ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ
S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726
Владелец: Исстаманова Ольга Васильевна
Должность: И.о. директора Филиала
E-mail: pedagogkmv@sspi.ru
Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 31.05.2024
Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной и научной работе
_____ Т.А. Пономаренко
«28» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.06.01.08 Легкая атлетика
(*наименование учебной дисциплины*)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль (и))
«Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения Очная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Год начала обучения 2021

Заведующий кафедрой _____/ М.Н. Арутюнян /

Декан факультета _____/ Э.С. Таболова /

Железноводск, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор (ы)-разработчик (и) Ярлыкова О.В., доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин

ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»
Заведующий выпускающей кафедрой
АрутюнянМ.Н.,
кандидат философ.наук

ФИО, ученая степень, звание, подпись

«28» мая 2024 г.

«Согласовано»
И.о. заведующего
библиотекой
Клименко А.В.

ФИО, подпись

«28» мая 2024 г.

Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы……...5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий.....6
6. Контроль качества освоения дисциплины…….....11
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины……..……...12
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы……...15
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины 15
Приложения……..…….16

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Легкая атлетика» является формирование у студентов базовых знаний, методов и средств легкой атлетики, в сочетании с теоретическими дисциплинами и в контексте с будущей профессиональной деятельностью.

Задачи дисциплины:

1. Способствовать овладению теоретических разделов легкой атлетики в соответствии с программой;
2. Способствовать овладению техники легкоатлетических упражнений в объёме программы;
3. Способствовать овладению методикой специальных упражнений.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Легкая атлетика» относится к обязательной части Блока 1, Модулю 6 «Предметно-методический модуль».

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Физическая культура и спорт».

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: Методика обучения и воспитания физической культуре, Педагогический практикум по физической культуре, а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные компетенции		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Демонстрирует знание и понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности.
	УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
	УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Демонстрирует способность отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

	УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	Владеет навыками применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц 216 часов, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры	
			1	2
Контактные часы	**Всего:**	**110,8**	**36,3**	**74,5**
	Лекции (Лек)	30	10	20
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	78	26	52
	Лабораторные занятия (Лаб)			
	Индивидуальные занятия (ИЗ)			
Промежуточная аттестация	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	0,8	0,3	0,5
	Консультация к экзамену (Конс)	2		2
	Курсовая работа (Кр)			
Самостоятельная работа студентов (СР)		87,7	35,7	52
Подготовка к экзамену (Контроль)		17,5		17,5
Вид промежуточной аттестации			зачет	экзамен
Общая трудоемкость (по плану)		**216**	**72**	**144**

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результата обучения	Формы текущего контроля
Семестр 1							
Введение Цели, задачи и структура учебной дисциплины. Связь дисциплины «Легкая атлетика» с другими	2			6	8	УК-7	Собеседование

дисциплинами. История, этапы развития легкой атлетики в мире и Российской Федерации.							
Раздел 1. Основы техники легкоатлетических видов.						УК-7	Собеседование
Тема 1. Основы техники ходьбы и бега. Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности.	2	8		10	20		
Тема 2. Основы техники метаний и прыжков. Виды прыжков и их эволюция.	4	10		10	24		
Тема 3. Организация проведения и правила соревнований по легкой атлетике. Классификация соревнований.	2	8		9,7	19,7		
Форма промежуточной аттестации зачет					0,3	УК-7	
Всего за семестр:	**10**	**26**		**35,7**	**72**		
Семестр 2							
Раздел 2. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.						УК-7	Собеседование Реферат
Тема 1. Методика обучения технике легкоатлетических видов.	4	18		7	29		
Тема 2. Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания.	4	10		9	23		
Раздел 3. Спортивная тренировка в легкой атлетике.						УК-7	Собеседование, контрольная работа
Тема 1. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.	4			9	13		
Тема 2. Основы техники легкоатлетических видов и упражнений.	4	18		9	31		
Раздел 4. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике.						УК-7	Собеседование, презентация
Тема 1. Виды и факторы отбора Правила, организация и проведение спортивных соревнований по легкой атлетике.	2			9	11		
Тема 2. Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике.	2	6		9	17		
Консультация					2		
Форма промежуточной аттестации Экзамен.					0,5	УК-7	
Контроль					*17,5*		
Всего за семестр:	**20**	**52**		**52**	**144**		
Итого:	**30**	**78**		**87,7**	**216**		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	**сформирована частично**	**сформирована в целом**	**сформирована полностью**
«Не зачтено»	**«Зачтено»**		
«Неудовлетворительно»	**«Удовлетворительно»**	**«Хорошо»**	**«Отлично»**
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все

(способности) к дискуссии и низкая степень контактности.		- умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (реферата); собеседование; презентации; выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям и др.; подготовка к зачету и к экзамену.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515033

2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 258 с. —

(Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515035

3. 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, 2023. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518851

4. 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, 2023. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515004

5. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519688

6. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/45580

Дополнительная литература

7. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.-384 с.

8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2004. - 480с.

9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2002. - 480с.

10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений.- Ставрополь: СГУ,2001.-224 с.

11. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518911

12. 2000 тестовых заданий по технике легкоатлетических упражнений : учебное пособие / С. Н. Монастырев, Б. И. Меджидов, Б. В. Ермолаев [и др.]. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-00044-923-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/317702

13. Мельничук, А. А. Физическая культура со спортивно-видовой направленностью в вузе: легкая атлетика : учебное пособие / А. А. Мельничук, Д. С. Приходов, Т. А. Мартиросова. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 172 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/195158

14. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой : учебно-методическое пособие / составители Ю. И. Якунин, С. Н. Якунина. — пос. Караваево : КГСХА, 2017. — 38 с. — Текст :

электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/133630
15. Кравчук, В. И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / В. И. Кравчук. — Челябинск : ЧГИК, 2013. — 183 с. — ISBN 978-5-94839-402-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/177732
16. Легкая атлетика в элективной дисциплине по физической культуре и спорту: учебное пособие / Р.Р. магомедов, Н.в. Махновская, А.В. Агеев, А.М. Дауров. – Ставрополь : АГРУС Ставропольского гос. аг-рарного ун-та, 2019. – 164 с.
17. Пагиев В.Б., Арутюнян М.Н., Карапетов Г.И., Федотова Т.Д., Левикин А.Е. Физическая культура : методы преподавания и организации учебно- тренировочного процесса Учебное пособие / под общей редакцией В.Б. Пагиева, - Пятигорск: Рекламно-информационное агентство на КМВ, 2019.- 244 с.

Периодические издания:

1. Научно-теоретический журнал: Теория и практика физической культуры и спорта

Интернет-ресурсы:

Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	www.urait.ru
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	www.urait.ru
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com/

Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	**Наименование**	**Адрес сайта**
1.	ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
2.	Научная электронная библиотека	https://elibrary.ru
3.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
4.	Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php
5.	Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
6.	Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
7.	Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
8.	Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
9.	Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
10.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
11.	Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru
12.	Цифровая образовательная платформа «Media» (LECTA), ГК «Просвещение»	https://media.prosv.ru/

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Пакеты программного обеспечения общего назначения (возможны следующие варианты:«МойОфис», «MicrosoftOffice»,«LibreOffice»,«ApacheOpenOffice»).
2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиа контент PDF-файлов «Sumatra PDF Reader», «AdobeAcrobatReaderDC».
3. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYYFineReader», «WinScan2PDF»).
4. Программа – файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip»,«WinRAR»).
5. Программадляорганизацииипроведениятестирования(возможнысследующиев арианты:«Айрен»,«MytestX»).
6. Программа просмотра интернет -контента (браузер)(возможен следующий вариант:«Yandex»).

Приложение 1

Методические материалы по дисциплине «Легкая атлетика»

1. **Планы практических занятий и методические рекомендации**

Раздел 1. Основы техники легкоатлетических видов

1. Основы техники ходьбы и бега.

Овладение технологией обучения двигательным действиям

Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Кроссовый бег с преодолением препятствий.

Барьерный бег.

Эстафетный бег без перекладывания палочки.

2. Основы техники метаний и прыжков.

Виды прыжков и их эволюция.

Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах.

Главная и частная задачи фаз метаний. Сходства и различия в технике метаний.

Метание малого мяча и гранаты, копья, диска.

Толкание ядра с места и со скачка. Упражнения для метателей.

Прыжки с места: в длину, высоту, тройной.

Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

3. Организация проведения и правила соревнований по легкой атлетике.

Классификация соревнований.

Составить календарь и положение о соревновании.

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

Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха.

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 и т.п.).

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

Особенности правил соревнований в многоборье.

Раздел 2. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов

Тема 2. Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания.

Методика обучения техники легкоатлетических видов и упражнений.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Кроссовый бег с преодолением препятствий.

Раздел 4. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике

Тема 2. Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике.

Тестирование как одно из средств управления тренировочным процессом.

Виды и разновидности тестирования, связь друг с другом и их влияние на информативность и эффективность оценки уровня подготовленности легкоатлета.

Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике. Применение методик тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации (ходоков, бегунов на короткие, средние и длинные дистанции, прыгунов, метателей, многоборцев).
Проведение тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации.
Проведение легкоатлетических тестов в средней школе.

2. Задания для самостоятельной работы

Наименование раздела (темы) учебной дисциплины	**Формы СРС**
Введение Основные понятия; происхождение и развитие видов легкой атлетики; основные этапы в развитии легкой атлетики в России и за рубежом связь легкой атлетики с другими видами спорта; место легкой атлетики в системе физического воспитания личности; содержание, задачи, основные требования курса легкой атлетики. Место и роль учебной дисциплины «Легкая атлетика» в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры. Цели, задачи и структура учебной дисциплины. Связь дисциплины «Легкая атлетика» с другими дисциплинами. История, этапы развития легкой атлетики в мире и Российской Федерации.	Реферирование литературных источников
Раздел 1 Основы техники легкоатлетических видов. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники метаний и прыжков. Организация проведения и правила соревнований по легкой атлетике.	Реферирование литературных источников
Раздел 2 Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Методика обучения технике легкоатлетических видов. Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания.	Реферирование литературных источников
Раздел 3 Спортивная тренировка в легкой атлетике. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов Основы техники легкоатлетических видов и упражнений	Реферирование литературных источников
Раздел 4. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике. Виды и факторы отбора Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике.	Разработка дидактических материалов

3. Примерные темы рефератов

1. Классификация видов легкой атлетики.
2. Классификация гимнастических упражнений.
3. Классификация прыжков.
4. Классификация бега.
5. Дать определение ловкости, методика ее развития.

6. Дать определение гибкости. Методика развития гибкости.
7. Оборудование мест для занятий легкой атлетики.
8. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.
9. Основная часть урока, содержание, задачи, средства.
10. Подготовительная часть урока, содержание, задачи, средства.
11. Подготовка и организация спортивно-массовых мероприятий.
12. Игровой способ проведения ОРУ, его особенности и характеристика.

Критерии оценки реферата

Критериями оценки реферата могут выступить следующие моменты:

- в какой мере раскрывается актуальность темы;
- каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;
- соответствие структуры и содержания реферата плану;
- целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;
- как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;
- достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;
- излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;
- как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);
- имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.

Чаще всего реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Приложение 2

Оценочные материалы по дисциплине «Легкая атлетика»

1. **Оценочные материалы для текущего контроля**

1.1 Вопросы для собеседования

Раздел 1. Основы техники легкоатлетических видов

Тема: Основы техники ходьбы и бега

Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности.
Структура движений в ходьбе и беге.
Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.

Тема: Основы техники метаний и прыжков

Прыжки с места: в длину, высоту, тройной прыжок.
Характеристика прыжков:
Прыжок в высоту способом «перешагивание».
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
Главная и частная задачи фаз метаний.
Описать технику метания малого мяча и гранаты, копья, диска.
Толкание ядра с места и со скачка.
Упражнения для метателей.

Тема: Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.

Классификация соревнований.
Составить календарь и положение о соревновании.
Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).
Раскрыть обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).
Правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

Раздел 2. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов

Тема: Методика обучения технике легкоатлетических видов

Назвать методы обучения. Наглядные пособия.
Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста.
Подводящие и специальные упражнения при обучении.
Современные представления о создании двигательного навыка.
Общеподготовительные упражнения.
Упражнения на внимание и координацию движений.
Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на местности).
Описать специальные упражнения для бегунов, прыгунов и метателей.

Тема: Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания.

Характеристика бега на короткие, средние и длинные дистанции.
Кроссовый бег с преодолением препятствий.

Раздел 3. Спортивная тренировка в легкой атлетике.

Тема: Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.

Цели и задачи тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная часть подготовки, ее разновидности и содержание.
Врачебный и педагогический контроль.

Утомление и тренировка.
Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности.

Профилактика травматизма.

Тема: Основы техники легкоатлетических видов и упражнений

Основы техники выполнения общеподготовительных упражнений. Основы техники легкоатлетических видов.

Назвать виды многоборья.

Раздел 4. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике

Тема: Виды и факторы отбора.

Программа и реализация спортивного отбора. Прогноз спортивного результата как одна из основ планирования тренировочного процесса. Значение анализа достижений, планов тренировочных занятий и дневника спортсмена для оптимального прогноза спортивного результата.

Тема: Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике.

Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием учащихся. Тестирование как одно из средств управления тренировочным процессом. Виды и разновидности тестирования, связь друг с другом и их влияние на информативность и эффективность оценки уровня подготовленности легкоатлета.

Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике.

Критерии оценки:

оценка «отлично»: студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний теоретического материала; техники спортивных упражнений.

оценка «хорошо»: студент должен: продемонстрировать достаточно полное *знание* теоретического материала, знание техники легкоатлетических упражнений..

оценка «удовлетворительно: студент должен: продемонстрировать общее *знание* изучаемого материала; общие знания спортивной техники упражнений дисциплины**;**

оценка «неудовлетворительно» выставляется на основе *незнания* значительной части программного материала; *не владеет* техникой спортивных упражнений дисциплины;

1.2. Темы для презентаций.

Раздел 4. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике.

Виды и факторы отбора

Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике.

Раскрыть отбор занимающихся в занятия легкой атлетикой (бег на короткие дистанции, средние, длинные, прыжки в длину, метание, прыжки в высоту).

Принципы планирования образовательного процесса в легкой атлетике.

Осуществление контроля образовательного процесса в легкой атлетике.

Критерии оценки:

оценка «отлично»: студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний теоретического материала; техники спортивных упражнений.

оценка «хорошо»: студент должен: продемонстрировать достаточно полное *знание* теоретического материала, знание техники легкоатлетических упражнений..

оценка «удовлетворительно: студент должен: продемонстрировать общее *знание* изучаемого материала; общие знания спортивной техники упражнений дисциплины**;**

оценка «неудовлетворительно» выставляется на основе *незнания* значительной части программного материала; *не владеет* техникой спортивных упражнений дисциплины;

1.3 Вопросы контрольной работы

Раздел 3

1. Назвать основные средства легкой атлетики.
2. Перечислить подготовительные упражнения к бегу.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.

4. Назвать формы организации и содержание занятия по легкой атлетике в общеобразовательной школе
5. Дать характеристику технику бега на короткие дистанции.
6. Дать характеристику прыжков.
7. Написать положение и программу соревнований по четырехборью.
8. Описать тесты, развивающие силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость.
9. Основные средства легкой атлетики.
10. Организация и содержание занятия по легкой атлетике в общеобразовательной школе.
11. Выполнение техники зачётных упражнений.
12. Составить программу соревнований по легкой атлетике для школьников

Критерии оценки:

оценка «отлично»: студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний теоретического материала; продемонстрировать владение техникой спортивных упражнений.

оценка «хорошо»: студент должен: продемонстрировать достаточно полное *знание* материала; продемонстрировать владение техникой.

оценка «удовлетворительно: студент должен: продемонстрировать общее *знание* изучаемого материала; *уметь* показать общее *владение* техникой спортивных упражнений дисциплины**;**

оценка «неудовлетворительно» выставляется на основе *незнания* значительной части программного материала; *не владеет* техникой спортивных упражнений дисциплины;

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1. Примерный перечень вопросов для зачета

1**.** Педагогическая сущность профессиональной деятельности преподавателя, тренера в физическом воспитании и спорте.
2. Технология обучения студентов профессиональной деятельности в процессе педагогического физкультурно-спортивного совершенствовании по легкой атлетике.
3. Особенности тренировочной деятельности.
4**.** Формирование двигательного навыка.
5. Этапы обучения физическим упражнениям.
6. Развитие физических качеств с учетом специфики легкоатлетических упражнений.
7. Особенности развития силы.
8. Особенности развития ловкости.
9. Особенности развития гибкости.
10. Особенности быстроты, выносливости.
11. Характеристика видов легкой атлетики.
12. Спортивный отбор. Управление процессом подготовки.
13. Спортивная работа в общеобразовательной школе, в вузе.
14. Обучение технике и тактике легкоатлетических упражнений.
15. Особенности педагогических средств восстановления.
16. Фармакологические, медико-биологические средства восстановления.
17. Профилактически-реабилитационные средства восстановления.
18. Специфика вида спорта, продолжительность подготовки.
19. Комплексный контроль в легкой атлетике.
20. Принципы планирования образовательного процесса в легкой атлетике.
21. Характеристика бега на короткие дистанции.
22. Характеристика прыжка в длину с разбега «Согнув ноги».
23. Характеристика прыжка в высоту «Перешагиванием».
24. Основные средства легкой атлетики.
25. Организация и содержание занятия по легкой атлетике в общеобразовательной школе.
26. Врачебный и педагогический контроль.

27. Утомление и тренировка.
28. Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности.
29. Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности.
30. Структура движений в ходьбе и беге.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу

- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владеет понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; не умеет делать выводы по излагаемому материалу

2.2 Примерный перечень вопросов для экзамена

1. Принципы и правила составления школьной программы раздела «Легкая атлетика».
2. Планирование и содержание раздела «Легкая атлетика» в школьной программе.
3. Характер и календарь соревнований, положение о соревнованиях по легкой атлетике.
4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
5. Беговая бригада на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности).
6. Судейская коллегия на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности).
7. Планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.
8. Строительство и оборудование простейшей школьной площадки для занятий по легкой атлетике.
9. Организационные и методические принципы работы учителя физической культуры по легкой атлетике.
10. Задачи и содержание работы ДЮСШ по легкой атлетике.
11. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
12. Управление процессом тренировки по легкой атлетике (текущая оценка состояния тренированности).
13. Построение урока по легкой атлетике в школе.
14. Планирование многолетней тренировки по легкой атлетике.
15. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
16. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
17. Методы развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике.
18. Основные средства тренировки в легкой атлетике.
19. Принципы спортивной тренировки.
20. Цель и задачи спортивной тренировки.
21. Современный уровень развития легкой атлетики в нашей стране.
22. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
23. Классификация легкоатлетических упражнений.
24. Значение легкой атлетики в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).
25. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
26. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
27. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
28. Методика обучения технике эстафетного бега.
29. Методика обучения технике прыжков с места (длина, тройной). Правила соревнований по прыжкам с места.

30. Методика обучения технике барьерного бега (на примере 110 м с/б или 100 м с/б) и правила соревнований в барьерном беге.
31. Методика обучения технике метания диска с поворота и правила соревнований по метанию диска.
32. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание» и правила соревнований по прыжкам в высоту.
33. Методика обучения технике толкания ядра со скачка и правила соревнований в толкании ядра.
34. Методика обучения техники метания копья с разбега и правила соревнований в метании копья.
35. Методика обучения техники тройного прыжка с разбега и правила соревнований в тройном прыжке.
36. Методика обучения техники прыжка в высоту с разбега способами «Перекидной» и «Фосбери-флоп» и их отличия.
37. Методика обучения техники метания малого мяча с разбега.
38. Методика обучения техники метания гранаты с разбега.
39. Методика обучения техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги».
40. Методика обучения техники прыжка в длину способом «Ножницы» и правила соревнований по прыжкам в длину.
41. Основные правила при обучении техники легкоатлетических метаний.
42. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
43. Методические приемы обучения в легкой атлетике.
44. Применение принципов обучения в легкой атлетике.
45. Составить план обучения технике одного из прыжков (задачи, средства).
46. Составить план обучения технике одного из метаний (задачи, средства).
47. Характеристика конспекта урока по легкой атлетике в средней школе.
48. Специальные упражнения при обучении и тренировке легкоатлетов.
49. Техника и правила соревнований в эстафетном беге (4х400 м, смешанные эстафеты).
50. Характеристика фаз в метаниях.
51. Основы техники спортивной ходьбы.
52. Основы техники бега.
53. Основы техники прыжков.
54. Основы техники метаний.
55. Техника бега на короткие дистанции, правила старта и финиша в беге.
56. Техника бега на средние и длинные дистанции, правила соревнований по бегу.
57. Техника барьерного бега (110 м и 100 м с/б) и правила соревнований по барьерному бегу.
58. Техника эстафетного бега (4х100 м) и правила соревнований в эстафетном беге.
59. Техника прыжков в высоту с разбега и правила соревнований по прыжкам в высоту.
60. Техника прыжков в длину с разбега и правила соревнований по прыжкам в длину.
61. Техника метания гранаты и правила соревнований о метанию гранаты.
62. Техника метания малого мяча с разбега и правила соревнований по метания малого мяча.
63. Техника прыжков в длину и тройным с места и правила соревнований по прыжкам с места.
64. Техника тройного прыжка с разбега и правила соревнований по тройному прыжку.
65. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда в метаниях.
66. Характеристика фаз в прыжках.
67. Характеристика фазу отталкивания в ходьбе, беге и прыжках.
68. Сходства и различия между техникой ходьбы и бега.
69. Техника и правила соревнований в спортивной ходьбе.
70. Техника метания диска и правила соревнований по метанию диска.

71. Техника толкания ядра и правила соревнований по толканию ядра.
72. Техника метания копья и правила соревнований по метанию копья

Критерии оценки

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную, методическую литературу. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам экзаменационного билета, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» №125 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 11 от 30 июня 2020 г.	30.06.2020 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 8 от 25 марта 2021 г.	25.03.2021 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 05 мая 2022 г.	05.05.2022 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 22 мая 2023 г.	22.05.2023 г.
5.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 28 мая 2024 г.	28.05.2024 г.