

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 03.06.2022 11:23:12
 Уникальный программный ключ:
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	Теория и методика легкой атлетики

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Дополнительное образование (менеджмент спортивной индустрии)
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент			Чикалин Михаил Владимирович

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабakov Владислав Ермекбаевич	9	01.07.2019	
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабakov Владислав Ермекбаевич	2	17.	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	11
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	17
7. Перечень образовательных технологий	19
8. Описание материально-технической базы	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 час.

1.3 Изучение дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «История физической культуры», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Повышение спортивного мастерства», «Физическая культура», «Физкультурно-педагогическая деятельности», «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

1.4 Дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Комплексный контроль функционального состояния спортсменов», «Организационно-методические основы занятий в скоростно-силовых видах спорта», «Организационно-методические основы занятий циклическими видами спорта», «Спортивная метрология», «Физкультурно-спортивные сооружения».

1.5 Цель изучения дисциплины:

изучение и овладение методикой преподавания легкой атлетики, формирование профессиональных компетенций.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) формирование системы знаний и умений, необходимых для освоения техники и методики преподавания легкоатлетических упражнений;
- 2) формирование системы знаний о закономерностях, принципах и методах организации занятий в лёгкой атлетике;
- 3) стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ОПК-5 способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении
	ОПК.5.1 Знать требования ФГОС к результатам общего образования с учетом преподаваемого предмета и возраста обучающихся; принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; технологии и методы, позволяющие оценивать образовательные результаты и проводить коррекционно- развивающую работу с обучающимися в том числе с использованием ИКТ.
	ОПК.5.2 Уметь применять диагностический инструментарий для оценки сформированности образовательных результатов и динамики развития обучающихся.
	ОПК.5.3 Владеть методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, приемами обучения позволяющими корректировать трудности обучающихся.
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
-------	--	--

1	ОПК.5.1 Знать требования ФГОС к результатам общего образования с учетом преподаваемого предмета и возраста обучающихся; принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; технологии и методы, позволяющие оценивать образовательные результаты и проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися в том числе с использованием ИКТ.	3.1 возрастные особенности занимающихся с учётом занятий лёгкой атлетикой; технологию построения учебно-тренировочных занятий.
2	ОПК.5.2 Уметь применять диагностический инструментарий для оценки сформированности образовательных результатов и динамики развития обучающихся.	У.1 диагностировать сформированность результатов занимающихся.
3	ОПК.5.3 Владеть методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, приемами обучения позволяющими корректировать трудности обучающихся.	В.1 приёмами обучения видами лёгкой атлетики; методами оценки результатов.
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.2 основы здорового образа жизни; знания физической культуры в обществе.
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 использовать различные виды лёгкой атлетики с целью организации здорового образа жизни.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 средствами и методами индивидуального обучения занимающихся.

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ЛЗ	СРС	
Итого по дисциплине	6	26	40	72
Первый период контроля				
Техника легкоатлетических видов спорта	4	12	20	36
Характеристика лёгкой атлетики, как учебной дисциплины	4			4
Обучение и методика преподавания техники бега на средние дистанции (с/д)		4	4	8
Обучение методике преподавания технике бега на короткие дистанции		4	4	8
Обучение и методика преподавания спортивной ходьбы		4	4	8
Обучение и методика преподавания техники эстафетного бега			4	4
Методика обучения технике барьерного бега			4	4
Итого по видам учебной работы	4	12	20	36
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				
Итого за Первый период контроля				36
Второй период контроля				
Техника легкоатлетических прыжков, метаний	2	14	20	36
Характеристика легкоатлетических движений	2			2
Обучение и методика преподавания техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		4	4	8
Обучение и методика техники прыжка в длину и с разбега способом «ножницы»		4	4	8
Обучение и методика преподавания техники тройного прыжка с разбега		4	4	8
Обучение и методика преподавания техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»		2	4	6
Обучение и методика преподавания техники толкания ядра			2	2
Обучение и методика техники метания копья			2	2
Итого по видам учебной работы	2	14	20	36
Форма промежуточной аттестации				
Экзамен				36
Итого за Второй период контроля				72

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Техника легкоатлетических видов спорта	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Характеристика лёгкой атлетики, как учебной дисциплины 1. История и содержание лёгкой атлетики. 2. Характеристика видов лёгкой атлетики. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
2. Техника легкоатлетических прыжков, метаний	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: У.1 (ОПК.5.2), 3.1 (ОПК.5.1), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2)	
2.1. Характеристика легкоатлетических движений 1. Циклические, ациклические движения в занятиях лёгкой атлетикой. 2. Структура занятий лёгкой атлетикой. 3. Средства и методы в занятиях лёгкой атлетикой. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2

3.2 Лабораторные

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Техника легкоатлетических видов спорта	12
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: 3.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Обучение и методика преподавания техники бега на средние дистанции (с/д) 1. Последовательность овладения элементами техники и техникой бега в целом. 2. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике бега, её совершенствование, последовательность их применения. 3. Типичные ошибки, средства и методы их исправления 4. Пробегание тренировочных отрезков и дистанций для подготовки к сдаче зачёта. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.2. Обучение методике преподавания технике бега на короткие дистанции 1. Краткая историческая справка. 2. Основные положения техники и правил соревнований по бегу на короткие дистанции. 3. Последовательное овладение элементами техники и техникой спринтерского бега в целом. 4. Основные подводящие и специальные упражнения. последовательность их применения. 5. Типичные ошибки, средства и методы их исправления при обучении технике бега на короткие дистанции. 6. Пробегание с максимальной скоростью тренировочных отрезков и дистанций для подготовки к сдаче зачёта. Учебно-методическая литература: 2, 3, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4

1.3. Обучение и методика преподавания спортивной ходьбы 1. Последовательность овладения техникой спортивной ходьбы. 2. Основы техники спортивной ходьбы. 3. Типичные ошибки техники спортивной ходьбы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 10	4
2. Техника легкоатлетических прыжков, метаний	14
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: У.1 (ОПК.5.2), З.1 (ОПК.5.1), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: З.2 (УК.7.1), В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2)	
2.1. Обучение и методика преподавания техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 1. Краткая историческая справка. 2. Основные положения техники и правил соревнований по прыжкам в длину с разбега. 3. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом. 4. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега и её совершенствования, последовательность их применения. 5. Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», средства и методы их исправления. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
2.2. Обучение и методика техники прыжка в длину и с разбега способом «ножницы» 1. Основные положения техники прыжка. 2. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом. 3. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега и её совершенствование, последовательность их применения. 4. Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы», средства и методы их исправления. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
2.3. Обучение и методика преподавания техники тройного прыжка с разбега 1. Краткая историческая справка. 2. Основные положения техники и правил соревнований по тройному прыжку с разбега. 3. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом. 4. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике тройного прыжка с разбега и её совершенствование, последовательность их применения. 5. Типичные ошибки при обучении технике тройного прыжка с разбега, средства и методы их исправления. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
2.4. Обучение и методика преподавания техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» 1. Краткая историческая справка. 2. Основные положения техники и правил соревнований по прыжкам в высоту с разбега. 3. Последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом. 4. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике прыжка в высоту с разбега и её совершенствование, последовательность их применения. 5. Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту с разбега, средства и методы их исправления. Учебно-методическая литература: 2, 4, 5	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Техника легкоатлетических видов спорта	20
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: З.1 (ОПК.5.1), У.1 (ОПК.5.2), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: З.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	

1.1. Обучение и методика преподавания техники бега на средние дистанции (с/д) Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Изучить кинограммы бега сильнейших спортсменов мира. 2. Проанализировать изученные кинограммы бега. 3. Подготовиться к сдачи тестов физической подготовки. Учебно-методическая литература: 1, 3, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.2. Обучение методике преподавания технике бега на короткие дистанции Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Изучить технику низкого старта. 2. Подобрать упражнения для развития качества быстроты. 3. Проанализировать технику низкого старта ведущих спортсменов. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.3. Обучение и методика преподавания спортивной ходьбы Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Изучить элементы техники спортивной ходьбы. 2. Подобрать упражнения для развития качества выносливости. 3. Проанализировать технику ходьбы. Учебно-методическая литература: 1, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.4. Обучение и методика преподавания техники эстафетного бега Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Изучение техники эстафетного бега. 2. Подобрать специальные упражнения для обучения, составить их описание и рассчитать дозировку. Учебно-методическая литература: 1, 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.5. Методика обучения технике барьерного бега Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Краткая историческая справка. 2. Основные положения техники и правил соревнований барьерного бега. 3. Подводящие упражнения для обучения технике барьерного бега. 4. Техническое преодоление барьера. 5. Типичные ошибки, средства и методы их исправления. Учебно-методическая литература: 2, 5, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
2. Техника легкоатлетических прыжков, метаний	20
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-5: У.1 (ОПК.5.2), З.1 (ОПК.5.1), В.1 (ОПК.5.3) УК-7: З.2 (УК.7.1), В.2 (УК.7.3), У.2 (УК.7.2)	
2.1. Обучение и методика преподавания техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Запишите технику прыжков в длину. 2. Этапы обучения , подводящие упражнения в прыжках в длину. Учебно-методическая литература: 1, 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
2.2. Обучение и методика техники прыжка в длину и с разбега способом «ножницы» Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Составить конспект подводящих упражнений для обучения прыжка в длину. 2. Запишите элементы техники. Учебно-методическая литература: 2, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
2.3. Обучение и методика преподавания техники тройного прыжка с разбега Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Записать пошагово технику тройного прыжка. 2. Подготовить доклад по истории создания тройного прыжка. Учебно-методическая литература: 1, 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4

<p>2.4. Обучение и методика преподавания техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Записать по элементам прыжок в высоту "перешагивание".</p> <p>2. Перечислить типичные ошибки.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>2.5. Обучение и методика преподавания техники толкания ядра</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Записать элементы техники толкания ядра.</p> <p>2. Составить комплекс упражнений для развития силы.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.6. Обучение и методика техники метания копья</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Изучить технику метания копья.</p> <p>2. Указать типичные ошибки.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Кравчук, В. И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика») / В. И. Кравчук. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2013. — 184 с	http://www.iprbookshop.ru/56428.html
2	Онгарбаева, Д. Т. Легкая атлетика с методикой преподавания : учебное пособие / Д. Т. Онгарбаева, Г. Б. Мадиева, Е. А. Алимханов. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 100 с.	http://www.iprbookshop.ru/58702.html
3	Орлов, Р. В. Легкая атлетика / Р. В. Орлов. — Москва : Человек, Олимпия Пресс, 2006. — 528 с.	http://www.iprbookshop.ru/27563.html
4	Track and Field Athletics. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / составители Н. А. Шнайдер. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 144 с.	http://www.iprbookshop.ru/55575.html
5	Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 240 с.	http://www.iprbookshop.ru/55556.html
Дополнительная литература		
6	Онгарбаева, Д. Т. Основы физической и функциональной подготовки в легкой атлетике (специализация) : учебное пособие / Д. Т. Онгарбаева, Г. Б. Мадиева. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. — 90 с.	http://www.iprbookshop.ru/70403.html
7	Легкая атлетика как раздел физической культуры в педагогических вузах : учебное пособие для студентов / А. Х. Марданов, И. Ш. Мутаева, И. Е. Коновалов, Н. Н. Селиверстова ; под редакцией А. Г. Мухаметшин. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2011. — 132 с.	http://www.iprbookshop.ru/60703.html
8	Германов, Г. Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I : монография / Г. Н. Германов, Е. Г. Германова. — Саратов : Вузовское образование, 2015. — 242 с.	http://www.iprbookshop.ru/27260.html
9	Германов, Г. Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть II : монография / Г. Н. Германов, Е. Г. Германова. — Саратов : Вузовское образование, 2015. — 441 с.	http://www.iprbookshop.ru/27261.html
10	Совершенствование подготовки резерва спортивных сборных команд Российской Федерации в шорт-треке, биатлоне, легкой атлетике (виды на выносливость) : методические рекомендации / составители В. А. Аикин [и др.]. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 71 с.	http://www.iprbookshop.ru/65039.html

4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	Педагогическая библиотека	http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php
2	Яндекс—Энциклопедии и словари	http://slovari.yandex.ru

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС				
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль			Промежуточная аттестация
	Конспект по теме	Контрольная работа по разделу/теме	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Зачет/Экзамен
ОПК-5				
3.1 (ОПК.5.1)	+			+
У.1 (ОПК.5.2)		+		+
В.1 (ОПК.5.3)			+	+
УК-7				
3.2 (УК.7.1)	+			+
У.2 (УК.7.2)		+		+
В.2 (УК.7.3)			+	+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Техника легкоатлетических видов спорта":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Таблица 1

Нормативные требования спортивно-технической подготовленности

п/п

№

Виды практических
упражнений Женщины
Мужчины

	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
1. Бег 100 м (сек)	15.2	14.6	14.3	13.2	12.9	12.6
2. Бег 800 м	3. 05. 0	2.55.0	2.48.0	-	-	-
3. Бег 1 500 м	-	-	-	5.15.0	5.05.0	4.55.0
4. Прыжки в длину (см)	370	390	410	470	500	525
5. Прыжки в высоту (м)	110	120	125	135	140	145
6. Метание гранаты (м)	20	27	35	35	40	45
7. Толкание ядра (см)	550	600	650	750	820	900

Таблица 2

Нормативные требования спортивно-технической подготовленности

п/п

№

Виды практических
Упражнений Женщины
Мужчины

	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
1. Бег 100 м (сек)	15.0	14.4	14.1	13.0	12.7	12.4
2. Бег 400 м	76,0	72.0	68.0	67,0	64,0	60,0
3. Бег 1 000 м	-	-	-	3.45.0	3.30.0	3.20.0
4. Прыжки в длину (см)	380	400	415	490	515	540
5. Прыжки в высоту (м)	115	125	130	140	145	150
6. Метание диска (м)	18	21	25	22	26	30
7. Толкание ядра (м)	5.50	6.00	6.50	7.50	8.20	9.00

Количество баллов: 35

2. Конспект по теме

1. Характеристика лёгкой атлетики, как учебной дисциплины.
2. Обучение и методика преподавания техники бега на средние дистанции (с/д).
3. Обучение методике преподавания технике бега на короткие дистанции.
4. Обучение и методика преподавания спортивной ходьбы.
5. Обучение и методика преподавания техники эстафетного бега.
6. Методика обучения технике барьерного бега.

Количество баллов: 30

3. Контрольная работа по разделу/теме

1. Ответьте на вопросы:

- 1) Опишите типы бегунов.
 - 2) Расскажите об особенностях техники разбега в прыжках в высоту.
 - 3) Расскажите о способах, применяемых для разгона снаряда в толкании ядра.
 - 4) Опишите способы передачи эстафетной палочки.
 - 5) Опишите микроциклы подготовки бегунов на короткие дистанции.
- 2.
- 1). Приведите примеры тестов для определения типов бегунов.
 - 2) Назовите ошибки, встречающиеся при выполнении разбега при выполнении прыжка в высоту.
 - 3) Опишите ошибки, встречающиеся при выполнении финального усилия в метаниях.
 - 4) Осветите методику при определении гандикапа в эстафетном беге.
 - 5) Опишите ошибки, встречающиеся при сохранении равновесия в метаниях.
- 3.
- 1). Составьте программу подготовки для обучения бега по виражу.
 - 2). Составьте программу для обучения технике отталкивания в прыжке в длину.
 - 3). Составьте программу обучения приземлению в прыжке в длину и тройным.
 - 4). Составьте программу для обучения выполнения разгона - скачка в толкании ядра.
 - 5). Составьте программу обучения передачи эстафеты на максимальной скорости бега.

Количество баллов: 35

Типовые задания к разделу "Техника легкоатлетических прыжков, метаний":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Таблица 1

Нормативные требования спортивно-технической подготовленности

п/п

№

Виды практических
упражнений Женщины
Мужчины

Удов. Хор. Отл. Удов. Хор. Отл.

1. Бег 100 м (сек) 15.2 14.6 14.3 13.2 12.9 12.6
2. Бег 800 м 3. 05. 0 2.55.0 2.48.0 - - -
3. Бег 1 500 м - - - 5.15.0 5.05.0 4.55.0
4. Прыжки в длину (см) 370 390 410 470 500 525
5. Прыжки в высоту (м) 110 120 125 135 140 145
6. Метание гранаты (м) 20 27 35 35 40 45
7. Толкание ядра (см) 550 600 650 750 820 900

Таблица 2

Нормативные требования спортивно-технической подготовленности

п/п

№

Виды практических
Упражнений Женщины
Мужчины

Удов. Хор. Отл. Удов. Хор. Отл.

1. Бег 100 м (сек) 15.0 14.4 14.1 13.0 12.7 12.4
2. Бег 400 м 76,0 72.0 68.0 67,0 64,0 60,0
3. Бег 1 000 м - - - 3.45.0 3.30.0 3.20.0
4. Прыжки в длину (см) 380 400 415 490 515 540
5. Прыжки в высоту (м) 115 125 130 140 145 150
6. Метание диска (м) 18 21 25 22 26 30
7. Толкание ядра (м) 5.50 6.00 6.50 7.50 8.20 9.00

Количество баллов: 35

2. Конспект по теме

1. Характеристика легкоатлетических движений.
2. Обучение и методика преподавания техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Обучение и методика техники прыжка в длину и с разбега способом «ножницы».
4. Обучение и методика преподавания техники тройного прыжка с разбега.
5. Обучение и методика преподавания техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».
6. Обучение и методика преподавания техники толкания ядра.
7. Обучение и методика техники метания копья.

Количество баллов: 30

3. Контрольная работа по разделу/теме

1. Лёгкая атлетика, как фактор разностороннего развития, воспитания и подготовки человека к жизненной практике.
2. Спортивные достижения в лёгкой атлетике и тенденции их развития.
3. Роль учебно-тренировочного процесса в подготовке легкоатлетов.
4. Средства и методы спортивной тренировки в легкоатлетических видах спорта.
5. Профилактика травматизма на занятиях лёгкой атлетикой в средней общеобразовательной школе, СУЗах, ВУЗах.
6. Спортивно-техническая подготовка легкоатлетов.
7. Физическая подготовка спортсменов-легкоатлетов.
8. Специальная психическая подготовка спортсменов-легкоатлетов.
9. Интеллектуальная подготовка спортсменов-легкоатлетов.
10. Средства и методы восстановления спортсменов.
11. Этап начальной спортивной специализации в лёгкой атлетике. И его характеристика.
12. Организационно-методические основы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в видах лёгкой атлетике.
13. Этап углублённой специализации в лёгкой атлетике и его краткая характеристика.

Количество баллов: 35

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Возникновение и развитие лёгкой атлетики.
2. Лёгкая атлетика в отечественной системе физического воспитания ,её прикладное и оздоровительное значение.
3. Методы и методические приёмы на различных этапах обучения видам лёгкой атлетики.
4. Возникновение ошибок и их коррекция на различных этапах обучения легкоатлетическим упражнениям.
5. Средства и методы воспитания выносливости в беге на средние дистанции.
6. Средства и методы воспитания быстроты в беге на короткие дистанции.
7. Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей у юных легкоатлетов.
8. Средства и методы воспитания силовых способностей у школьников в процессе уроков по лёгкой атлетике.
9. Средства и методы воспитания гибкости на занятиях по лёгкой атлетике.
10. Отбор и спортивная ориентация в лёгкой атлетике.
11. Эффективность применения игрового метода на занятиях по лёгкой атлетике.
12. Особенности занятий по лёгкой атлетике.
13. Внеклассная работа по лёгкой атлетике в общеобразовательных школах.
14. Приёмы регулирования физической нагрузки на уроках по лёгкой атлетике в общеобразовательной школе.
15. Пути повышения эффективности школьных уроков легкоатлетической направленности.
16. Построение и содержание урока по лёгкой атлетике в общеобразовательной школе.
17. Тестирование физической подготовленности занимающихся средствами лёгкой атлетики.
18. Методика занятий лёгкой атлетикой с оздоровительной направленностью.
19. Положение о соревнованиях по лёгкой атлетике (структура и содержание).
20. Обязанности и права главного судьи соревнований по лёгкой атлетике.

Второй период контроля

1. Экзамен

Вопросы к экзамену:

1. Основные факторы, определяющие спортивный результат в беге (дать краткую характеристику каждому фактору).
2. Характеристика движущих сил в беге (внутренних и внешних).
3. Основные факторы, определяющие спортивный результат в прыжках (дать краткую характеристику каждому фактору).
4. Основные факторы, определяющие дальность полёта спортивных снарядов (дать характеристику каждому фактору).
5. Основные положения техники выполнения отдельных частей (фаз) легкоатлетических метаний.
6. Техника бега на средние дистанции.
7. Техника бега на короткие дистанции.
8. Техника спортивной ходьбы.
9. Различия в технике бега на короткие и средние дистанции.
10. Техника бега на 100 м с барьерами (женщины) и 110 м с барьерами (мужчины).
11. Техника эстафетного бега 4x100 м.
12. Техника прыжка в длину с разбега способом «ножницы». Критерии оценки техники.
13. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Критерии оценки техники.
14. Техника тройного прыжка с разбега.
15. Техника прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп». Критерии оценки техники.
16. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».
17. Различия в технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и «фосбери-флоп».
18. Техника толкания ядра. Критерии оценки техники.
19. Техника метания гранаты.
20. Техника метания копья.
21. Техника метания малого мяча.
22. Различия и сходство в технике метания копья и гранаты
23. Обучение и совершенствование техники легкоатлетических видов. Оценка правильности выполнения упражнений и исправления ошибок (общие положения).
24. Обучение технике спортивной ходьбы (задачи, средства, методы).
25. Обучение технике бега на 100 м (женщины) и 110 м (мужчины) с барьерами (задачи, средства, методы).
26. Обучение технике бега на короткие дистанции (задачи, средства, методы).
27. Обучение технике эстафетного бега 4x100 м (задачи, средства, методы).
28. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» (задачи, средства, методы).
29. Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы» (задачи, средства, методы).
30. Обучение технике тройного прыжка с разбега (задачи, средства, методы).
31. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (задачи, средства, методы).
32. Обучение технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» (задачи, средства, методы).
33. Обучение технике толкания ядра (задачи, средства, методы).
34. Обучение технике метания малого мяча (задачи, средства, методы).
35. Обучение технике метания гранаты (задачи, средства, методы).
36. Обучение технике метания копья (задачи, средства, методы).
37. Типичные ошибки возникающие при обучении технике спортивной ходьбы, средства и методы их исправления.
38. Типичные ошибки возникающие при обучении технике бега на короткие дистанции, средства и методы их исправления.
39. Типичные ошибки возникающие при обучении технике эстафетного бега (4x100 м), средства и методы их исправления.
40. Типичные ошибки возникающие при обучении технике прыжка в длину с разбега (способом «согнув ноги», «ножницы»), средства и методы их исправления.
41. Типичные ошибки возникающие при обучении технике прыжка в высоту с разбега (способом «перешагивание», «фосбери-флоп»), средства и методы их исправления.
42. Типичные ошибки возникающие при обучении метания копья (гранаты, малого мяча), средства и методы их исправления.
43. Методика проведения подготовительной части урока по лёгкой атлетике (структура, задачи, методика подбора упражнений, способы проведения).
44. Построение и содержание урока по лёгкой атлетике в общеобразовательной школе.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
---------	---------------------

"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Лабораторные

Лабораторные занятия проводятся в специально оборудованных лабораториях с применением необходимых средств обучения (лабораторного оборудования, образцов, нормативных и технических документов и т.п.).

При выполнении лабораторных работ проводятся: подготовка оборудования и приборов к работе, изучение методики работы, воспроизведение изучаемого явления, измерение величин, определение соответствующих характеристик и показателей, обработка данных и их анализ, обобщение результатов. В ходе проведения работ используются план работы и таблицы для записей наблюдений.

При выполнении лабораторной работы студент ведет рабочие записи результатов измерений (испытаний), оформляет расчеты, анализирует полученные данные путем установления их соответствия нормам и/или сравнения с известными в литературе данными и/или данными других студентов. Окончательные результаты оформляются в форме заключения.

3. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

4. Экзамен

Экзамен преследует цель оценить работу обучающегося за определенный курс: полученные теоретические знания, их прочность, развитие логического и творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умения анализировать и синтезировать полученные знания и применять их для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, утвержденным заведующим кафедрой. Экзаменационный билет включает в себя два вопроса и задачи. Формулировка вопросов совпадает с формулировкой перечня вопросов, доведенного до сведения обучающихся не позднее чем за один месяц до экзаменационной сессии.

В процессе подготовки к экзамену организована предэкзаменационная консультация для всех учебных групп.

При любой форме проведения экзаменов по билетам экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы, задачи и примеры по программе данной дисциплины. Дополнительные вопросы, также как и основные вопросы билета, требуют развернутого ответа.

Результат экзамена выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

5. Конспект по теме

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

6. Контрольная работа по разделу/теме

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

7. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Нормативы физической подготовленности определяют уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний.

Контрольные упражнения проводятся в целях определения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов.

В ходе выполнения нормативов/упражнения обучающиеся обязаны соблюдать технику безопасности и стараться показать наиболее высокий результат. Студенты, специальной медицинской группы, выполняют нормативы и зачетные упражнения с учетом противопоказаний по заболеваниям.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Проблемное обучение
2. Цифровые технологии обучения
3. Технология «образовательное событие»

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. спортивный зал
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC