
8.3 Перечень информационных справочных систем:	31
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	31

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» является формирование систематизированных знаний в области теории и методики легкой атлетики, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной деятельности бакалавра в качестве учителя, инструктора и тренера физического воспитания в учреждениях общего полного, начального и среднего образования.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» направлено на формирование у студентов компетенции ПК–1 (готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов). В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

1. Формирование системы знаний о закономерностях, принципах и методах воспитательного процесса в сфере физической культуры и спорта.
2. Формирование системы знаний и умений, необходимых для освоения техники и методики преподавания легкоатлетических упражнений в соответствии с задачами школьной программы учебного плана по легкой атлетике.
3. Ознакомление с основами организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, массовых физкультурно-оздоровительных занятий.
4. Обеспечение условий для активизации познавательной деятельности студентов и формирования у них физической культуры личности, на основе повышения уровня образованности в сфере физической культуры и спорта.
5. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Теория и методика гимнастики», «Анатомия», «Биомеханика». Знания, полученные в процессе освоения данной дисциплины, необходимы для освоения студентами: профильных дисциплин, теории и методики физического воспитания, а также для прохождения учебной практики студентов.

Дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» является предшествующей для изучения «Теории и методики спортивных игр», «Теории и методики лыжного спорта», дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», прохождения учебной и педагогической практики.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование профессиональной компетенции ПК–1: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов

№ п.п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ПК–1	готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	- требования Федерального образовательного стандарта; - содержание учебного предмета: «Физическая культура (раздел – легкая атлетика)»; - принципы и методы разработки рабочей программы, учебной дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» на основе примерных образовательных программ; - преподаваемый предмет и специальные подходы к обучению; - программы и учебники по учебной дисциплине «Теория и методика легкой атлетики».	- применять принципы и методы разработки рабочей программы по физической культуре на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение; - планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; - планировать занятия с учетом возрастных особенностей обучающихся; - оценивать эффективность используемых средств и методов обучения на занятиях по легкой атлетике; - планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.	- навыками разработки и реализации программы по физической культуре раздела «Легкая атлетика» на основе общеобразовательной программы; - навыками корректировки рабочей программы учебной дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» для различных категорий, обучающихся и реализации учебного процесса; - методами и организацией комплексного контроля при занятиях легкой атлетикой; - техникой легкоатлетических упражнений; - навыками организации и проведения соревнований по легкой атлетике.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 6 зач.ед. (216 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры (часы)	
			2	3
Контактная работа, в том числе:				
Аудиторные (всего):				
Занятия лекционного типа		16	8	8
Занятия семинарского типа (практические занятия)		100	50	50
Лабораторные занятия				
Иная контактная работа:				
Контроль самостоятельной работы (КСР)		12	6	6
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,5	0,2	0,3
Самостоятельная работа, в том числе				
Курсовая работа				
Проработка учебного (теоретического) материала		34	30	4
Выполнение индивидуальных заданий (устный опрос, практические задания)		12	10	2
Подготовка к текущему контролю		5,8	3,8	2
Контроль:				
Подготовка к экзамену		35,7	–	35,7
Общая трудоемкость	час.	216	108	108
	в том числе контактная работа зач. ед	128,5	64,2	64,3
		6	3	3

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы дисциплины, изучаемые во 2, 3 семестрах (очная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
2 семестр						
1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений.	8	2	2		4
2	Основы техники легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, прыжки, метания)	8	2	2		4
3	Техника спортивной ходьбы	10		6		4
4	Техника спринтерского бега	10		6		4
5	Техника метания гранаты	10		6		4
6	Техника эстафетного бега	10		6		4
7	Техника прыжка в высоту	8		6		2
8	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	12	2	4		6
9	Основы методики обучения видам легкой атлетики	5,8	2	2		1,8

10	Методика обучения технике спортивной ходьбы	4		2		2
11	Методика обучения технике бега на короткие дистанции	4		2		2
12	Методика обучения технике метания гранаты	4		2		2
13	Методика обучения технике эстафетного бега	4		2		2
14	Методика обучения технике прыжка в высоту	4		2		2
Итого по 2 семестру:			8	50		43,8
3 семестр						
1	Правила соревнований по легкой атлетике	8	2	2		4
2	Управление процессом спортивной подготовки в легкой атлетике	8	4	2		2
3	Организация занятий по легкой атлетике	6	2	2		2
4	Техника прыжка в длину с разбега	10		10		
5	Техника барьерного бега	10		10		
6	Техника метания копья	8		8		
7	Техника толкания ядра	8		8		
8	Методика обучения технике прыжка в длину	2		2		
9	Методика обучения технике барьерного бега	2		2		
10	Методика обучения технике метания копья	2		2		
11	Методика обучения технике толкания ядра	2		2		
Итого по 3 семестру:			8	50		8
Итого по дисциплине			16	100		51,8

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента.

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
2 семестр			
1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений.	Введение в легкую атлетику, определение понятия «легкая атлетика». Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Возникновение легкой атлетики. Легкая атлетика в Древней Греции и олимпийские игры. Развитие легкоатлетического спорта в	У, Т

		России. Развитие легкой атлетики после ВОВ. Участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх. Современное состояние легкой атлетики в мире, России, Кубани.	
2	Основы техники легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, прыжки, метания)	Основные понятия: спортивная техника, циклы движения, фазы, моменты. Качественные показатели техники: экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат. Основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний (цикл движений, динамические характеристики, особенности видов). Эволюция техники отдельных видов легкой атлетики.	У, Т
3	Организация и проведение соревнований легкой атлетике	Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады).	У, Т
4	Основы методики обучения видам легкой атлетики	Характеристика методов обучения. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Современные представления о создании двигательного навыка. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Типичные ошибки и способы их устранения. Сходство и различие в постановке задач и подборке средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.-	У, Т
3 семестр			
5	Правила соревнований легкой атлетике	Общие правила соревнований. Частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила соревнований в многоборьях, их особенности. Частные правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборья	У, Т
6	Управление процессом спортивной подготовки в легкой атлетике	Система спортивной подготовки. Характерные особенности тренировочного процесса в легкой атлетике. Средства, методы и условия подготовки легкоатлетов. Содержание спортивной подготовки: физическая, техническая, теоретическая, тактическая, психологическая части; их разновидности и содержание. Основные принципы – всесторонность, сознательность, наглядность,	У, Т

		постепенность, повторность, индивидуализация. Разделы физической подготовки: общая (ОФП), и специальная (СФП). Их характеристика: значение, упражнения, объем и направленность.	
7	Организация занятий по легкой атлетике	Организация занятий по легкой атлетике в школе и спортивной секции с учащимися разного возраста. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий по легкой атлетике. Дозировка упражнений, меры предупреждения травматизма на уроках по легкой атлетике	У, Т

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование.

2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия)

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
2 семестр			
1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений.	Классификация видов, их происхождение. Параметры классификации видов легкой атлетики. Разделение видов по структуре движений: циклические, ациклические и смешанные виды легкой атлетики. Классические и неклассические виды легкой атлетики. Группы видов легкой атлетики: бег, прыжки, метания.	Т, ПР
2	Основы техники легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, прыжки, метания)	Основные понятия: спортивная техника, циклы движения, фазы, моменты. Качественные показатели техники: экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат. Основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний (цикл движений, динамические характеристики, особенности видов). Эволюция техники отдельных видов легкой атлетики.	Т, ПР
3	Техника спортивной ходьбы	Определение спортивной ходьбы: структура движений (циклическость, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.	ПР
4	Техника спринтерского бега	Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.	Т, ПР
5	Техника метания гранаты	Виды метаний. Главная и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). Обучение держанию снаряда, броску гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного	Т, ПР

		разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом.	
6	Техника эстафетного бега	Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы). Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега.	Т, ПР
7	Техника прыжка в высоту	Виды прыжков. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных видах). Техника прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Ритмическая и динамическая структура прыжков. Обучение технике отталкивания, технике перехода через планку и приземлению, технике прыжка в высоту с короткого разбега, технике прыжка с полного разбега, совершенствование техники прыжка.	Т, ПР
8	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады). Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании).	ПР
9	Основы методики обучения видам легкой атлетики	Характеристика методов обучения. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Современные представления о создании двигательного навыка. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Типичные ошибки в технике и способы их устранения.	ПР
10	Методика обучения технике спортивной ходьбы	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы: –обучить движению ног в сочетании с движением таза; -обучить движению рук и плеч при спортивной ходьбе; - обучить технике спортивной ходьбы в целом; - совершенствование техники спортивной ходьбы	ПР
11	Методика обучения технике бега на короткие дистанции	Последовательность обучения технике бега на короткие дистанции: - обучить технике бега по прямой; - обучить технике высокого, низкого старта; - обучить технике стартового разгона - обучить технике финиширования; - совершенствование техники бега	ПР
12	Методика обучения технике метания	Последовательность обучения технике метания гранаты. Обучение держанию снаряда; – броску	ПР

	гранаты	гранаты из положения «финального усилия», обучить технике бросковых шагов, –обучить сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, – обучить предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением; – обучить технике метание гранаты в целом.	
13	Методика обучения технике эстафетного бега	Последовательность обучения технике эстафетного бега:- обучить технике передачи эстафетной палочки; - обучить старту бегуна принимающего эстафетную палочку; – обучить передаче эстафетной палочки на максимальной скорости; - обучить передачи эстафетной палочки в 20м зоне; - обучение технике эстафетного бега в целом; - совершенствование техники эстафетного бега.	ПР
14	Методика обучения технике прыжка в высоту	Последовательность обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание: - обучить технике отталкивания; - обучить технике перехода через планку и приземлению; -обучить технике прыжка в высоту с короткого разбега; - обучить технике прыжка с полного разбега; - совершенствование техники прыжка.	ПР
3 семестр			
1	Правила соревнований по легкой атлетике	Характер соревнований. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Распределение видов по дням и последовательность их проведения, особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике в школе и летнем лагере. Судейская коллегия и её обязанности. Правила соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.	ПР
2	Управление процессом спортивной подготовки в легкой атлетике	Построение микроциклов, их разновидности и содержание. Построение средних циклов (этапов) тренировки, их разновидности, содержание и продолжительность. Построение годичного цикла тренировки, его варианты. Периоды годичного цикла (подготовительный, соревновательный, переходный), их цель и задачи. Содержание соревновательного периода (характеристика этапов). Понятие о спортивной форме и участие в соревнованиях. Многолетняя тренировка легкоатлета. Характеристика этапов многолетней подготовки.	Т
3	Организация занятий по легкой атлетике	Составление плана-конспекта урока по легкой атлетике в младших, средних и старших классах на основе программы по физическому воспитанию в школе. Подготовка, проведение и анализ уроков по легкой атлетике в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Применение средств для их воспитания в соответствии с возрастом, полом и уровнем физической подготовленности	Т, ПР

4	Техника прыжка в длину с разбега	Виды прыжков. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных видах). Краткий исторический очерк. Эволюция техники и методики тренировки. Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.	ПР
5	Техника барьерного бега	Барьерный бег как вид легкой атлетики. Анализ техники барьерного бега (старт, переход барьера, бег между барьерами, финиширование), техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера. Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м). Критерии оценки техники барьерного бега.	ПР
6	Техника метания копья	Краткий исторический очерк и эволюция .Снаряды: вес, размеры. Держание копья, разбег: предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска. Правила соревнований по метаниям. Секторы для метания копья. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.	ПР
7	Техника толкания ядра	Ознакомление с техникой толкания ядра. Снаряды: вес, размеры. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия. Характеристика системы «метатель-снаряд». Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета)	ПР
8	Методика обучения технике прыжка в длину	Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Последовательность обучения технике: - обучение технике отталкивания; - обучение технике полета и приземления; - обучение технике в целом с короткого разбега; - обучение прыжку с полного разбега; - совершенствование техники прыжка.	ПР
9	Методика обучения технике барьерного бега	Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Последовательность обучения технике: - обучить технике выполнения «атаки»; - обучить технике «перехода» и «схода» с барьера; - обучить технике преодоления барьера в целом; - научить преодолению первого барьера со старта, стартового разбега; - научить ритму беговых шагов между барьерами; - обучение технике барьерного бега в целом; - совершенствование техники барьерного бега	ПР
10	Методика обучения технике метания	Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Последовательность	ПР

	копья	обучения технике: Ознакомить с техникой метания копья. Обучить держанию и выбрасыванию копья. Обучить метанию копья с места. Обучить отведению и метанию копья с бросковых шагов. Обучить технике метания копья с разбега. Совершенствование техники метания копья.	
11	Методика обучения технике толкания ядра	Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Последовательность обучения технике: создание представления о технике толкания ядра. Обучение держанию снаряда и технике финального движения. Обучение предварительным движениям и технике разгона «скачком». Обучение технике толкания ядра в целом. Совершенствование техники толкания ядра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	ПР

Примечание: Т – тестирование, ПР – практическая работа

2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
2	Подготовка к устному опросу	1 Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск : НГТУ, 2010. – 59 с. – ISBN 978-5-7782-1448-4 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993. 2 Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – ISBN 978-5-9907240-3-7 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995. 3 Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 461 с. – (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). – ISBN 978-5-534-04548-2. – Режим доступа : URL: http://biblio-online.ru/book/140034B2-FC8A-4B12-A717-8E93D830E10F.

3	Подготовка к практическому занятию по теме: «Анализ техники видов легкой атлетики»	1 Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : учебно-методическое пособие / под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенко ; Пер. с англ. яз. А. Гнетова. – Москва : Человек, 2013. – 216 с. : ил. – ISBN 978-5-904885-96-0 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461402. 2 Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – ISBN 978-5-9907240-3-7 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995.
4	Подготовка к практическому занятию по теме «Методика обучения видам легкой атлетики»	1 Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : учебно-методическое пособие / под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенко ; Пер. с англ. яз. А. Гнетова. – Москва : Человек, 2013. – 216 с. : ил. – ISBN 978-5-904885-96-0 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461402. 2 Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; под общ. ред. В.В. Балахничева ; авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков и др. – Москва : Человек, 2012. – Т. 1. А – Н. – 707 с. : ил. – ISBN 978-5-904885-80-9 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461469. 3 Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; под общ. ред. В.В. Балахничева ; авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков и др. – Москва : Человек, 2013. – Т. 2. О – Я. – 833 с. : ил. – ISBN 978-5-904885-81-6 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461472.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления. В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

3.1.Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во час
2 семестр			
1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
2	Основы техники легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, прыжки, метания)	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2*
3	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
4	Основы методики обучения видам легкой атлетики	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
		Итого по семестру	8
		в том числе интерактивное обучение*	2*
3 семестр			
1	Правила соревнований по легкой атлетике	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2*
2	Управление процессом спортивной подготовки в легкой атлетике	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
3	Организация занятий по легкой атлетике	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
		Итого по семестру	8
		в том числе интерактивное обучение*	2*
	Итого по курсу		16
	в том числе интерактивное обучение*		4*

3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4

2 семестр			
1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений.	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение	2*
2	Основы техники легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, прыжки, метания)	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение	2*
3	Техника спортивной ходьбы	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	6
4	Техника «гладкого» бега	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	6
5	Техника метания гранаты	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	6
6	Техника эстафетного бега	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	6
7	Техника прыжка в высоту	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	6
8	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов	4*
9	Основы методики обучения видам легкой атлетики	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия.	2*
10	Методика обучения технике спортивной ходьбы	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Сдача контрольных нормативов. Решение задач индивидуально с групповым обсуждением.	2*
11	Методика обучения технике бега на короткие дистанции	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Сдача контрольных нормативов.	2*

		Решение задач индивидуально с групповым обсуждением.	
12	Методика обучения технике метания гранаты	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Сдача контрольных нормативов. Решение задач индивидуально с групповым обсуждением.	2*
13	Методика обучения технике эстафетного бега	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Сдача контрольных нормативов. Решение задач индивидуально с групповым обсуждением.	2*
14	Методика обучения технике прыжка в высоту	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Сдача контрольных нормативов. Решение задач индивидуально с групповым обсуждением.	2*
		Итого по семестру	50
		в том числе интерактивное обучение*	20*
3 семестр			
1	Правила соревнований по легкой атлетике	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов. Составление положения соревнований, протоколов соревнований	2
2	Управление процессом спортивной подготовки в легкой атлетике	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия.	2
3	Организация занятий по легкой атлетике	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия.	2*
4	Техника прыжка в длину с разбега	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	6 4*

5	Техника барьерного бега	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	8 2*
6	Техника метания копья	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	6 2*
7	Техника толкания ядра	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	8 2*
8	Методика обучения технике прыжка в длину	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Сдача контрольных нормативов. Решение задач индивидуально с групповым обсуждением.	2*
9	Методика обучения технике барьерного бега	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Сдача контрольных нормативов. Решение задач индивидуально с групповым обсуждением.	2*
10	Методика обучения технике метания копья	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Сдача контрольных нормативов. Решение задач индивидуально с групповым обсуждением.	2*
11	Методика обучения технике толкания ядра	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Сдача контрольных нормативов. Решение задач индивидуально с групповым обсуждением.	2*
		Итого по семестру	50
		в том числе интерактивное обучение*	20*

		Итого по курсу	100
		в том числе интерактивное обучение*	40*

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов (1 курс 2 семестр)

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимально е кол-во баллов
1	2	3	4
1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений.	Устный опрос	3
2	Основы техники легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, прыжки, метания)	Устный опрос	2
3	Техника спортивной ходьбы	Выполнение практического норматива	5
4	Техника «гладкого» бега	Выполнение практического норматива	5
5	Техника метания гранаты	Выполнение практического норматива	5
6	Техника эстафетного бега	Выполнение практического норматива	5
7	Техника прыжка в высоту	Выполнение практического норматива	5
8	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	Составление положения соревнований по легкой атлетике	5
9	Основы методики обучения видам легкой атлетики	Составление протоколов соревнований	4
10	Методика обучения технике спортивной ходьбы	Устный опрос	4
11	Методика обучения технике бега на короткие дистанции	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	5
12	Методика обучения технике метания гранаты	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	3
13	Методика обучения технике эстафетного бега	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	3
14	Методика обучения технике прыжка в высоту	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	3
		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов (2 курс 3 семестр)

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимально е кол-во баллов
1	2	3	4
1	Правила соревнований по	Составление положения соревнований по легкой атлетике	3
			4

	легкой атлетике	Составление протоколов соревнований	
2	Управление процессом спортивной подготовки в легкой атлетике	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия Составление план–конспекта практического занятия(урок, секционное занятие)	5 5
3	Организация занятий по легкой атлетике	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия Составление план–конспекта практического занятия (урок, секционное занятие)	5 6
4	Техника прыжка в длину с разбега	Выполнение практического норматива	5
5	Техника барьерного бега	Выполнение практического норматива	5
6	Техника метания копья	Выполнение практического норматива	5
7	Техника толкания ядра	Выполнение практического норматива	5
8	Методика обучения технике прыжка в длину с разбега	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	3
9	Методика обучения технике барьерного бега	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	3
10	Методика обучения технике метания копья	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	3
11	Методика обучения технике толкания ядра	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	3
		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
	ВСЕГО		100

4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса

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 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.

4.1.2 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

1. Официальной датой «рождения» легкой атлетики в России считают...

- 1) 1890 г.;
- 2) 1896 г.;
- 3) 1888 г.;
- 4) 1880 г.

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

- 1) 1936 году; 2
- 2)) 1972 году; 3
- 3)) 1952 году; 4
- 4)) 1956 году.

3. Какой из перечисленных показателей является важнейшим для спринтера-барьериста?

- 1) рост;
- 2) частота шагов;
- 3) чувство ритма;
- 4) уровень физической подготовленности.

4. Основной фазой в спринтерском беге на 100 м является...

- 1) старт;
- 2) бег по дистанции;
- 3) финиширование;
- 4) стартовый разгон.

5. Каково количество препятствий в беге на 110 м с барьерами?

- 1) 8;
- 2) 10;
- 3) 9;
- 4) по решению судей.

6. В беге нет периода :

- 1) период одиночной опоры;
- 2) период переноса маховой ноги
- 3) период полета;
- 4) периода двойной опоры

7. К циклическому виду относится:

- 1) Метание копья
- 2) прыжок в длину
- 3) прыжок в высоту
- 4) спортивная ходьба 20км

8. В каком виде судьи особое внимание обращают на технику:

- 1) спортивная ходьба
- 2) бег
- 3) бег с препятствиями
- 4) прыжки в высоту

9.В финал по прыжкам в длину выходят :

- 1) 8 чел.
- 2) 6 чел.
- 3) 10 чел.
- 4) все участники

10.К классическим дистанциям относятся:

- 1) 100м, 200м, 600м. 800м
- 2) 100м, 200м, 400м, 800м
- 3) 800м, 200м, 600м, 1000м
- 4) 200м, 400м, 600м, 800м

11.К смешанным видам легкой атлетики относятся:

- 1) метание диска
- 2) толкание ядра
- 3) прыжок в высоту
- 4) спортивная ходьба

12.К средним дистанциям относятся:

- 1) 200м, 600м, 1000м
- 2) 400м, 600м, 800м
- 3) 800м, 1200м, 10 км
- 4) 800м, 1000м, 1500м

13.Самая длинная классическая спринтерская дистанция

- 1) 200м
- 2) 800м
- 3) 600м.
- 4) 400м

14.К классическому виду легкой атлетики относятся:

- 1) Метание гранаты
- 2) прыжок в длину с места
- 3) толкание ядра
- 4) бег 600м

4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов

- 1 Составление комплекса специально-подготовительных упражнений для обучения техники спортивной ходьбы.
- 2 Составление комплекса упражнений для обучения техники бега на короткие дистанции.
- 3 Составление комплекса имитационных упражнений для обучения техники метания гранаты.
- 4 Составление комплекса упражнений для обучения техники прыжка в высоту.
- 5 Составления положения о проведении соревнований по легкой атлетике.
- 6 Разработка плана-конспекта урока по легкой атлетике в начальной школе.
- 7 Заполнение протоколов соревнований по прыжкам в высоту.

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Проверка качества усвоения знаний студентов осуществляется по балльно-рейтинговой системе. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачета (2 семестр), экзамена (3 семестр) в сроки, предусмотренные учебным планом.

В соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки достижений студентов филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани, обучающихся по программам высшего образования оценка сформированности компетенций проходит в как в процессе изучения дисциплины в течение семестра при текущей аттестации, так и при сдаче экзамена при проведении промежуточной аттестации.

Максимальная величина баллов студента при текущей аттестации составляет 100 баллов. При текущей аттестации оценка сформированности компетенций производится согласно системе оценивания по дисциплине, приведенной в данной рабочей учебной программе дисциплины по этапам семестра. Оцениваются знания, умения и владения студента по компетенциям по результатам модульного внутрисеместрового тестирования, выполнения практических заданий, самостоятельной работы студентов.

По дисциплине студенты в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у студента оценивается знаниевая составляющая компетенции (до 40 баллов) в зависимости от показанного процента правильных ответов. Тест считается пройденным при правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий.

Студент, набравший по итогам текущего контроля от 70 до 84 баллов (85 баллов и более), освобождается от сдачи экзамена и получает по дисциплине оценку «хорошо» («отлично»). В случае несогласия студента с этой оценкой экзамен сдается в установленном порядке. Если студент набрал в семестре менее 70 баллов, то он сдает экзамен в установленном порядке, при этом баллы, полученные студентом за текущий контроль, не влияют на экзаменационную оценку.

Студенты обязаны сдать зачет, экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачет по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач. Зачет и экзамен проводится в устной форме по вопросам, с которыми студенты заранее ознакомлены. Результат сдачи зачета, экзамена заносится преподавателем в зачетную и экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

На **зачете** оценка «*зачтено*» выставляется, если студент:

- полно раскрыл содержание материала в области, предусмотренной программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно использовал терминологию;
- продемонстрировал усвоение изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость знаний;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов.
- допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправление по замечанию преподавателя;
- допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленных по замечанию преподавателя.

Оценка «*не зачтено*» выставляется на зачете, если:

- не раскрыто основное содержание учебного методического материала;
- обнаружено незнание и непонимание студентом большей или наиболее важной части дисциплины;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, ,

которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
– допущены ошибки в освещении основополагающих вопросов дисциплины.

Критерии оценивания устного ответа на *экзамене*:

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

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

Оценка «4» (хорошо) ставится, если ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

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

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если:

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

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если:

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

4.2.1 Вопросы к зачету

1 курс 2 семестр

- 1 История развития легкой атлетики.
- 2 Классификация легкоатлетических упражнений.
- 3 Основы техники легкоатлетических упражнений (ходьба, бег)
- 4 Основы техники легкоатлетических упражнений (прыжки, метания)
- 5 Техника спортивной ходьбы
- 6 Техника «гладкого» бега
- 7 Техника метания гранаты
- 8 Техника эстафетного бега
- 9 Техника прыжка в высоту
- 10 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике

- 11 Состав судейских бригад на соревнованиях видам легкой атлетики. Права и обязанности судей и участников.
- 12 Правила соревнований по ходьбе и бегу.
- 13 Правила соревнований по прыжкам.
- 14 Правила соревнований по метаниям.
- 15 Правила соревнований в многоборьях, их особенности.
- 16 Основы методики обучения видам легкой атлетики
- 17 Методика обучения технике спортивной ходьбы
- 18 Методика обучения технике метания гранаты
- 19 Методика обучения технике эстафетного бега
- 20 Методика обучения технике прыжка в высоту
- 21 Методика обучения технике бега на короткие дистанции

4.2.2 Вопросы к экзамену

2 курс 3 семестр

- 1 Возникновение легкой атлетики, легкая атлетика в Древней Греции, олимпийские игры.
- 2 Развитие легкоатлетического спорта в России: до революции, после ВОВ, в настоящее время.
- 3 Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
- 4 Основы техники с/ходьбы и бега
- 5 Основы техники прыжков
- 6 Основы техники метаний
- 7 Анализ техники спортивной ходьбы.
- 8 Анализ техники бега на короткие дистанции
- 9 Анализ техники прыжка в высоту способом «Перешагивание», «Фосбери-флоп»
- 10 Анализ техники метания гранаты, копья
- 11 Анализ техники барьерного бега
- 12 Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись»
- 13 Методика обучения технике прыжка в длину с разбега.
- 14 Методика обучения технике спортивной ходьбы.
- 15 Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
- 16 Методика обучения технике метания копья.
- 17 Методика обучения технике метания гранаты.
- 18 Методика обучения технике эстафетного бега.
- 19 Методика обучения технике барьерного бега
- 20 Методика обучения технике толкания ядра
- 21 Виды и характер соревнований по легкой атлетике, положение – основной документ соревнований.
- 22 Состав судейской коллегии, права и обязанности судей соревнований по легкой атлетике.
- 23 Правила соревнований по бегу и ходьбе
- 24 Правила соревнований по прыжкам в высоту
- 25 Правила соревнований по барьерному бегу.
- 26 Правила соревнований по эстафетному бегу.
- 27 Правила соревнований по прыжкам в длину
- 28 Правила соревнований по метанию копья
- 29 Правила соревнований по толканию ядра
- 30 Организация занятий по легкой атлетике в школе и спортивной секции.
- 31 Структура урока по легкой атлетике и его разновидности.
- 32 Общая характеристика структуры спортивной тренировки по легкой атлетике.

4.2.3 Практические задания к экзамену (2 курс 3 семестр)

- 1 Составление комплекса специально-подготовительных упражнений для обучения технике спортивной ходьбы.
- 2 Составление комплекса специально-подготовительных упражнений для обучения технике прыжка в высоту способом «Перешагивание».
- 3 Составление комплекса специально-подготовительных упражнений для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги».
- 4 Составление комплекса специально-подготовительных упражнений для обучения технике низкого старта.
- 5 Составление комплекса специально-подготовительных упражнений для обучения технике метания гранаты.
- 6 Составление комплекса специально-подготовительных упражнений для обучения технике толкания ядра.
- 7 Составление комплекса специально-подготовительных упражнений для обучения технике передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.
- 8 Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции.
- 9 Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике спортивной ходьбы.
- 10 Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике прыжка в высоту способом «Перешагивание».
- 11 Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги».
- 12 Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике низкого старта.
- 13 Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике метания гранаты.
- 14 Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике толкания ядра.
- 15 Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции.
- 16 Заполнить протокол соревнований по прыжкам в высоту (первенство края). Участники соревнований – 18 юношей старшего школьного возраста, 1 место –200 см, 2 место–195, 3 место –195.
- 17 Заполнить протокол соревнований по прыжкам в длину (первенство края). Участники соревнований – 14 девушек старшего школьного возраста, 1 место –5,78 м, 2 место–5,75 м, 3 место –5,69 м.
- 18 Заполнить протокол соревнований по метанию копья (первенство края). Участники соревнований – 15 юношей старшего школьного возраста, 1 место –45,28 м, 2 место–40,26 м, 3 место –38,69 м.
- 19 Заполнить протокол финального забега на 100 м. Участники соревнований – 25 девушек старшего школьного возраста. Указать предварительный результат, результат финала и место.
- 20 Составить план-конспект урока ФК в 6 классе (основная часть урока). Одна из задач: Закрепить технику отталкивания в прыжках в длину с разбега.
- 21 Составить план-конспект урока ФК в 4 классе (основная часть урока). Одна из задач: Закрепить технику отталкивания в прыжках в высоту способом «Перешагивание».
- 22 Составить план-конспект урока ФК в 9 классе (основная часть урока). Одна из задач: Закрепить технику низкого старта и стартового разгона.

- 23 Составить план-конспект урока ФК в 3 классе (основная часть урока). Одна из задач: Разучить технику метания малого мяча на дальность.
- 24 Составить план-конспект урока ФК в 10 классе (основная часть урока). Одна из задач: Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.
- 25 Заполнить протокол соревнований по тройному прыжку с разбега (первенство края). Участники соревнований – 20 юношей–юниоров, 1 место –14,87 м, 2 место–14, 04, 3 место –13,95м.
- 26 Заполнить протокол соревнований по прыжкам в длину (первенство ДЮСШ). Участники соревнований – 26 девушек среднего школьного возраста, 1 место –4,58 м, 2 место–4,55 м, 3 место –4,29 м.
- 27 Заполнить протокол соревнований по толканию ядра (первенство ДЮСШ). Участники соревнований – 10 девушек–юниорок, 1 место –13,09 м, 2 место–12,45 м, 3 место –12,23 м.
- 28 Заполнить протокол соревнований по метанию гранаты (первенство СОШ). Участники соревнований – 25 юношей старшего школьного возраста, 1 место –40,08 м, 2 место–35,01 м, 3 место –308,29 м.
- 29 Заполнить протокол финального забега на 100 м, первенство ДЮСШ. Участники соревнований – 20 девушек среднего школьного возраста. Указать предварительный результат, результат финала и место.
- 30 Составить план-конспект урока ФК в 4 классе (основная часть урока). Одна из задач: Разучивание техники отталкивания в прыжках в высоту способом «Перешагивание».
- 31 Составить план-конспект урока ФК в 11 классе (основная часть урока). Одна из задач: Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.
- 32 Составить план-конспект урока ФК в 9 классе (основная часть урока). Одна из задач: Закрепление техники отталкивания в прыжке в длину с разбега способом согнув ноги.

4.2.4 Макет экзаменационного билета

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Физическая культура

БИЛЕТ № 2

Кафедра «Физической культуры и естественно-биологических дисциплин»

Дисциплина: «Теория и методика легкой атлетики» (2 курс 3 сем)

1. Развитие легкоатлетического спорта в России: до революции, после ВОВ, в настоящее время.
2. Составить комплекс специально-подготовительных упражнений при обучении техники отталкивания в прыжках в длину

Преподаватель _____ С.Б. Полянская

Заведующий кафедрой _____ А.А. Гожко

Дата утверждения _____ «30» ноября 2017г.

5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1 Основная литература:

1 Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : учебно-методическое пособие / под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенко ; Пер. с англ. яз. А. Гнетова. – Москва : Человек, 2013. – 216 с. : ил. – ISBN 978-5-904885-96-0 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461402>.

2 Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – ISBN 978-5-9907240-3-7 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>.

5.2 Дополнительная литература:

1 Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск : НГТУ, 2010. – 59 с. – ISBN 978-5-7782-1448-4 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>.

2 Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 258 с. – (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). – ISBN 978-5-534-05787-4. – Режим доступа : URL: www.biblio-online.ru/book/FA58172F-D2E8-4D01-B784-F0B0F6EE661B .

3 Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. – 304 с. : ил. – ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.

4 Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; под общ. ред. В.В. Балахничева ; авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков и др. – Москва : Человек, 2012. – Т. 1. А – Н. – 707 с. : ил. – ISBN 978-5-904885-80-9 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461469>.

5 Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; под общ. ред. В.В. Балахничева ; авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков и др. – Москва : Человек, 2013. – Т. 2. О – Я. – 833 с. : ил. – ISBN 978-5-904885-81-6 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461472>.

6 Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Сулов. – Москва : Спорт, 2017. – 320 с. : табл. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9500178-0-3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229>.

7 Питание легкоатлета: рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. – Москва : Человек, 2012. – 65 с. – (Библиотека легкоатлета). – ISBN 978-5-904885-48-9 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461427>.

8 Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. – 2-е изд., стер. – Москва : Человек, 2012. – 225 с. : схем., ил. – (Библиотека легкоатлета). – ISBN 978-5-904885-47-2 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395>.

5.3. Периодические издания:

1. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta>.

2. Теория и практика физической культуры. _____ – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706>.

3. Адаптивная физическая культура. _____ – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600>.

4. Игра и дети. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270>.

5. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. _____ – URL: https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name.

6. Культура физическая и здоровье. _____ – URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name.

7. Физическая культура, спорт – наука и практика. _____ – URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name.

8. Физическое воспитание и спортивная тренировка. _____ – URL: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name; <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>.

9. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>.

10. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>.

11. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>.

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1 ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

2 ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3 ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4 Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

5 Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

6 Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

7 КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

8 Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

9 Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины «Теория и методика легкой атлетики», студент должен иметь общие представления об объекте, предмете, методах, и структуре данной дисциплины; о ее месте в системе физического воспитания, о ее практическом применении в педагогической деятельности. Учебный процесс по курсу осуществляется в форме лекций, методико-практических занятий, контрольного тестирования и самостоятельной работы студентов. По окончании дисциплины студенты сдают экзамен.

В лекциях раскрываются значение и задачи изучаемого курса, излагается программный материал по теории и методике спортивной подготовке, по использованию специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся. Особое внимание уделяется освоению потенциала возможностей в гармоническом воспитании юных спортсменов, в укреплении их здоровья. Конспектирование материала во время лекции 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.

Практические занятия предназначены для углубленного изучения дисциплины. На практических занятиях более подробно раскрывается научное и практическое значение отдельных разделов, и их задачи и перспективы дальнейшего развития. Практические занятия играют важную роль в выработке у обучающихся навыков применения полученных знаний для решения практических задач совместно с преподавателем. Студенты, изучающие дисциплину легкая атлетика, кроме овладения техникой, знаний правил и методики судейства, должны овладеть методикой проведения частей урока (подготовительная, основная, заключительная); подготовительных легкой атлетике; знать средства и методы частей урока, и применять их на практике. Получив задание практического занятия по легкой атлетике, обучающийся самостоятельно составляет план-конспект для проведения части урока с группой. Критерии оценки методического конспекта:

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

В конспекте должны быть обязательно представлены задачи по обучению двигательным действиям и развитию физических качеств. Количество задач может быть любым в зависимости от возможности их реализации, но минимально две. Формулировка задач на уроке должна начинаться с глагола (учить, продолжать учить, закреплять и т.п.). Задачи должны быть конкретными и реальными. Если поставлена задача, то должны быть средства ее реализации. Упражнения должны быть записаны в соответствии с гимнастической терминологией. Дозировка определяется в любых показателях, но с учетом наиболее полной характеристики показателей объема и интенсивности нагрузки.

При изучении дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» студенты часть материала должны проработать самостоятельно. **Самостоятельная работа** обучающихся направлена на выполнение индивидуальных и групповых заданий преподавателя. Задания могут предусматривать; овладение терминологией, знания методики обучения; подготовку по содержанию и формам проведения отдельных частей урока и урока в целом, а также другие вопросы теоретического и практического разделов курса.

Самостоятельная работа студентов (СР) направлена на углубление и закрепление знаний, а также развитие практических умений и заключается в:

- работе с лекционным материалом, поиске и анализе литературы и
- электронных источников информации по заданной теме;
- выполнении домашних заданий;
- изучении тем, вынесенных на самостоятельную проработку,
- изучении теоретического материала при подготовке к практическим занятиям,
- подготовке к экзамену.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов. Придя на консультацию к преподавателю, а такая форма контроля обязательна, студент подробно излагает и представляет необходимый материал и уточняет возникшие вопросы, что требует изучения к методического материала. Затем на практических занятиях студент демонстрирует свои знания и умения в проведении отдельных частей урока по заданию преподавателя, на оценку.

Для работы на практических занятиях, самостоятельной работы во внеаудиторное время, а также для подготовки к зачету рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. Предлагаемые методические рекомендации адресованы студентам, изучающим дисциплину «Теория и методика легкой атлетики»,

обучающимся как по рейтинговой, так и по традиционной системе контроля качества знаний. Данные методические рекомендации содержат учебно-методический материал для проведения практических занятий.

Таким образом, использование всех рекомендуемых видов самостоятельной работы дает возможность значительно активизировать работу студентов над материалом курса и повысить уровень их усвоения.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

8.1 Перечень информационных технологий.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Теория и методика легкой атлетики» широко используются информационные технологии такие как:

- 1 Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
- 2 Использование электронных презентаций при проведении лекций занятий.
- 3 Просмотр видео материалов.
- 4 Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.

- 1 Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»
- 2 Офисный пакет приложений «LibreOffice»
- 3 Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
- 4 Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
- 5 Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome ».
- 6 Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1 Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

2 Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

3 Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2	Практические занятия	Для проведения практических занятий используется спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем (скамейки, барьеры, набивные мячи,

		эстафетные палочки, скакалки, мячи).
3	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник».
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащенный персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»
5	Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета. Читальный зал библиотеки филиала, физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник» стадион.