Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра организации тренерской деятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.2 Теория и методика обучения легкой атлетике

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Спортивная тренировка

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2026

Тамбов, 2026

Авторы программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Загузова Светлана Александровна
Кандидат педагогических наук, доцент Пугачев Игорь Юрьевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры организации тренерской деятельности «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 24

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 69

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 70

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 71

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность обучающихся в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность обучающихся в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта	Способен использовать средства лёгкой атлетики для всестороннего физического воспитания обучающихся и реализовывать еализовывать на базовом уровне поэтапную спортивную подготовку по виду спорта «Лёгкая атлетика»

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность обучающихся в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения							
		Очная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Лыжный спорт		+						

2	Теория и методика единоборств				+				
3	Теория и методика обучения гимнастике	+	+	+	+	+	+		
4	Теория и методика обучения конькобежному спорту	+							
5	Теория и методика обучения лыжному спорту				+				
6	Теория и методика обучения плаванию			+					
7	Теория и методика обучения подвижным и спортивным играм	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Теория и практика плавания	+							
9	Тренерская практика							+	
10	Туризм и спортивное ориентирование			+					

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Теория и методика обучения легкой атлетике» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Теория и методика обучения легкой атлетике» изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 13 з.е.

Очная: 13 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**468**
Контактная работа	194
Лекции (Лекции)	26
Практические (Практ. раб.)	168
Самостоятельная работа (СР)	238
Экзамен	36
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
1 семестр					

1	Введение в легкую атлетику. Легкая атлетика как основа в образовательном процессе в физической культуре и спорте	2	-	2	Тестирование; Опрос
2	Задачи и содержание курса «Легкая атлетика». Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.	2	-	2	Собеседование
3	Основы техники ходьбы, бега, прыжков, метаний	-	2	2	Опрос; Тестирование
4	Техника бега на короткие дистанции.	-	6	8	Прием технических нормативов
5	Техника бега на средние и длинные дистанции.	-	6	4	Прием технических нормативов
6	Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	-	6	4	Тестирование; Другие формы контроля
7	Техника и методика обучения метанию малого мяча	-	6	6	Тестирование
8	Техника и методика обучения прыжку в длину способом "согнув ноги".	-	4	4	Прием технических нормативов
9	Техника и методика обучения метанию гранаты.	-	2	4	Прием технических нормативов
2 семестр					
10	Основы техники и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.	2	-	4	Опрос; Тестирование
11	Основы техники и методика обучения бегу на короткие дистанции.	2	-	4	Опрос; Тестирование
12	Развитие физических качеств	-	6	4	Прием технических нормативов

13	Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп».	-	6	4	Прием технических нормативов
14	Техника и методика обучения толканию ядра с места.	-	4	4	Прием технических нормативов
15	Техника и методика обучения прыжку в длину способом «прогнувшись».	-	4	4	Прием технических нормативов
16	Участие в организации и проведении соревнований по легкой атлетике.	-	4	4	Опрос
17	Техника и методика обучения метанию гранаты	-	4	4	Контрольная работа; Опрос
18	Подготовительная часть урока по легкой атлетике в школе.	-	4	4	Оценка методической подготовлен-ности; Тестирование
3 семестр					
19	Основы техники и методика обучения эстафетному бегу.	2	-	2	Тестирование; Опрос
20	Основы техники и методика обучения толканию ядра.	2	-	1	Тестирование; Опрос
21	Совершенствование техники и методики обучения бегу на короткие дистанции	-	4	3	Прием технических нормативов
22	Техника бега на средние и длинные дистанции.	-	4	4	Прием технических нормативов
23	Развитие физических качеств.	-	4	6	Опрос; Тестирование
24	Совершенствование прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп».	-	4	4	Прием технических нормативов

25	Техника и методика обучения толканию ядра со скачка.	-	6	6	Оценка методической подготовлен-ности ; Прием технических нормативов
26	Техника и методика обучения метанию диска.	-	4	4	Прием технических нормативов
27	Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике.	-	6	6	Оценка методической подготовлен-ности ; Тестирование
4 семестр					
28	Основы обучения видам легкой атлетики.	2	-	2	Опрос; Тестирование
29	Основы техники и методика обучения барьерному бегу.	2	-	2	Тестирование; Опрос
30	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	-	4	4	Прием технических нормативов
31	Техника и методика обучения спортивной ходьбе.	-	4	4	Прием технических нормативов; Оценка методической подготовлен-ности
32	Развитие физических качеств.	-	6	6	Тестирование; Опрос
33	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	-	4	4	Прием технических нормативов
34	Анализ техники и методика обучения прыжку в длину способом «ножницы».	-	4	4	Прием технических нормативов
35	Техника и методика обучения метанию копья.	-	4	4	Прием технических нормативов
36	Совершенствование методики обучения легкоатлетическим упражнениям из видов легкой атлетики (по заданиям).	-	6	6	Тестирование; Оценка методической подготовлен-ности

5 семестр					
37	Основы техники и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп».	-	1	6	Опрос; Тестирование
38	Основы техники и методика обучения прыжкам в длину («прогнувшись», «ножницы», тройной прыжок).	-	1	8	Опрос; Тестирование
39	Совершенствование техники и методики обучения бегу на средние и длинные дистанции.	-	2	6	Прием технических нормативов
40	Развитие физических качеств.	-	2	6	Тестирование; Опрос
41	Техника и методика обучения прыжку в длину способом «ножницы».	-	2	6	Прием технических нормативов
42	Техника и методика обучения метанию диска.	-	2	6	Прием технических нормативов
43	Участие в организации и проведении соревнований по легкой атлетике.	-	4	6	Тестирование; Опрос
44	Совершенствование методики обучения легкоатлетическим упражнениям из видов легкой атлетики (по заданиям).	-	6	8	Оценка методической подготовлен-ности; Тестирование
6 семестр					
45	Основы техники и методика обучения метанию копья.	2	-	2	Опрос
46	Анализ техники метания диска на основе индивидуальных особенностей спортсменов	2	-	2	Опрос

47	Основы организации и методика проведения урока в школе.	2	-	2	Тестирование
48	Основы организации и методика проведения учебно-тренировочного занятия на различных этапах спортивной подготовки.	2	-	2	Тестирование
49	Основы организации и проведения соревнований по видам легкой атлетики.	2	-	2	Опрос; Тестирование
50	Техника и методика обучения тройного прыжка.	-	4	4	Прием технических нормативов
51	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	-	2	4	Прием технических нормативов
52	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	-	2	4	Прием технических нормативов
53	Совершенствование техники барьерного бега.	-	2	4	Прием технических нормативов
54	Проведение урока по легкой атлетике.	-	4	6	Оценка методической подготовлен-ности
55	Развитие физических качеств.	-	2	4	Опрос
56	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	-	4	6	Опрос; Тестирование

Тема 1. Введение в легкую атлетику. Легкая атлетика как основа в образовательном процессе в физической культуре и спорте (ПК-1)

Лекция.

Легкая атлетика как учебная и научная дисциплина. Определение легкой атлетики. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в Древней Греции. Легкая атлетика в России. Происхождение некоторых сложно-технических видов легкой атлетики. Современная классификация спортивных видов легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений. Современные спортивные достижения и перспективы развития легкой атлетики.

Задания для самостоятельной работы.

1. Основные положения определения лёгкой атлетики.
2. Краткий аспект вопроса возникновения лёгкой атлетики.
3. Первые победители по лёгкой атлетике I Олимпийских игр Древней Греции до н. э. и I Олимпийских игр новой эры (1896 г.).
4. Основные этапы развития лёгкой атлетики в России.
5. Перечислить выдающихся советских и российских легкоатлетов.
6. Структура современной классификации спортивных видов лёгкой атлетики.
7. Содержание и структурная дифференциация видов бега.
8. Разновидности и содержание легкоатлетических многоборий.
9. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 2. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика». Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. (ПК-1)

Лекция.

Легкая атлетика как учебная дисциплина в процессе подготовки специалистов физической куль¬туры и спорта. Место легкой атлетики в системе физиче¬ского воспитания студентов неспортивных факультетов. Основные задачи курса «Легкая атлетика»: освоение теоретических знаний студентами факультета физической культуры; формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов; формирование способности к аналитической деятельности, коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения технических элементов; формирование способности обучать и правильно строить процесс обучения, исходя из конкретных условий; развитие необходимых физических качеств для эффктивного изучения техники движений и достижения высоких спортивных результатов, как в легкой атлетике, так и в других видах спорта; формирование умений и навыков тренерской деятельности в различных видах легкой атлетики; выявление и развитие способности к ведению научно-иссле¬довательской деятельности и использование полученных материалов в практической работе.

Тема 3. Основы техники ходьбы, бега, прыжков, метаний (ПК-1)

Лекция.

Биомеханические фазы движений при ходьбе, беге. Вертикальные и горизонтальные прыжки. Составные части прыжков. Виды метаний. Меры безопасности и предупреждения травматизма. Понятие о циклических, ациклических и смешанных двигательных действиях. Характеристика смешанных видов легкой атлетики: десятиборья; семиборья; пятиборья (летний и зимний сезоны).

Задания для самостоятельной работы.

1. Основы техники ходьбы.
2. Основы техники бега.
3. Основы техники прыжков.
4. Основы техники метаний.
5. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 4. Техника бега на короткие дистанции. (ПК-1)

Практическое занятие.

Анализ техники бега на короткие дистанции. Обучение технике бега по прямой дистанции, обучение технике низкого старта и стартового разгона, обучение техники бега по виражу, обучение технике финиширования, совершенствование техники бега в целом. Правила соревнований по бегу.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 5. Техника бега на средние и длинные дистанции. (ПК-1)

Практическое занятие.

Техника бега на средние и длинные дистанции (обучение техники бега по прямой дистанции, обучение техники высокого старта, финиширования). Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 6. Прыжок в высоту способом «перешагиванием» (ПК-1)

Практическое занятие.

Прыжок в высоту способом «перешагиванием»: обучение технике отталкивания, обучение техники отталкивания в сочетании с разбегом, обучение техники перехода через планку, обучение техники прыжка в высоту в целом. Правила соревнований по прыжкам в высоту.

Задания для самостоятельной работы.

1. Развивать скоростно-силовые качества.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 7. Техника и методика обучения метанию малого мяча (ПК-1)

Практическое занятие.

Техника и методика обучения метанию малого мяча: обучение техники метания мяча с места, обучение техники финального усилия, обучение техники 4-х бросковых шагов, обучение техники бросковых шагов в сочетании с финальным усилием, обучение техники предварительного разбега, совершенствование техники метания мяча в целом. Правила соревнований по метанию малого мяча.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники метания мяча в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 8. Техника и методика обучения прыжку в длину способом "согнув ноги". (ПК-1)

Практическое занятие.

Техника и методика обучения прыжку в длину способом "согнув ноги". Техника отталкивания; техника отталкивания в сочетании с вылетом; изучение движений в полете; техника приземления; совершенствование техники прыжка в целом. Подбор разбега в парах. Правила соревнований по прыжкам в длину.

Задания для самостоятельной работы.

1. Правила соревнований по прыжкам в длину.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 9. Техника и методика обучения метанию гранаты. (ПК-1)

Практическое занятие.

Техника и методика обучения метанию гранаты: обучение техники метания гранаты с места, обучение техники финального усилия, обучение техники 4-х бросковых шагов, обучение техники бросковых шагов в сочетании с финальным усилием, обучение техники предварительного разбега, совершенствование техники метания гранаты в целом. Правила соревнований по метанию гранаты.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники метания гранаты в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 10. Основы техники и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции. (ПК-1)

Лекция.

Анализ техники бега на средние и длинные дистанции: положение бегуна на старте; старт и стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование. Критерии оценки эффективности техники бега на средние и длинные дистанции у различных спортсменов. Методика обучения техники бега на средние и длинные дистанции в тренировочном и образовательном процессе. Специальные физические упражнения для обучения техники бега в образовательном процессе.Правила соревнований.

Задания для самостоятельной работы.

1. Характеристика положения бегуна на старте.
2. Техника старта и стартового разгона.
3. Техника бега по дистанции.
4. Характеристика ритмов дыхания во время бега по дистанции.
5. Техника финиширования.
6. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 11. Основы техники и методика обучения бегу на короткие дистанции. (ПК-1)

Лекция.

Анализ техники бега на короткие дистанции: положение бегуна на старте; старт и стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование.Особенности бега на 200 м. Особенности техники бега по виражу на стадионе и в манеже.Методика обучения техники бега на короткие дистанции в тренировочном и образовательном процессе. Специальные физические упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции в образовательном процессе.Правила соревнований.

Задания для самостоятельной работы.

1. Характеристика положения бегуна на старте.
2. Техника старта и стартового разгона.
3. Техника бега по дистанции.
4. Техникафиниширования.
5. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 12. Развитие физических качеств (ПК-1)

Практическое занятие.

Упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости, координационных способностей и гибкости.

Задания для самостоятельной работы.

1. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 13. Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп». (ПК-1)

Практическое занятие.

Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп». Обучение технике отталкивания; обучение технике отталкивания в сочетании с разбегом; обучение техники перехода через планку, обучение технике приземления; совершенствование техники в целом. Правила соревнований по прыжкам в высоту.

Задания для самостоятельной работы.

1. Правила соревнований по прыжкам в высоту.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 14. Техника и методика обучения толканию ядра с места. (ПК-1)

Практическое занятие.

Обучение техники толкания ядра с места, обучение правильному держанию ядра, обучение техники финального усилия, совершенствование техники толкания ядра с места. Правила соревнований по толканию ядра.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование скоростно-силовых способностей.
2. Правила соревнований по толканию ядра.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 15. Техника и методика обучения прыжку в длину способом «прогнувшись». (ПК-1)

Практическое занятие.

Прыжок в длину способом «прогнувшись»: обучение технике отталкивания, обучение техники отталкивания в сочетании с разбегом, обучение техники действий в полете, обучение техники прыжка в длину в целом. Правила соревнований по прыжкам в длину.

Задания для самостоятельной работы.

1. Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 16. Участие в организации и проведении соревнований по легкой атлетике. (ПК-1)

Практическое занятие.

Особенности проведения и организация соревнований по легкой атлетике со школьниками младшего, среднего и старшего возраста. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований по видам легкой атлетики.

Задания для самостоятельной работы.

1. Правила соревнований по видам легкой атлетики.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 17. Техника и методика обучения метанию гранаты (ПК-1)

Практическое занятие.

Обучение техники финального усилия; обучение техники бросковых шагов в сочетании с финальным усилием; обучение техники предварительного разбега в сочетании с бросковыми шагами, совершенствование техники в целом. Правила соревнований по метанию гранаты.

Задания для самостоятельной работы.

1. Правила соревнований по метанию гранаты.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 18. Подготовительная часть урока по легкой атлетике в школе. (ПК-1)

Практическое занятие.

Особенности и методики развитияфизических качеств:силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости. Особенности методики проведения подготовительной части урока по легкой атлетике в школе. Особенности проведения занятий по легкой атлетике с детьми младшего, среднего и старшего возраста. Методика проведения занятий по бегу, прыжкам и метаниям. Места проведения занятий. Правила безопасности на занятиях по прыжкам и метаниям.

Задания для самостоятельной работы.

1. Самостоятельные занятия по развитию физических качеств.
2. Совершенствование методики проведения занятий по бегу, прыжкам и метаниям.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 19. Основы техники и методика обучения эстафетному бегу. (ПК-1)

Лекция.

Анализ техники в эстафетном беге: техника бега со старта и по дистанции; особенности техники эстафетного бега на поворотах и на прямых участках дистанции; техника передачи эстафетной палочки на различных ее этапах.Держание эстафетной палочки. Зона передачи эстафеты. Подбор «гандикапа» в парах. Способы передачи эстафеты. Положение бегунов, принимающих эстафету. Методика обучения техники в эстафетном беге в тренировочном и образовательном процессе.Специальные физические упражнения для обучения техники в эстафетном беге образовательном и тренировочном процессе.Совершенствование техники эстафетного бега в целом. Правила соревнований по эстафетному бегу.

Задания для самостоятельной работы.

1. Общая характеристика эстафетного бега.
2. Характеристика зоны передачи эстафеты.
3. Способы передачи эстафетной палочки.
4. Особенности техники эстафетного бега на поворотах и на прямых участках дистанции.
5. Техника передачи эстафетной палочки на различных ее этапах.
6. Основы техники и методика обучения эстафетному бегу
7. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 20. Основы техники и методика обучения толканию ядра. (ПК-1)

Лекция.

Анализ техники толкания ядра на основе индивидуальных особенностей спортсменов: держание снаряда; исходное положение; подготовка к скачку; разгон – скачок; финальное движение; варианты техники. Критерии оценки эффективности техники толкания ядра у различных спортсменов. Методика обучения техники толкания ядра в тренировочном и образовательном процессе. Правила соревнований по толканию ядра.

Задания для самостоятельной работы.

1. Общая характеристика техники толкания ядра.
2. Определяющие факторы дальности полета ядра.
3. Фазы предварительного разгона снаряда.
4. Последовательность обучения технике толкания ядра.
5. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 21. Совершенствование техники и методики обучения бегу на короткие дистанции (ПК-1)

Практическое занятие.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Пробегание отрезков от 30 до 400 метров. Правила соревнований по бегу.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 22. Техника бега на средние и длинные дистанции. (ПК-1)

Практическое занятие.

Техника бега на средние и длинные дистанции (обучение техники бега по прямой дистанции, обучение техники высокого старта, финиширования). Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 23. Развитие физических качеств. (ПК-1)

Практическое занятие.

Особенности методики развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости.

Задания для самостоятельной работы.

1. Самостоятельные занятия по развитию физических качеств.
2. Тестирование физической подготовленности.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 24. Совершенствование прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп». (ПК-1)

Практическое занятие.

Обучение технике отталкивания, обучение техники отталкивания в сочетании с разбегом, обучение техники перехода через планку, обучение техники прыжка в высоту в целом. Правила соревнований по прыжкам в высоту.

Задания для самостоятельной работы.

1. Развивать скоростно-силовые качества.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 25. Техника и методика обучения толканию ядра со скачка. (ПК-1)

Практическое занятие.

Обучение техники толкания ядра с места, обучение техники финального усилия, обучение техники толкания ядра со скачка, совершенствование техники толкания ядра со скачка в целом. Правила соревнований по толканию ядра.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники толкания ядра со скачка в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 26. Техника и методика обучения метанию диска. (ПК-1)

Практическое занятие.

Техника и методика обучения метанию диска: обучение техники метания диска с места, обучение техники финального усилия, обучение техники поворотов, обучение техники поворотов в сочетании с финальным усилием, совершенствование техники метания диска в целом. Правила соревнований по метанию диска.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники метания диска в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 27. Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике. (ПК-1)

Практическое занятие.

Конспект подготовительной части урока по легкой атлетике: построение, рапорт, бег трусцой 7 мин., ОРУ на месте (10-12 упражнений); специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с прямыми ногами вперед, бег с приставными шагами в правую и левую стороны,многоскоки, прыжковый бег с ноги на ногу, семенящий бег, ускорения (3 раза по 20-30 м).

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование методической подготовленности в проведении подготовительной части урока по легкой атлетике.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 28. Основы обучения видам легкой атлетики. (ПК-1)

Лекция.

Принципы, методы, задачи обучения в легкой атлетике. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Типовая схема обучения видам легкой атлетики. Средства и методы обучения технике видов легкой атлетики. Способы и приемы обучения. Методика обучения отдельным видам легкой атлетики. Последовательность изучения легкоатлетических видов. Методическое сопровождение овладения техникой легкоатлетических упражнений. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. Безопасность в процессе обучения и профилактика травматизма.

Задания для самостоятельной работы.

1. Основные педагогические положения принципов обучения в легкой атлетике.
2. Характеристика основных методов обучения в легкой атлетике
3. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
4. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений.
5. Безопасность в процессе обучения и профилактика травматизма.
6. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 29. Основы техники и методика обучения барьерному бегу. (ПК-1)

Лекция.

Анализ техники барьерного бега: старт и бег до 1-го барьера; преодоление барьеров; финиширование. Особенности бега на 400 м с/б, Критерии оценки эффективности техники барьерного бега у различных спортсменов. Методика обучения техники барьерного бега в тренировочном процессе. Специальные физические упражнения при обучении техники барьерного бега. Правила соревнований по барьерному бегу.

Задания для самостоятельной работы.

1. Разновидности барьерного бега.
2. Стандартная расстановка и высота барьеров.
3. Основные полетные фазы в барьерном беге.
4. Особенность маха в барьерном беге.
5. Основы техники барьерного бега.
6. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 30. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. (ПК-1)

Практическое занятие.

Анализ техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега по прямой дистанции, совершенствование техники низкого старта и стартового разгона, совершенствование техники бега по виражу, совершенствование технике финиширования, совершенствование техники бега в целом.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 31. Техника и методика обучения спортивной ходьбе. (ПК-1)

Практическое занятие.

Изучение техники спортивной ходьбы: движений ног в сочетании с движением таза; вынесения маховой ноги с «выхлестывающим» движением голени; сочетание движений ног, таза, рук, положения туловища; подбор рационального соотношения длины и частоты шагов. Разучивание специальных упражнений для овладения техникой ходьбы. Применение методов обучения «по частям» и «в целом».Контроль качеством овладения отдельными элементами ходьбы. Правила соревнований по спортивной ходьбе.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники спортивной ходьбы.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 32. Развитие физических качеств. (ПК-1)

Практическое занятие.

Особенности методики развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости.

Задания для самостоятельной работы.

1. Самостоятельные занятия по развитию физических качеств.
2. Тестирование физической подготовленности.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 33. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. (ПК-1)

Практическое занятие.

Техника бега на средние и длинные дистанции (совершенствование техники бега по прямой дистанции, совершенствование техники высокого старта, финиширования). Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 34. Анализ техники и методика обучения прыжку в длину способом «ножницы». (ПК-1)

Практическое занятие.

Прыжок в длину способом «ножницы»: обучение технике отталкивания, обучение техники отталкивания в сочетании с разбегом, обучение техники действий в полете, обучение техники прыжка в длину в целом. Правила соревнований по прыжкам в длину.

Задания для самостоятельной работы.

1. Развивать специальные скоростно-силовые качества.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 35. Техника и методика обучения метанию копья. (ПК-1)

Практическое занятие.

Техника и методика обучения метанию копья: обучение техники метания копья с места, обучение техники финального усилия, обучение техники 4-х бросковых шагов, обучение техники бросковых шагов в сочетании с финальным усилием, обучение техники предварительного разбега, совершенствование техники метания копья в целом. Правила соревнований по метанию копья.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники метания копья в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 36. Совершенствование методики обучения легкоатлетическим упражнениям из видов легкой атлетики (по заданиям). (ПК-1)

Практическое занятие.

Методика обучения легкоатлетическим упражнениям из видов легкой атлетики в форме индивидуального методического задания: определение оптимального места построения обучающихся и своего места (местоположения) как руководителя, проявляя требовательность; обоснованное осуществление организационных перестроений для выполнения упражнений на месте (определить количество колонн и шеренг, интервал и дистанцию в соответствии с количеством людей и отведенного места занятий) и на учебных точках; четкая подача команд, разделяя их голосом на предварительные и исполнительные; применение требуемой структуры подводящих упражнений для разучивания двигательного действия в целом; исправление ошибок.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование организаторско-методических умений.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 37. Основы техники и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп». (ПК-1)

Практическое занятие.

Анализ техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» на основе индивидуальных особенностей спортсменов: фаза разбега; фаза отталкивания; фаза перехода через планку; фаза приземления. Критерии оценки эффективности техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» у различных спортсменов. Методика обучения техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» в тренировочном и образовательном процессе. Правила соревнований по прыжкам в высоту.

Задания для самостоятельной работы.

1. Общая характеристика техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп».
3. Содержание основных фаз в прыжке в высоту способом «Фосбери-флоп».
4. Последовательность обучения технике прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп».
5. Особенности постановки толчковой ноги в последнем шаге при фазе отталкивания в прыжке в высоту способом «Фосбери-флоп».
6. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 38. Основы техники и методика обучения прыжкам в длину («прогнувшись», «ножницы», тройной прыжок). (ПК-1)

Практическое занятие.

Анализ техники прыжков в длину («прогнувшись», «ножницы», тройной прыжок) на основе индивидуальных особенностей спортсменов: фаза разбега и подготовки к отталкиванию; фаза отталкивания; фаза полета; фаза приземления. Начальная скорость вылета тела прыгуна; угол вылета тела прыгуна. Критерии оценки эффективности техники прыжков в длину у различных спортсменов. Методика обучения техники прыжков в длину в тренировочном и образовательном процессе. Правила соревнований по прыжкам в длину.

Задания для самостоятельной работы.

1. Общая характеристика техники прыжка в длину способом «прогнувшись».
2. Общая характеристика техники прыжка в длину способом «ножницы».
3. Общая характеристика техники тройного прыжка.
4. Основные факторы результативности прыжка в длину.
5. Основные положения правил соревнований по прыжкам в длину.
6. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 39. Совершенствование техники и методики обучения бегу на средние и длинные дистанции. (ПК-1)

Практическое занятие.

Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции: совершенствование техники бега по прямой дистанции, совершенствование техники высокого старта, финиширования; совершенствование методики обучения бегу на средние и длинные дистанции с учетом прогресса современных технологий спортивной тренировки; контроль дозирования нагрузки. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции в целом.
3. Совершенствование организаторско-методических умений обучения техники бегу на средние и длинные дистанции.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 40. Развитие физических качеств. (ПК-1)

Практическое занятие.

Особенности методики развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости.

Задания для самостоятельной работы.

1. Самостоятельные занятия по развитию физических качеств.
1. Тестирование физической подготовленности.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 41. Техника и методика обучения прыжку в длину способом «ножницы». (ПК-1)

Практическое занятие.

Прыжок в длину способом «ножницы»: обучение технике отталкивания, обучение техники отталкивания в сочетании с разбегом, обучение техники действий в полете, обучение техники прыжка в длину в целом. Правила соревнований по прыжкам в длину.

Задания для самостоятельной работы.

1. Развитие специальных скоростно-силовых качеств.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 42. Техника и методика обучения метанию диска. (ПК-1)

Практическое занятие.

Техника и методика обучения метанию диска: обучение техники держания снаряда и предварительным движениям, обучение техники метания диска с места, обучение техники финального усилия, обучение техники поворота, обучение техники поворота в сочетании с финальным усилием, совершенствование техники метания диска в целом. Правила соревнований по метанию диска.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники метания диска в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 43. Участие в организации и проведении соревнований по легкой атлетике. (ПК-1)

Практическое занятие.

Помощь главному судье соревнований по легкой атлетике в организации и проведении соревнований. Составление положения о соревнованиях, сводного протокола, протоколов по видам легкой атлетики. Участие в соревнованиях (один или два вида).

Задания для самостоятельной работы.

1. Разработка проекта варианта положения о соревнованиях на примере избранного вида легкой атлетики.
2. Изучение обязанностей судей при проведении соревнований по легкой атлетике.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 44. Совершенствование методики обучения легкоатлетическим упражнениям из видов легкой атлетики (по заданиям). (ПК-1)

Практическое занятие.

Методика обучения легкоатлетическим упражнениям из видов легкой атлетики в форме индивидуального методического задания: определение оптимального места построения обучающихся и своего места (местоположения) как руководителя, проявляя требовательность; обоснованное осуществление организационных перестроений для выполнения упражнений на месте (определить количество колонн и шеренг, интервал и дистанцию в соответствии с количеством людей и отведенного места занятий) и на учебных точках; четкая подача команд, разделяя их голосом на предварительные и исполнительные; применение требуемой структуры подводящих упражнений для разучивания двигательного действия в целом; исправление ошибок; соблюдение последовательности выполнения упражнений; осуществление образцового показа упражнений.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование организаторско-методических умений.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 45. Основы техники и методика обучения метанию копья. (ПК-1)

Лекция.

Анализ техники метания копья на основе индивидуальных особенностей спортсменов: фаза держания копья (хвата); фаза предварительного и заключительного разбега; фаза финального усилия; фаза сохранения равновесия. Способы держания копья. Критерии оценки эффективности техники метания копья у различных спортсменов. Методика обучения техники метания копья в тренировочном и образовательном процессе. Правила соревнований по метанию копья.

Задания для самостоятельной работы.

1. Общая характеристика техники метания копья.
4. Требование к хвату при держании копья.
5. Основные положения правил соревнований по метанию копья.
6. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 46. Анализ техники метания диска на основе индивидуальных особенностей спортсменов (ПК-1)

Лекция.

Анализ техники метания диска на основе индивидуальных особенностей спортсменов: предварительный разгон снаряда поворотом; финальное движение. Держание снаряда, исходное положение, предварительные размахивания (размах), поворот. Варианты техники метания диска. Критерии оценки эффективности техники метания диска у различных спортсменов. Методика обучения техники метания диска в тренировочном и образовательном процессе. Правила соревнований по метанию диска.

Задания для самостоятельной работы.

1. Общая характеристика техники метания диска.
2. Составные части фазы поворота при предварительном разгоне снаряда.
3. Основные положения правил соревнований по метанию диска.
4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 47. Основы организации и методика проведения урока в школе. (ПК-1)

Лекция.

Средства легкой атлетики и основные формы учебно-тренировочных занятий в школе. Особенности проведения урока со школьниками младших и старших классов. Цель и задачи занятий по легкой атлетике. Основные педагогические принципы проведения урока. Содержание конспекта урока. Методы проведения занятий и способы регулирования нагрузки и отдыха. Проверка и оценка физической подготовленности по легкой атлетике школьников. Меры безопасности и предупреждения травматизма при организации и проведения урока по легкой атлетике.

Задания для самостоятельной работы.

1. Основные средства легкой атлетики при реализации урока в школе.

2. Характеристика равномерного, переменного и повторного методов тренировки.
3. Контроль физической нагрузки в ходе урока.
4. Основные положения конспекта урока.
5. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 48. Основы организации и методика проведения учебно-тренировочного занятия на различных этапах спортивной подготовки. (ПК-1)

Лекция.

Принципы спортивной тренировки в легкой атлетике. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия.Способы организации занимающихся. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. Основные этапы спортивной подготовки.Стороны спортивной подготовки в легкой атлетике. Общие и специальные средства легкой атлетики. Объем и интенсивность физической нагрузки. Основные методы спортивной тренировки. Структура малых, средних и больших циклов спортивной тренировки. Меры безопасности и предупреждения травматизма при организации и проведенииучебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

Задания для самостоятельной работы.

1. Задачи подготовительной и основной частей учебно-тренировочного занятия.
2. Сущность метода строго регламентированного упражнения.
3. Длительность учебно-тренировочного микроцикла.
4. Общая и специальная физическая подготовка в легкой атлетике.
5. Характеристика принципа волнообразности динамики нагрузки.
6. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 49. Основы организации и проведения соревнований по видам легкой атлетики. (ПК-1)

Лекция.

Календарь соревнований и разработка положения о соревнованиях. Содержание основных разделов положения о соревнованиях. Права и обязанности участников соревнований, представителей и капитанов команд. Состав судейской коллегии по легкоатлетическим видам спорта. Правовые основы понятий: официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия; спортивное соревнование; спортивные мероприятия; физкультурные мероприятия.Сущность и структура понятия «организация». Организация как функции управления. Классификация соревнований.Правила соревнований по видам легкой атлетики и обязанности судей.

Задания для самостоятельной работы.

1. Характеристика личных, лично-командных и отборочных соревнований.
2. Содержание разделов «Общие сведения о спортивном соревновании»,«Условия подведения итогов» в положении о соревнованиях.
3. Обязанности судей на старте и финише, судьи-хронометриста.
4. Особенности ведения протоколов соревнований по видам легкой атлетики.
5. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 50. Техника и методика обучения тройного прыжка. (ПК-1)

Практическое занятие.

Обучение технике разбега перед отталкиванием, «скачка», «шага», «прыжку» с рациональным сочетанием действий маховой и опорной ног. Обучение техники отталкивания в сочетании с разбегом, обучение техники действий в полете (способами «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»), обучение техники тройного прыжка в целом. Правила соревнований по тройному прыжку.

Задания для самостоятельной работы.

1. Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 51. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. (ПК-1)

Практическое занятие.

Анализ техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега по прямой дистанции, совершенствование техники низкого старта и стартового разгона, совершенствование техники бега по виражу, совершенствование технике финиширования, совершенствование техники бега в целом.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 52. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. (ПК-1)

Практическое занятие.

Техника бега на средние и длинные дистанции (совершенствование техники бега по прямой дистанции, совершенствование техники высокого старта, финиширования). Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 53. Совершенствование техники барьерного бега. (ПК-1)

Практическое занятие.

Совершенствование барьерного бега (100 и 110 м с/б, 400 м с/б). Совершенствование техники специальных упражнений барьериста; совершенствование техники перехода через барьер (атака барьера); совершенствование техники бега между барьерами; совершенствование техники барьерного бега в целом. Правила соревнований по барьерному бегу.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники барьерного бега.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 54. Проведение урока по легкой атлетике. (ПК-1)

Практическое занятие.

Конспект урока по легкой атлетике. Подготовительная часть: построение, рапорт, бег трусцой 7 мин., ОРУ на месте (10-12 упражнений); специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег на прямых ногах, многоскоки, подскоки, прыжковый бег с ноги на ногу, бег с перекатом с пятки на носок, бег спиной вперед,бег скрестным шагом, семенящий бег, бег колесом («велосипед»), ускорения (3 раза по 20-30 м). Основная часть: решить задачи урока (3 задачи), заключительная часть.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование организаторско-методических умений проведения урока по легкой атлетики.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 55. Развитие физических качеств. (ПК-1)

Практическое занятие.

Особенности методики развитияфизических качествсилы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости.

Задания для самостоятельной работы.

1 Самостоятельные занятия по развитию физических качеств.

2. Тестирование физической подготовленности и функционального состояния организма (по пульсу, степ-тесту, пробе Руфье, пробе Мартинета).

3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 56. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. (ПК-1)

Практическое занятие.

Помощь главному судье соревнований по легкой атлетике в организации и проведении соревнований. Составление положения о соревнованиях, сводного протокола, протоколов по видам легкой атлетики. Участие в соревнованиях (один или два вида).

Задания для самостоятельной работы.

1. Разработка положения о соревнованиях по виду легкой атлетики, указанному в индивидуальном задании преподавателем.
2. Изучение обязанностей персональных судей различного состава судейской коллегии при проведении соревнований по легкой атлетике.
3. Углубленное изучение материалов темы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

1 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 75 баллов
- контрольные срезы – 2 среза: 5 баллов, 10 баллов
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Введение в легкую атлетику. Легкая атлетика как основа в образовательном процессе в физической культуре и спорте	Тестирование	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
		Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.

2.	Задачи и содержание курса «Легкая атлетика». Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.	Собеседование	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
3.	Основы техники ходьбы, бега, прыжков, метаний	**Опрос(контрольный срез)**	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
4.	Техника бега на короткие дистанции.	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
5.	Техника бега на средние и длинные дистанции.	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).

6.	Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	Тестирование	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
		Другие формы контроля	15	15-10 баллов – студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических и эмпирических исследований современной теории последних 3-5 лет, демонстрирует оригинальные находки в решении проблемы, намечены перспективы исследования, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Грамотные ответы на дополнительные вопросы 9-7 баллов - студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических или эмпирических исследований последних 5 лет, демонстрирует отдельные оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены отдельными штрихами, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Даны грамотные ответы на отдельные дополнительные вопросы 6-5 балла - логика выступления в отдельных местах нарушается, тема исследования раскрывается, опираясь на результаты теоретических исследований современной социологии образования последних 10 лет, отсутствуют оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены пунктирно, продемонстрированы средние ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов, ответы на вопросы требуют уточнения. 4-2 балла – представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, отдельные ответы на дополнительные вопросы требуют уточнения.
7.	Техника и методика обучения метанию малого мяча	**Тестирование(контрольный срез)**	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
8.	Техника и методика обучения прыжку в длину способом "согнув ноги".	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).

9.	Техника и методика обучения метанию гранаты.	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
10.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий; 7–9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий; 4–6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий; 1–3 балла – студент посетил не менее 25% занятий. Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются.
11.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие с докладом на конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов;
12.	Итого за семестр		100	

2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Основы техники и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.

2.	Основы техники и методика обучения бегу на короткие дистанции.	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
3.	Развитие физических качеств	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
4.	Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп».	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
5.	Техника и методика обучения толканию ядра с места.	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).

6.	Техника и методика обучения прыжку в длину способом «прогнувшись» .	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
7.	Участие в организации и проведении соревнований по легкой атлетике.	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
8.	Техника и методика обучения метанию гранаты	Контрольная работа	15	15 баллов – студент грамотные ответы на основные и дополнительные вопросы 10-7 баллов - студентом даны грамотные ответы на основные и отдельные дополнительные вопросы. 6-5 баллов - ответы на вопросы требуют уточнения.
		Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
9.	Подготовительная часть урока по легкой атлетике в школе.	Оценка методической подготовлен-ности	5	5 баллов – оценка «отлично» – методическое задание выполнено правильно и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – методическое задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – методическое задание выполнено правильно, но неуверенно, и с незначительными ошибками. Если студентомметодическое задание не выполнено, или выполнено неуверенно, и с грубыми ошибками – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).

		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
10.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий; 7–9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий; 4–6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий; 1–3 балла – студент посетил не менее 25% занятий. Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются.
11.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие с докладом на конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов;
12.	Итого за семестр		100	

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Основы техники и методика обучения эстафетному бегу.	Тестирование	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
		Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
2.	Основы техники и методика обучения толканию ядра.	Тестирование	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.

		Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
3.	Совершенствование техники и методики обучения бегу на короткие дистанции	Прием техническ их нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
4.	Техника бега на средние и длинные дистанции.	Прием техническ их нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
5.	Развитие физических качеств.	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.

6.	Совершенствование прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп».	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
7.	Техника и методика обучения толканию ядра со скачка.	Оценка методической подготовлен-ности	5	5 баллов – оценка «отлично» – методическое задание выполнено правильно и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – методическое задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – методическое задание выполнено правильно, но неуверенно, и с незначительными ошибками. Если студентом методическое задание не выполнено, или выполнено неуверенно, и с грубыми ошибками – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
		Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
8.	Техника и методика обучения метанию диска.	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
9.	Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике.	Оценка методической подготовлен-ности	5	5 баллов – оценка «отлично» – методическое задание выполнено правильно и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – методическое задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – методическое задание выполнено правильно, но неуверенно, и с незначительными ошибками. Если студентом методическое задание не выполнено, или выполнено неуверенно, и с грубыми ошибками – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).

		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
10.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий; 7–9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий; 4–6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий; 1–3 балла – студент посетил не менее 25% занятий. Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются.
11.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие с докладом на конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов
12.	Итого за семестр		100	

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Основы обучения видам легкой атлетики.	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
2.	Основы техники и методика обучения барьерному бегу.	Тестирование	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.

		Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
4.	Техника и методика обучения спортивной ходьбе.	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
		Оценка методической подготовлен-ности	5	5 баллов – оценка «отлично» – методическое задание выполнено правильно и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – методическое задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – методическое задание выполнено правильно, но неуверенно, и с незначительными ошибками. Если студентом методическое задание не выполнено, или выполнено неуверенно, и с грубыми ошибками – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
5.	Развитие физических качеств.	**Тестирование(контрольный срез)**	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.

		Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
6.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
7.	Анализ техники и методика обучения прыжку в длину способом «ножницы».	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
8.	Техника и методика обучения метанию копья.	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
9.	Совершенствование методики обучения легкоатлетическим упражнениям из видов	**Тестирование(контрольный срез)**	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.

	легкой атлетики (по заданиям).	Оценка методической подготовлен-ности	5	5 баллов – оценка «отлично» – методическое задание выполнено правильно и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – методическое задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – методическое задание выполнено правильно, но неуверенно, и с незначительными ошибками. Если студентом методическое задание не выполнено, или выполнено неуверенно, и с грубыми ошибками – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
10.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий; 7–9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий; 4–6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий; 1–3 балла – студент посетил не менее 25% занятий. Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются.
11.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие с докладом на конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов
12.	Итого за семестр		100	

5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Основы техники и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп».	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.

2.	Основы техники и методика обучения прыжкам в длину («прогнувшись», «ножницы», тройной прыжок).	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
3.	Совершенствование техники и методики обучения бегу на средние и длинные дистанции.	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
4.	Развитие физических качеств.	Тестирование	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
		Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.

5.	Техника и методика обучения прыжку в длину способом «ножницы».	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
6.	Техника и методика обучения метанию диска.	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
7.	Участие в организации и проведении соревнований по легкой атлетике.	Тестирование	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
		Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
8.	Совершенствование методики обучения легкоатлетическим упражнениям из видов легкой атлетики (по заданиям).	Оценка методической подготовлен-ности	5	5 баллов – оценка «отлично» – методическое задание выполнено правильно и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – методическое задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – методическое задание выполнено правильно, но неуверенно, и с незначительными ошибками. Если студентом методическое задание не выполнено, или выполнено неуверенно, и с грубыми ошибками – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).

		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
9.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий; 7–9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий; 4–6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий; 1–3 балла – студент посетил не менее 25% занятий. Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются.
10.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие с докладом на конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов
11.	Итого за семестр		100	

6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Основы техники и методика обучения метанию копья.	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
2.	Анализ техники метания диска на основе индивидуальных особенностей спортсменов	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.

3.	Основы организации и методика проведения урока в школе.	Тестирование	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
4.	Основы организации и методика проведения учебно-тренировочного занятия на различных этапах спортивной подготовки.	Тестирование	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
5.	Основы организации и проведения соревнований по видам легкой атлетики.	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
6.	Техника и методика обучения тройного прыжка.	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).

7.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
8.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
9.	Совершенствование техники барьерного бега.	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
10.	Проведение урока по легкой атлетике.	Оценка методической подготовлен-ности	5	5 баллов – оценка «отлично» – методическое задание по проведению урока выполнено правильно и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – методическое по проведению урока задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – методическое задание по проведению урока выполнено правильно, но неуверенно, и с незначительными ошибками. Если студентом методическое задание по проведению урока не выполнено, или выполнено неуверенно, и с грубыми ошибками – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).

11.	Развитие физических качеств.	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
12.	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
13.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий; 7–9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий; 4–6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий; 1–3 балла – студент посетил не менее 25% занятий. Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются.
14.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие с докладом на конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов
15.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Другие формы контроля

Тема 6. Прыжок в высоту способом «перешагиванием»

1. Регулирование нагрузки при занятиях легкой атлетикой.
2. Педагогический контроль за подготовкой легкоатлетов. Наиболее распространенные тесты физической и технической подготовленности.
3. Особенности физической подготовки в легкоатлетических многоборьях.
4. Совершенствование физических качеств у легкоатлетов-многоборцев.
5. Средства и методы силовой подготовки легкоатлетов.
6. Средства и методы совершенствования быстроты у легкоатлетов.
7. Средства и методы совершенствования гибкости у легкоатлетов.
8. Средства и методы совершенствования выносливости у легкоатлетов.
9. Средства и методы совершенствования координационных способностей у легкоатлетов.
10. Типовая схема обучения технике бега, прыжков, метаний.

Контрольная работа

Тема 17. Техника и методика обучения метанию гранаты

1. Подготовка к проведению соревнований по легкой атлетике. Документы планирования соревнований по легкой атлетике.
2. Обязанности и права представителей, капитанов команд и участников на соревнованиях по легкой атлетике. Подача заявлений и протестов.
3. Обязанности и права судей на соревнованиях по легкой атлетике
4. Проведение соревнований по спортивной ходьбе и бегу (место, инвентарь, оборудование, форма участников).
5. Проведение соревнований по прыжкам и метаниям (место, инвентарь, оборудование, форма участников).

Опрос

Тема 1. Введение в легкую атлетику. Легкая атлетика как основа в образовательном процессе в физической культуре и спорте

1. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. Виды легкой атлетики в программе Олимпийских игр.
3. История возникновения и развития легкой атлетики в мире и России.
4. Место легкой атлетики в системе физического воспитания студентов неспортивных факультетов.
5. Виды многоборий в легкой атлетике.

Тема 3. Основы техники ходьбы, бега, прыжков, метаний

1. Из каких факторов состоит основа техники ходьбы.
2. Что составляет один цикл движения в беге.
3. Метание диска и молота. Краткая характеристика.
4. Классификация прыжков.
5. Четыре фазы целостного действия в метании.

Тема 10. Основы техники и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.

1 1. Особенности техники бега на средние и длинные дистанции.
2 2. Особенности преодоление виражей

Особенности техники финиширования на средние дистанции. Отличия от других беговых дисциплин.

Тема 11. Основы техники и методика обучения бегу на короткие дистанции.

Анализ техники бега на короткие дистанции.

Обучение технике бега по прямой дистанции.

Обучение технике низкого старта и стартового разгона.

Обучение техники бега по виражу.

Обучение технике финиширования.

Совершенствование техники бега в целом.

Правила соревнований по бегу

Тема 16. Участие в организации и проведении соревнований по легкой атлетике.

Особенности проведения и организация соревнований по легкой атлетике со школьниками младшего, среднего и старшего возраста. Календарь соревнований.

Положение о соревнованиях.

Правила соревнований по видам легкой атлетики.

Тема 17. Техника и методика обучения метанию гранаты

1 **1. Основные задачи подготовительной части урока по легкой атлетике?**

2 **2. Продолжительность подготовительной части урока по легкой атлетике?**

3 **3. Средства подготовительной части урока по легкой атлетике. Их последовательность.**

Тема 19. Основы техники и методика обучения эстафетному бегу.

Анализ техники в эстафетном беге: техника бега со старта и по дистанции; особенности техники эстафетного бега на поворотах и на прямых участках дистанции; техника передачи эстафетной палочки на различных ее этапах.

Держание эстафетной палочки.

Зона передачи эстафеты.

Подбор «гандикапа» в парах.

Способы передачи эстафеты.

Положение бегунов, принимающих эстафету.

Методика обучения техники в эстафетном беге в тренировочном и образовательном процессе.

Специальные физические упражнения для обучения техники в эстафетном беге образовательном и тренировочном процессе.

Правила соревнований по эстафетному бегу.

Тема 20. Основы техники и методика обучения толканию ядра.

Обучение техники толкания ядра с места, обучение техники финального усилия в толкании ядра

Обучение техники скачка, обучение техники скачка в сочетании с финальным усилием.

Толкания ядра в целом.

Правила соревнований по толканию ядра

Тема 23. Развитие физических качеств.

Особенности методики развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости.

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости.

Тема 28. Основы обучения видам легкой атлетики.

Принципы, методы, задачи обучения в легкой атлетике.
Обучение как педагогический процесс.
Методические принципы обучения.
Типовая схема обучения видам легкой атлетики.
Средства и методы обучения технике видов легкой атлетики.
Способы и приемы обучения.
Методика обучения отдельным видам легкой атлетики.
Последовательность изучения легкоатлетических видов.
Методическое сопровождение овладения техникой легкоатлетических упражнений.
Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений.
Безопасность в процессе обучения и профилактика травматизма.

Тема 29. Основы техники и методика обучения барьерному бегу.

1 1. История возникновения барьерного бега.
2 2. Барьерный бег. Анализ техники.
3 3. Барьерный бег Методика обучения.
4 4. Правила соревнований по барьерному бегу.
5 5. Типичные ошибки и методы их устранения.

Тема 32. Развитие физических качеств.

Особенности методики развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости.
Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости

Тема 37. Основы техники и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп».

Техника прыжока в высоту способом «Фосбери-флоп»: техника отталкивания, техника отталкивания в сочетании с разбегом, техника перехода через планку, техника прыжка в высоту в целом

Тема 38. Основы техники и методика обучения прыжкам в длину («прогнувшись», «ножницы», тройной прыжок).

1. Разбег в прыжках. Краткое описание.
2. Отталкивание в прыжках. Краткое описание.
3. Полет и приземление в прыжках. Краткое описание.
4. Виды и разновидности прыжков.
5. Составные части целостного действия прыжка.
6. Факторы, определяющие дальности прыжка

Тема 40. Развитие физических качеств.

Особенности методики развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости.
Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости.

Тема 43. Участие в организации и проведении соревнований по легкой атлетике.

Особенности проведения и организация соревнований по легкой атлетике со спортсменами
Календарь соревнований.
Положение о соревнованиях.
Правила соревнований по видам легкой атлетики.

Тема 45. Основы техники и методика обучения метанию копья.

Техника метания копья: техника метания копья с места, техника финального усилия, техника 4-х бросковых шагов, техники бросковых шагов в сочетании с финальным усилием, техники предварительного разбега, совершенствование техники метания копья в целом.

Тема 46. Анализ техники метания диска на основе индивидуальных особенностей спортсменов

1.Техника и методика обучения метанию диска: обучение техники держания снаряда и предварительным движениям, обучение техники метания диска с места, обучение техники финального усилия, обучение техники поворота, обучение техники поворота в сочетании с финальным усилием, совершенствование техники метания диска в целом.

2.Правила соревнований по метанию диска.

3.Как правильно выполняют держание снаряда.

4.На какие фазы условно можно разделить выполнение упражнения – метание диска?

5.В чем заключаются особенности финального усилия и торможения в выполнении метания диска?

6.Ошибки, возникающие при обучении техники метания диска.

Тема 49. Основы организации и проведения соревнований по видам легкой атлетики.

1. Общие условия проведения соревнований по прыжкам
2. Должностные обязанности старшего судьи соревнований.
3. Должностные обязанности судейских бригад по видам легкой атлетики.
4. Проведение соревнований по бегу.
5. Проведение соревнований по прыжкам
6. Проведение соревнований по метаниям и толканию ядра

Тема 55. Развитие физических качеств.

Особенности методики развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости.

Тема 56. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

Правила соревнований по видам легкой атлетики.

- правила соревнований по спортивной ходьбе;
- правила соревнований по бегу на короткие дистанции;
- правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции;
- правила соревнований по прыжкам в высоту;
- правила соревнований по прыжкам в длину;
- правила соревнований по барьерному бегу;
- правила соревнований по эстафетному бегу;
- правила соревнований по метанию малого мяча и гранаты.

Оценка методической подготовлен-ности

Тема 18. Подготовительная часть урока по легкой атлетике в школе.

Конспект подготовительной части урока по легкой атлетике: построение, рапорт, бег трусцой 7 мин., ОРУ на месте (10-12 упражнений); специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с прямыми ногами вперед, многоскоки, прыжковый бег с ноги на ногу, семенящий бег, ускорения (3 раза по 20-30 м)

Тема 25. Техника и методика обучения толканию ядра со скачка.

Выполнить контрольную работу по одному из вариантов:

Вариант 1.

Методика обучения бегу на короткие дистанции (написать по задачам обучения).
Вариант 2.
Методика обучения метанию малого мяча (написать по задачам обучения).
Вариант 3.
Методика обучения прыжку в высоту способом «перешагиванием» (написать по задачам обучения).
Вариант 4.
Методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп» (написать по задачам обучения).
Вариант 5.
Методика обучения толканию ядра (написать по задачам обучения).
Вариант 6.
Методика обучения эстафетному бегу (написать по задачам обучения).
Вариант 7.
Методика обучения спортивной ходьбе» (написать по задачам обучения).
Вариант 8.
Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции (написать по задачам обучения).
Вариант 9.
Методика обучения барьерному бегу (написать по задачам обучения).

Тема 27. Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике.

Выполнить контрольную работу по одному из вариантов:

Вариант 1.
Методика обучения бегу на короткие дистанции (написать по задачам обучения).
Вариант 2.
Методика обучения метанию малого мяча (написать по задачам обучения).
Вариант 3.
Методика обучения прыжку в высоту способом «перешагиванием» (написать по задачам обучения).
Вариант 4.
Методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп» (написать по задачам обучения).
Вариант 5.
Методика обучения толканию ядра (написать по задачам обучения).
Вариант 6.
Методика обучения эстафетному бегу (написать по задачам обучения).
Вариант 7.
Методика обучения спортивной ходьбе» (написать по задачам обучения).
Вариант 8.
Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции (написать по задачам обучения).
Вариант 9.
Методика обучения барьерному бегу (написать по задачам обучения).

Тема 31. Техника и методика обучения спортивной ходьбе.

Методика обучения технике спортивной ходьбы. Правила соревнований по спортивной ходьбе.

Тема 54. Проведение урока по легкой атлетике.

Конспект урока по легкой атлетике.

Подготовительная часть: построение, рапорт, бег трусцой 7 мин., ОРУ на месте (10-12 упражнений); специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с прямыми ногами вперед, многоскоки, прыжковый бег с ноги на ногу, семенящий бег, ускорения (3 раза по 20-30 м).

Основная часть: решить задачи урока (3 задачи).

Заключительная часть

Прием технических нормативов

Тема 4. Техника бега на короткие дистанции.

Анализ техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега по прямой дистанции, совершенствование техники низкого старта и стартового разгона, совершенствование техники бега по виражу, совершенствование технике финиширования

Тема 5. Техника бега на средние и длинные дистанции.

Техника бега на средние и длинные дистанции (совершенствование техники бега по прямой дистанции, совершенствование техники высокого старта, финиширования).

Тема 8. Техника и методика обучения прыжку в длину способом "согнув ноги".

8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно выполнять технику эстафетного бега.

5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике выполнения эстафетного бега.

1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в технике выполнения в технике эстафетного бега .

Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике выполнения эстафетного бега.

Тема 9. Техника и методика обучения метанию гранаты.

Техника метания гранаты с места, техника финального усилия, техника 4-х бросковых шагов, техника бросковых шагов в сочетании с финальным усилием, техника предварительного разбега, совершенствование техники метания гранаты в целом.

Тема 12. Развитие физических качеств

Техника барьерного бега (100 и 110 м с/б). Технике специальных упражнений барьериста; техника перехода через барьер (атака барьера); техника бега между барьерами; совершенствование техники барьерного бега в целом

Тема 13. Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп».

Техника прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп». Техника отталкивания; техника отталкивания в сочетании с разбегом; техника перехода через планку, техника приземления; техника в целом.

Тема 14. Техника и методика обучения толканию ядра с места.

Техника толкания ядра с места, техника финального усилия в толкании ядра, техника скачка, техника скачка в сочетании с финальным усилием, техника толкания ядра в целом.

Тема 15. Техника и методика обучения прыжку в длину способом «прогнувшись».

Техника отталкивания, техника отталкивания в сочетании с разбегом, техника действий в полете, техника прыжка в длину в целом.

Тема 21. Совершенствование техники и методики обучения бегу на короткие дистанции

Технике приема-передачи эстафетной палочки (передача сверху, передача снизу), техника передачи эстафетной палочки с гандикапом в парах, техника эстафетного бега с низкого старта, техника финиширования, техника эстафетного бега в целом.

Правила соревнований по эстафетному бегу.

Тема 22. Техника бега на средние и длинные дистанции.

Техника бега на средние и длинные дистанции (обучение техники бега по прямой дистанции, (техника высокого старта, финиширования).

Тема 24. Совершенствование прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп».

5 баллов - студент правильно выполняет технику отталкивания, технику отталкивания в сочетании с разбегом,технику перехода через планку, технику прыжка в высоту в целом.

4 балла - студент с незначительными ошибками выполняет технику отталкивания, технику отталкивания в сочетании с разбегом,технику перехода через планку, технику прыжка в высоту в целом.

3 балла - студент с ошибками выполняет технику отталкивания, технику отталкивания в сочетании с разбегом,технику перехода через планку, технику прыжка в высоту в целом.

2 балла - студент не умеет выполнять технику отталкивания, технику отталкивания в сочетании с разбегом,технику перехода через планку, технику прыжка в высоту в целом.

Тема 25. Техника и методика обучения толканию ядра со скачка.

Техника толканию ядра со скачка: техники толкания ядра с места, техники финального усилия, техника толкания ядра со скачка, совершенствование толкания ядра со скачка в целом.

Тема 26. Техника и методика обучения метанию диска.

Техника метания гранаты с места, техника финального усилия, техника 4-х бросковых шагов, техника бросковых шагов в сочетании с финальным усилием, техника предварительного разбега, совершенствование техники метания гранаты в целом.

Тема 30. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега по прямой дистанции, совершенствование техники низкого старта и стартового разгона, совершенствование техники бега по виражу, совершенствование технике финиширования, совершенствование техники бега в целом.

Тема 31. Техника и методика обучения спортивной ходьбе.

Взаимосвязь внутренних и внешних сил при ходьбе и беге. Особенности техники ходьбы и бега. Ходьба и бег как естественные способы передвижения человека. Техника спортивной ходьбы. Правила соревнований по спортивной ходьбе.

Тема 33. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Техника бега на средние и длинные дистанции (совершенствование техники бега по прямой дистанции, совершенствование техники высокого старта, финиширования).

Тема 34. Анализ техники и методика обучения прыжку в длину способом «ножницы».

Техника бега на средние и длинные дистанции (совершенствование техники бега по прямой дистанции, совершенствование техники высокого старта, финиширования).

Тема 35. Техника и методика обучения метанию копья.

Техника метания копья: техника метания копья с места, техника финального усилия, техника 4-х бросковых шагов, техника бросковых шагов в сочетании с финальным усилием, техники предварительного разбега, совершенствование техники метания копья в целом

Тема 39. Совершенствование техники и методики обучения бегу на средние и длинные дистанции.

Техника бега на средние и длинные дистанции (обучение техники бега по прямой дистанции, обучение техники высокого старта, финиширования).

Тема 41. Техника и методика обучения прыжку в длину способом «ножницы».

Прыжок в длину способом «ножницы»: техника отталкивания, техника отталкивания в сочетании с разбегом, техника действий в полете, техника прыжка в длину в целом

Тема 42. Техника и методика обучения метанию диска.

Техника метания диска: техника держания снаряда и предварительные движения, техники метания диска с места, техника финального усилия, техника поворота, техника поворота в сочетании с финальным усилием, совершенствование техники метания диска в целом

Тема 50. Техника и методика обучения тройного прыжка.

Техника и методика обучения тройного прыжка с разбега: обучение техники разбега, отталкивания и трех элементов – «скачка», «шага» и «прыжка».

Тема 51. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Анализ техники бега на короткие дистанции.

Совершенствование техники бега по прямой дистанции, совершенствование техники низкого старта и стартового разгона, совершенствование техники бега по виражу, совершенствование технике финиширования, совершенствование техники бега в целом.

Тема 52. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Техника бега на средние и длинные дистанции (совершенствование техники бега по прямой дистанции, совершенствование техники высокого старта, финиширования).

Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.

Тема 53. Совершенствование техники барьерного бега.

Совершенствование барьерного бега (100 и 110 м с/б, 400 м с/б). Совершенствование техники специальных упражнений барьериста; совершенствование техники перехода через барьер (атака барьера); совершенствование техники бега между барьерами; совершенствование техники барьерного бега в целом.

Собеседование

Тема 2. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика». Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.

1. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. Виды легкой атлетики в программе Олимпийских игр.
3. История возникновения и развития легкой атлетики в мире и России.
4. Место легкой атлетики в системе физического воспитания студентов неспортивных факультетов

Тестирование

Тема 1. Введение в легкую атлетику. Легкая атлетика как основа в образовательном процессе в физической культуре и спорте

1. Легкая атлетика как вид спорта это:

– бег, прыжки, метания;

– бег, прыжки, метания, многоборья;

– спортивная ходьба, бег, прыжки, метания, многоборья;

– бег, толкания, метания, стипль-чез.

2. Официальным началом становления и развития лёгкой атлетики считаются I Олимпийские игры Древней Греции, которые были проведены в:
– 780 г. до н. э.;
– 776 г. до н. э.;
– 543 г. до н. э.;
– 980 г. до н. э.;

3. Первый олимпийский чемпион новой эры, завоевавший победу в тройном прыжке с результатом 13 м 71 см?
– Роберт Уилсон;
– Эндри Хук;
– Джеймс Конноли;
– Джорж Оуен.

4. Впервые первенство царской России по лёгкой атлетике было проведено в:
– 1908 г.;
– 1903 г.;
– 1909 г.;
– 1900 г.

5. Чемпионка XXXI Олимпийских игр (Токио, 2021 г.) в прыжках в высоту:
– Мария Ласицкене;
– Эвелина Крауфт;
– Зорина Токтобаева;
– Камилла Лошкобанова.

Тема 3. Основы техники ходьбы, бега, прыжков, метаний

1. Движение таза при беге характеризуется:
– стипль-чез фактором;
– поступательным и вращательным движением;
– кинематической гравитацией второй сигнальной системы;
– фактором фосбери-флоп.

2. Основой спортивной ходьбы является:
– переступание с пятки на носок;
– шаг и связанные с ним движения рук и туловища;
– попеременная работа ног в противоходе;
– комбинационная моторика ног.

3. К составным частям легкоатлетических прыжков следует отнести:
– толчок и подготовка к разбегу, отталкивание, полет, приземление;
– разбег и подготовка к отталкиванию, пауза, скачок, приземление;
– разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление;
– уклон и активное отталкивание, баллистика, приземление.

4. Ациклические двигательные действия – это:
– движения, которые выполняются однократно, без повторений, как один законченный акт;

– движения, которые выполняются не более двух скоростных раз, без чередований махов;

– движения изометрического режима гликолиза лактата крови.

5. В фазе отталкивания при беге происходит:

– постепенное разгибание ноги в тазобедренном и голеностопном суставах и активное сгибание голеностопного сустава, что обеспечивает положительное ускорение и продвижение тела вперед;

– резкое разгибание ноги в тазобедренном и коленном суставах и активное сгибание голеностопного сустава, что обеспечивает положительное ускорение и продвижение тела вперед;

– резкое супинирование ноги в тазобедренном и коленном суставах и активное сгибание голеностопного сустава, что обеспечивает положительное ускорение и продвижение тела вперед;

– резкое разгибание ноги в лучезапястном и коленном суставах и активный противоход голеностопного сустава, что обеспечивает положительное ускорение и продвижение тела вперед.

Тема 6. Прыжок в высоту способом «перешагиванием»

1. Определите правильную последовательность прыжка в высоту с разбега?

Отталкивание, разбег, приземление, переход через планку

Отталкивание, приземление, разбег, переход через планку

Разбег, переход через планку, отталкивание, приземление

Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление

2. Какого вида прыжков в высоту не существует?

Согнув ноги

Фосбери-флоп

Перекат

3. К какому виду спорта относятся прыжки в высоту?

Спортивные игры

Гимнастика

Легкая атлетика

4. Как по-другому называют прыжок в высоту способом «Перешагивание»?

«Ножницы»

«Иголка»

«Сикатор»

Тема 7. Техника и методика обучения метанию малого мяча

1 1. На уроках физической культуры обучающие выполняют прикладные виды метания- это….

- Метание малого мяча и гранаты
- Метание молота и копья
- Метание ядра и диска

1 2. Каким способом выполняется метание малого мяча?

- С места
- Из-за головы
- Из под ног

1 3. Из какого положения выполняется метание мяча на дальность?

- Лежа
- Стоя
- Сидя

1 4. Как правильно удержать мяч при метании?

- В фалангах пальцев
- Двумя руками
- Всей кистью

1 5. Какой вес снаряда используется при метании мяча?

- 148 гр
- 150 гр
- 149 гр

Тема 10. Основы техники и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.

1.К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

1) Бег
2) Прыжки
+3) Поднятие тяжестей
4) Метание

2. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

+1) Ходьба
2) Вертикальные прыжки
3) Метания
4) Горизонтальные прыжки

3.Протяженность марафонской дистанции:

1) 37 км 100 м
+2) 42 км 195 м
3) 50 км 170 м
4) 54 км 230 м

4.Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

+1) 14-16С
2) 18-20С
3) 20-22С
4) 23-25С

5.Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?

1) Доместик
2) Спринтер
3) Фаворит
+4) Пейсмейкер

Тема 11. Основы техники и методика обучения бегу на короткие дистанции.

1 1. Быстрота это?

- Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
- способность человека быстро набирать скорость
- способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции

1 2. На какие фазы подразделяется бег на короткие дистанции?

- Старт, финиширование
- Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование
- Старт, бег по дистанции, финиширование

1 3. В спринте применяется?
- Высокий старт
- Высокий и низкий старт
- Низкий старт

1 4. Бег на короткие дистанции – это
- Бег на дистанции протяженностью до 400 м
- 30 м, 60 м
- 200 м, 400 м

1 5. Какие команды подаются при низком старте?
- На старт! Марш!
- Внимание! Марш!
- На старт! Внимание! Марш!

Тема 18. Подготовительная часть урока по легкой атлетике в школе.

1.Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?

1) Палку
2) Флажок
3) Оливковую ветвь
+4) Груз

2. Какого вида многоборья не существует?

1) 5-борья
+2) 6-борья
3) 7-борья
4) 10-борья

3. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?

1) Поднятием правой руки
+2) Белым флажком
3) Зеленым флажком
4) Тройным свистком

4. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?

+1) Передающий участник
2) Принимающий участник
3) Тот спортсмен, к которому она ближе лежит
4) Ее поднимать запрещено

5. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?

1) Е. Исимбаева
2) Н.Озолин
+3) С. Бубка
4) Р. Гатауллин

Тема 19. Основы техники и методика обучения эстафетному бегу.

1.Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?

+1) Передающий участник
2) Принимающий участник
3) Тот спортсмен, к которому она ближе лежит
4) Ее поднимать запрещено

2.Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?

1) Двумя руками

2) Левой рукой

+3) Правой рукой

4) Любой рукой

3.Выберите количество этапов эстафеты, которое имеет право бежать каждый участник эстафетного бега:

а) только один +

в) не больше трех

б) не больше двух

г) не имеет значения

4.Что не относится к легкой атлетике?

а) эстафетный бег

в) фристайл+

б) метание копья

г) марафонский бег

Тема 20. Основы техники и методика обучения толканию ядра.

1 1. Укажите наиболее распространенный и рекомендуемый способ держания ядра:

- На ладони
- На основании пальцев
- Высоко на пальцах

1 2. Найдите правильное продолжение предложения: «Узкая расстановка ног в финальном усилии…..»

- Увеличивает путь приложения силы к ядру
- Приводит к несовпадению направления силы давления правой ноги на опору в направлении силы, приложенной к ядру, а также + к уменьшению пути приложения силы к снаряду
- Способствует тому, что направление ускоряющей силы давления правой ноги на опору больше совпадает с вылетом ядра, чем при широкой расстановке ног
- выгодна с точки зрения проявления силовых возможностей ног за счет большего сгибания и относительно продолжительного разгибания

1 3. Толкание ядра совершается……

- Преимущественно рукой
- С использованием силы руки и туловища
- С использованием силовых возможностей всего тела

1 4. Основным фактором, определяющим дальность полета ядра, является….

- Высота точки вылета ядра
- Угол вылета ядра
- Начальная скорость вылета ядра

Сопротивление в

Тема 23. Развитие физических качеств.

1 1. Сила – это

- Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- Комплекс различных правлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит «мышечное усилие»

1 2. Какие упражнения считаются развивающими силу?

- Подтягивания и отжимания
- Наклоны
- Подвижные игры

1 3. Какие упражнения развивают быстроту?

- Бег на длинные дистанции
- Отжимания
- Соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью

1 4. Что такое ловкость?

- Это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи
- Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- Способность выполнять упражнения с большой амплитудой

1 5. Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости?

- Игра в волейбол
- Прыжок с места
- Бег в медленном темпе

Тема 27. Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике.

1 1. Разбег в метании гранаты начинается от линии и составляет:

- 8-10 шагов
- 10-12 шагов
- 10-14 шагов

1 2. Граната для юношей составляет:

- 500 гр
- 700 гр
- 1000 гр

1 3. Граната для девушек составляет:

- 400 гр
- 500 гр
- 700 гр

1 4. Сколько попыток дается метающему?

- Две
- Три

- Пока не будет хорошего результата

Тема 28. Основы обучения видам легкой атлетики.

1.Выберите фазы прыжка в высоту:

а) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление

б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление+

в) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты

г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

2. Спринтерская дистанция составляет:

а) 100 м +

б) 800 м

в) 500 м

3. В чем состоит задача обучения технике прыжка с шестом?

а) в обучении техники перехода через планку и приземлению +

б) в обучении техники падения

в) в обучении техники владения шестом

4. Формы занятий по легкой атлетике делятся на:

а) главные и второстепенные

б) основные и эпизодические +

в) учебные и неучебные

5. Что НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕПРАВИЛЬНЫМ?

а) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.+

в) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Тема 29. Основы техники и методика обучения барьерному бегу.

Какую барьерную дистанцию на летнем стадионе бегают женщины?

а) 110 с/б, 400 с/б

б) 110 с/б, 3000 с/п

в) 100 с/б, 60 с/б

г) 100 с/б, 400 с/б

Что такое эстафетный бег?

а) бег с преодолением препятствий

б) командный вид бега, в котором каждый участник, пробегая определённое расстояние (этап), передаёт эстафетную палочку следующему бегуну

в) бег в естественных условиях – в лесу, в парке, по полю, по просёлочным дорогам

Высота барьера у женщин на дистанции 100 м?

76 см

84 см

106,7

Высота барьера у мужчин в бегк на 110 м/с/б

106,7

100

94,5

Тема 32. Развитие физических качеств.

Что относится к легкоатлетическим упражнениям?

Варианты ответов

- а) бег, прыжки, метания
- б) броски и ловля мяча
- в) кувырки, стойки, перевороты

Вопрос 2

Какие виды бега развивают общую выносливость?

Варианты ответов

- а) длительный равномерный бег в лёгком темпе
- б) попеременный бег с отрезками для ускорений в 30-60 метров
- в) интенсивный бег до 800 метров

Вопрос 3

Какие дистанции относятся к средним?

Варианты ответов

- а) 3000 м,5000 м, 10000 м,
- б) 30м, 60 м, 100м, 200 м, 400м
- в) 800м. 1000м, 1500 м, 2000 м

Вопрос 4

Как называется бег по пересеченной местности, маршрут которого может пролегать через лиственный лес с различными перепадами высот. Диапазон дистанций может быть абсолютно разным: от 1 до 50 км.

Варианты ответов

- а) марафонский бег
- б) бег с преодолением препятствий
- в) кросс

Вопрос 5

Для чего нужна разминка на занятиях лёгкой атлетикой?

Варианты ответов

- а) разминка помогает разогреть мышцы и связки, способствует лучшему выполнению упражнений и предотвращению травм
- б) разминка развивает мышцы
- в) учащиеся выполняют разминку, потому что так требует учитель

Тема 36. Совершенствование методики обучения легкоатлетическим упражнениям из видов легкой атлетики (по заданиям).

В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?

+1) 776 г. до н.э

2) 888 г.

3) 1896 г.

4) 1912 г.

2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?

1) Гепарда

+2) Кенгуру

3) Страуса

4) Гончей собаки

3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

1) Бег

2) Прыжки

+3) Поднятие тяжестей

4) Метание

4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

+1) Ходьба

2) Вертикальные прыжки

3) Метания

4) Горизонтальные прыжки

5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?

1) Пастухи

2) Плотники

+3) Кузнецы

4) Мельники

Тема 37. Основы техники и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп».

1.Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

+1) Разбег, отталкивание, полет, приземление

2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление

3) Разбег, подпрыгивание, приземление

4) Разбег, толчок, приземление

2. Какова длина спринтерской дистанции?

+1) 100 м

2) 800 м

3) 500 м

4)300м

3. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?

1) «Перекат»

+2) «Ножницы»

3) «Перекид»

4) «Пила»

4. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?

1) Попытка все равно засчитывается

2) Попытка не засчитывается

3) Насчитываются штрафные баллы

+4) Дается право осуществить повторную попытку

5. При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд во время прыжка в длину?

1) Более 1 м/с

+2) Более 2 м/с

3) Более 2,5 м/с

4) Более 1,75 м/с

Тема 38. Основы техники и методика обучения прыжкам в длину («прогнувшись», «ножницы», тройной прыжок).

1.Наша знаменитая российская прыгунья в высоту с шестом?

А) Анфиса Чехова

Б) Елена Исинбаева

В) Ольга Бузова

2. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

+1) Разбег, отталкивание, полет, приземление

2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление

3) Разбег, подпрыгивание, приземление

4) Разбег, толчок, приземление

3.Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?

1) «Перекат»

+2) «Ножницы»

3) «Перекид»

4) «Пила»

Тема 40. Развитие физических качеств.

1 1. Сила – это

- Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- Комплекс различных правлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит «мышечное усилие»

1 2. Какие упражнения считаются развивающими силу?

- Подтягивания и отжимания
- Наклоны
- Подвижные игры

1 3. Какие упражнения развивают быстроту?

- Бег на длинные дистанции
- Отжимания
- Соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью

1 4. Что такое ловкость?

- Это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи

- Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- Способность выполнять упражнения с большой амплитудой

1 5. Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости?

- Игра в волейбол
- Прыжок с места

Тема 43. Участие в организации и проведении соревнований по легкой атлетике.

1.Выберите ряд, в котором перечислены упражнения, входящие в виды легкой атлетики:

а) Бег, ходьба, прыжок, метания, многоборья.+

б) Спортивный шаг.

в) Подвижные игры.

г) Плавание.

д) Упражнение для развития нижних конечностей.

2. Выберите, в чем состоит разница между спортивным шагом и бегом:

а) В состоянии фазы полета.+

б) В стоянии двумя опорами.

в) В стоянии с одной опорой.

г) В ходьбе.

д) В повторе.

3. Не входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики:

а) Ходьба +

б) Вертикальные прыжки

в) Метания

г) Горизонтальные прыжки

4. Кем были по профессии первые люди, которые стали состязаться в метании молота?

а) Пастухи

б) Плотники

в) Кузнецы +

г) Мельники

5.Стипль-чез — где проводится данный вид бега?

а) в естественных условиях

б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами

в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой +

Тема 44. Совершенствование методики обучения легкоатлетическим упражнениям из видов легкой атлетики (по заданиям).

1.Какова длина дистанции для бега с препятствиями в закрытом стадионе?
А. 400м
Б. 200м
В.2000м
Г. 3000м
2. Сколько видов прыжков существует в лёгкой атлетике?
А. 2
Б. 4
В. 14
Г. 5
3. Упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий?
А. бег
Б. прыжок
В. спортивная ходьба
Г. метания
4. Каков вес гранаты для метания у мужчин?
А. 3000г
Б. 2000г
В. 550г
Г. 700г.
5. Сколько весит ядро для метаний у женщин?
А. 4000г
Б. 7260г
В. 3567г
Г. 250г.
6. Сколько месит молот для метаний у женщин?
А. 4000г
Б. 7260г
В. 3567г
Г. 250г.
7. Сколько весит молот для метаний у мужчин?
А. 4000г
Б. 7260г
В. 3567г
Г. 250г.
8. Назовите разницу веса между мужским диском для метаний и женским.
А. 300г
Б. 234г
В. 1000г

Г. 2000г
9. Сколько весит и какой длины женское копьё для метаний в лёгкой атлетике?
А. 300г и 1123 - 1232см
Б. 345г и 2345см
В.2345г и 23000см
Г. 600г и 220-230см
10. Назовите длину дистанции марафонского бега.
А. 2000м
Б. 31234м
В. 42195м
Г. 20000м

Тема 47. Основы организации и методика проведения урока в школе.

1.Выберите, что такое кросс:

а) бег с барьерами

б) бег по пересеченной местности +

в) бег с ускорением

2. Что такое спринт?

а) судья на старте

в) бег на длинные дистанции

б) бег на короткие дистанции +

г) метание мяча

3. Выберите, что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию:

а) лечь отдохнуть

в) выпить как можно больше воды

б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания +

г) плотно поесть

4. Отметьте фазы прыжка в длину с разбега:

а) разбег, отталкивание, полет, приземление +

в) разбег, подпрыгивание, приземление

б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление

г) разбег, толчок, приземление

5. Выберите фазы прыжка в высоту:

а) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление

б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление+

в) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты

г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

Тема 48. Основы организации и методика проведения учебно-тренировочного занятия на различных этапах спортивной подготовки.

1.Спринтерская дистанция составляет:

а) 100 м +

б) 800 м

в) 500 м

2. Формы занятий по легкой атлетике делятся на:

а) главные и второстепенные

б) основные и эпизодические +

в) учебные и неучебные

3. Что НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕПРАВИЛЬНЫМ?

а) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.+

в) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. Легкая атлетика иначе зовется так:

а) «царица полей»

в) «королева спорта»+

б) «царица наук»

г) «королева без королевства»

5. Что не относится к легкой атлетике?

а) эстафетный бег

в) фристайл+

б) метание копья

г) марафонский бег

Тема 49. Основы организации и проведения соревнований по видам легкой атлетики.

1.Победителем в легкоатлетических соревнованиях считается…

А. новоприбывшая команда, не успевшая вступить в соревнования

Б. спортсмен или команда, показавшие наилучший результат в финальных забегах или финальных попытках технических дисциплин.

В. спортсмен или команда, не показавшие наилучший результат в финальных забегах или финальных попытках технических дисциплин.

Г. победитель выбирается путём жеребьёвки

2. Беговые виды лёгкой атлетики, как правило, разбиваются на несколько этапов:

А. 1/12, 1/8, 1/16, 1/18

Б. олимпиада, 1/2, 1/26, 2/28

В. квалификация; 1/4 финала; 1/2 финала; финал.

Г. квалификация; 1/9 финала; 4/2 финала; финал.

3. Участвуют ли мужчины и женщины в общих стартах?

А. иногда

Б. да участвуют

В. когда как

Г. нет, не участвуют

4. Какова длина беговой дорожки в открытом стадионе?

А. 400м

Б.около 390м

В. 200м

Г. 3000м

5. Открытый стадион состоит из овальной беговой дорожки, которая в свою очередь поделена на … дорожек.

А. 2-12

Б. 8-9

В. 4-6

Г. 12-24

Тема 56. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

1.Виды бега в лёгкой атлетике…

А. спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.

Б. спортивная ходьба, метание молота, прыжок в высоту, прыжок в длину, метание копья.

В. баскетбол, волейбол, метание копья, прыжок через коня, лазание по канату, метание диска.

Г. прыжок через козла, метание гири, плавание, синхронное плавание, выездка.

2. Какие дистанции относят к нестандартным?

А. 100, 200, 400м

Б. 30, 60, 300м

В. 2000, 3000,4000м

Г. 800,1500,3000м

3. Бег на короткие дистанции …

А. 100, 200, 400м

Б. 30, 60, 300м

В. 2000, 3000,4000м
Г. 800,1500,3000м
4. Бег на средние дистанции …
А. 100, 200, 400м
Б. 30, 60, 300м
В. 2000, 3000,4000м
Г. 800,1500,3000м
5. Бег на длинные дистанции …
А. 5000, 10000, 42195м
Б. 300, 600, 300м
В. 2000, 3000,4000м
Г. 800,1500,3000м

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, экзамена

Типовые вопросы зачета (ПК-1)

1. Легкая атлетика как вид спорта (контрольные вопросы).
- дать определение понятия «легкая атлетика»;
- классификация легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья);
- основные правила соревнований по видам легкой атлетики.
2. Основы техники бега, прыжков, метаний.
- дать анализ техники бега на короткие дистанции;
- дать анализ техники бега на средние и длинные дистанции;
- дать анализ техники прыжков в высоту;
- дать анализ техники прыжков в длину;
- дать анализ техники барьерного бега;
- дать анализ техники спортивной ходьбы;
- дать анализ техники эстафетного бега.
3. Методика обучения бега, прыжков, метаний.
- методика обучения технике спортивной ходьбы;
- методика обучения технике бега на короткие дистанции;
- методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции;
- методика обучения технике прыжков в высоту;
- методика обучения технике прыжков в длину;
- методика обучения технике эстафетного бега;
- методика обучения технике барьерного бега.
4. Правила соревнований по видам легкой атлетики.
- правила соревнований по спортивной ходьбе;
- правила соревнований по бегу на короткие дистанции;
- правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции;
- правила соревнований по прыжкам в высоту;
- правила соревнований по прыжкам в длину;
- правила соревнований по барьерному бегу;
- правила соревнований по эстафетному бегу;
- правила соревнований по метанию малого мяча и гранаты.

Типовые задания для зачета (ПК-1)

Задание для самостоятельных занятий, способствующих развитию прыгучести скоростно –силовых качеств.

- 1.Прыжки на месте на упругой стопе.2 подхода по30 прыжков подряд. Темп средний, отдых между подходами-2 мин.3 раза в день.
- 2.Прыжки вверх с максимальным усилием, стремясь достать предмет (подвешанный мяч, резиновую игрушку).15 прыжки подряд в среднем темпе. 3 раза в день.
- 3.Прыжки на месте с подтягиванием коленей к животу. 3 подхода по 10 прыжков ; темп выбирать удобный для себя. Отдых между подходами -1 мин. 2 раза в день.
- 4. Прыжки на правой (левой) с подтягиванием колена к животу.5 прыжков подряд на правой, затем –на левой; темп средний . 3 подхода с интервалами отдыха между подходами 1 мин. 3 раза в день.
- 5.Выпрыгивание вверх из полуприседа. 4 раза подряд с максимальным усилием, темп быстрый . 4 подхода с паузой отдыха между ними-30 сек. (в 7 – 8 классах это задание выполняется с отягощением) . 3 раза в день.

Задание для самотоятельных занятий , способствующих скоростных качеств (материал панируется к теме «Бег на короткие дистанции».

1.Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре руками о стену. 4 подхода по 10 движений правой и левой ногой, частота максимаьная. Пауза отдыха между подходами 30 сек. 2 раза в день.

2.Бег с высоким подниманием бедра -5 подходов по 15 движений обеими ногами ,темп максимаьный. Пауза отдыха между подходами 30 сек. 2 раза в день.

3.Прыки на правой ноге (левой) . 6 подходов по 8-10 прыжков на каждой ноге, темп максимальный . Пауза отдыха между подходами 30 сек. 3 раза в день.

4.а) Имитация движений руками, как при беге на короткие дистанции. 4 подхода по 20 движений, темп максимальный. Пауза отдыха между подходами 10 сек.; б) Стоя боком к опоре и держась за нее, выполнить 10 махов правой, затем левой ногой вверх с максимальным ускорением. 2 раза в день.

5а).Выполднить 6 стартовых ускорений на 15 м.Пауза отдыха между ускорением- время возращения шагом к исходной позиции;б) Стойка ноги врозь ,руки на бедрах. Наклоны туловища вперед, назад и в стороны. 3 подхода по 10 движений, темп максимаьный (при наклоне во 2х и 3х подходах косаться руками пола). Пауза отдыха между подходами 10 сек. 3 раза в день.

Задание дя самостоятельных занятий любителям бега.

1. Первая шестидневка бега. День 1-равномерный вполсилы бег 1000 м; день 2-повторный бег 2*600м ; день 3- повторный бег 3*400 м ; день 4- повторный бег 5*300 м ; день 5- переменный бег 1200-1000 м ; день 6- бег умеренной интенсивности 1500 м. Паузы отдыха между повторными забегами запонять ходьбой на 100 м.

2. Вторая шестидневка бега . День 1- равномерный бег -1500 м (темп удобный ,по самочуствию); день 2- то же в комплексе с предусмотренными упражнениями на гибкость- до 100 движений в мин.; день 3- повторный бег 3*400 м, темп бега несколько увеличивается, между повторными забегами включить предусмотренные упражнения на развитие подвижности суставов нижних конечностей- до 100 движений в минуту; день 4- то же; день 5- повторный бег 3*500м ,пузы заполнить ходьбой на 200 м; день 6- переменный бег 200+300+200+100 м.

3. Третья шестидневка бега. День 1- повторный бег 5*200 м,темп подбирать по самочуствию, паузы отдыха заполнить бегом толчками- 100 м; день 2- то же; день 3- выполнить утром до занятий и после обеда объем бега дня 1; день 4- переменный бег 2000-1500 м, по желанию паузы отдыха заполнять ходьбой;день 5- бег 2000 м, темп подбирать по самочувствию;день 6- бег 2000м с контролем времени.

Типовые вопросы экзамена (ПК-1)

1	В чём заключается главное отличие техники бега от техники спортивной ходьбы?
2	Из каких частей состоит техника бега на короткие дистанции?
3	Какие виды старта применяют в беге?
4	Для чего применяется низкий старт в беге на короткие дистанции?
5	Сколько фальстартов может сделать участники соревнований по бегу?

6 Какое время должно быть занесено в протокол соревнований в беге на 400 м, если результат одного из участников фиксировали по трём секундомерам, которые показали разное время: 50,5с; 50,7с; 50,8с?
7 Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжкам в высоту с разбега?
8 Какие различают фазы в технике прыжков в длину с разбега?

Типовые задания для экзамена (ПК-1)

Тематика докладов

1. Характеристика спортивной ходьбы, бега, прыжков и метаний: воздействие на организм, применение для совершенствования физических и волевых качеств, прикладное значение.
2. Классификация легкой атлетики.
3. Эволюция техники видов легкой атлетики, инвентаря и правил соревнований.
4. Основы техники спортивной ходьбы: кинематика звеньев тела и ОЦТ, динамика.
5. Основы техники бега: кинематика звеньев тела и ОЦТ, динамика.
6. Основы техники прыжков: кинематика звеньев тела и ОЦТ, динамика.
7. Основы техники метаний: кинематика звеньев тела и ОЦТ, динамика.
8. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
9. Легкая атлетика в Античном Мире. Возникновение и развитие современной легкой атлетики.
10. История развития отечественной легкой атлетики.
11. Спортивные достижения, выдающиеся легкоатлеты.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Зачет

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-1	Студент демонстрирует владение основными средствами лёгкой атлетики (бег, прыжки, метания), умеет применять их для развития физических качеств и обучения технике, а также способен организовать базовый тренировочный процесс с учётом возрастных особенностей и правил безопасности.
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-1	Студент не владеет методикой обучения видам лёгкой атлетики, не может подобрать упражнения для всестороннего физического воспитания, не знает этапности подготовки и допускает грубые ошибки при организации занятий, угрожающие безопасности.

Экзамен

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ПК-1	тудент глубоко и системно использует разнообразные средства лёгкой атлетики (бег, прыжки, метания) для всестороннего физического воспитания, творчески интегрируя их в учебный процесс, и грамотно реализует базовую спортивную подготовку с учётом возрастных, половых и индивидуальных особенностей, а также условий занятий.
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ПК-1	Студент уверенно применяет основные методики обучения видам лёгкой атлетики и развития физических качеств, правильно планирует тренировочные занятия и этапы подготовки, однако в нестандартных ситуациях (разноуровневые группы, ограниченное пространство) допускает незначительные упрощения или неточности в дозировке нагрузки.

«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ПК-1	тудент знает базовые упражнения и правила соревнований по лёгкой атлетике, способен провести типовое занятие, но использует средства преимущественно для обучения технике, недостаточно реализуя их общеразвивающий и воспитательный потенциал, а планирование подготовки носит фрагментарный характер.
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ПК-1	тудент не владеет методикой обучения видам лёгкой атлетики, не может организовать учебно-тренировочный процесс, не знает этапности подготовки, не учитывает технику безопасности и не способен подобрать адекватные средства для развития физических качеств и воспитания через лёгкую атлетику.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика : Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2003. - 464 с.

2. Алхасов Д. С., Пономарев А. К. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 300 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/566834

3. Батырь И. Н., Чемов В. В. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) : учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 302 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/158108

6.2 Дополнительная литература:

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера : наука побеждать. - М.: АСТ, Астрель, 2004. - 863 с.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2001. - 143 с.

3. Бородачева С. Е., Мезенцева В. А., Бочкарев А. Н. Легкая атлетика : методические указания. - Самара: СамГАУ, 2016. - 25 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/488234

6.3 Иные источники:

1. Электронная библиотека учебников - http://studentam.net/content/category/1/2/5/

2. elibrary.tsutmb.ru - https://elibrary.tsutmb.ru/

3. Гуманитарная электронная библиотека - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html

4. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru

5. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

LibreOffice

SPSS Statistic

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru

2. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/

3. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: https://www.studentlibrary.ru

4. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: https://www.prlib.ru
5. Российская национальная библиотека: официальный сайт. – URL: http://nlr.ru

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.