

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева»

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: Очная

Разработчик:

Акамов В. В., канд. пед. наук, доцент

Афонина Е. Е., канд. пед. наук, старший преподаватель

Карабанова О. Н., старший преподаватель

Скупова Е. А., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 26.04.2016 года

Зав. кафедрой _____ Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 29.08.2017 года

Зав. кафедрой _____ Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 27.08.2019 года

Зав. кафедрой _____ Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой _____ Якимова Е. А.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012759)

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - обучить студентов базовым знаниям в легкой атлетике, которые широко представлены в разделе «Физическая культура». Сформировать у студентов знания о видах легкой атлетики, об истории её возникновения, о методике обучения технике легкоатлетических упражнений, о правилах соревнований, о готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

Задачи дисциплины:

- вооружить студентов комплексом знаний, умений и навыков, по методам тренировки, судейству, профилактике травматизма и обеспечения безопасности при проведении занятий и соревнований по легкой атлетике;
- обучить студентов технике изучаемых видов легкой атлетики;
- развивать физическую подготовленность студентов, подготовить их к сдаче зачетных нормативов;
- ознакомить студентов с методикой обучения в легкой атлетике, методам исправления ошибок;
- научить студентов использовать специальные и подводящие упражнения при обучении с учётом возрастных особенностей занимающихся;
- научить применять легкоатлетические упражнения для развития физических качеств в группах с различной физической подготовленностью;
- научить студентов вести планирующую и отчётную документацию, при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований;
- обучить студентов организовывать и методически правильно проводить физкультурно-оздоровительную работу в разных возрастных группах;
- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;
- формировать представление о значении творческих ролевых игр в концепции возрастного развития.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.23.03 «Легкая атлетика» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4, 5 курсе, в 7, 8, 9 семестрах.

Для изучения дисциплины требуется: базовые знания о легкой атлетике, сформированные в рамках предыдущих дисциплин "Физическая культура и спорт", "Организация и проведение соревнований по легкой атлетике" об истории легкой атлетики, о методике обучения технике легкоатлетических упражнений, о правилах соревнований, положительном влиянии легкоатлетических упражнений на формирование личности человека, их оздоровительный эффект.

Изучению дисциплины Б1.В.23.03 «Легкая атлетика» предшествует освоение дисциплин (практик):

- Б1.Б.05 Физическая культура и спорт;
- Б1.В.02 История и социология физической культуры и спорта;
- Б1.В.ДВ.03.01 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике;
- Б2.В.03 Летняя педагогическая практика.

Освоение дисциплины Б1.В.23.03 «Легкая атлетика» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- ФТД.В.02 Повышение спортивного мастерства;
- Б1.В.14 Теория и методика физической культуры;
- Б1.В.ДВ.15.01 Технология начальной подготовки прыгунов в длину.
- Б1.В.ДВ.15.02 Технологии спортивной подготовки легкоатлетов;

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Легкая атлетика», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012759)

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- просвещение;
- образовательные системы.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):	
ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	знать: - уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность; уметь: - поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность; владеть: - навыками поддержки уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.
Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности: педагогическая деятельность.	
ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.	знать: - особенности использования современных методов и технологий обучения и диагностики; уметь: - использовать современные методы и технологии обучения и диагностики; владеть: - современными методами и технологиями обучения и диагностики.
ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	знать: - особенности организации сотрудничества обучающихся, поддержания их активности, инициативности и самостоятельности, развивать творческие способности; уметь: - организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности; владеть: - навыками организации сотрудничества обучающихся, поддержания их активности, инициативности и самостоятельности, развивать творческие способности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Общая трудоемкость	Общая трудоемкость	Контактная работа	Практические	Лекции	Самостоятельная работа	Вид промежуточной аттестации
Период контроля	Часы	ЗЕТ	Всего			Всего	Зачет Экзамен
Всего	288	8	138	82	56	114	36
Седьмой семестр	72	2	36	18	18	36	
Восьмой семестр	72	2	42	28	14	30	Зачет
Девятый семестр	144	4	60	36	24	48	Экзамен-36

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. История развития легкой атлетики:

Развитие легкой атлетики со времен древности до наших дней. Легкая атлетика в России. Эволюция техники легкоатлетических видов. История развития методики тренировки в легкой атлетики.

Модуль 2. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике:

Планирование и подготовка соревнований. Работа судейской коллегии при проведении соревнований. Технические правила соревнований.

Модуль 3. Основы техники легкоатлетических видов:

Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний.

Модуль 4. Основы тренировки в легкой атлетике:

Характерные особенности тренировки. Задачи и особенности тренировки. Средства и методы тренировки. Периодизация тренировки. Построение макроциклов, мезоциклов и микроциклов. Методика развития физических качеств легкоатлета. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений.

Модуль 5. Основы обучения легкой атлетики:

Физиологические основы техники выполнения избранного вида легкой атлетики. Методы обучения. Методы использования слова и наглядности. Методы практического выполнения упражнения. Принципы обучения. Способы и приемы обучения спортивной техники. Оценка правильности выполнения техники, методы исправления ошибок. Типовая схема обучения видов легкой атлетики. Урок, как основная форма обучения. Меры безопасности при обучении.

Модуль 6. Средства и методы спортивного отбора юных легкоатлетов:

Классификация возрастных групп. Этапы спортивного отбора. Методика и организация отбора. Контрольное тестирование.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (56 ч.)

Модуль 1. История развития легкой атлетики (8 ч.)

Тема 1. Развитие легкой атлетики со времен древности до наших дней (2 ч.)

Развитие легкой атлетики со времен древности до наших дней. Легкая атлетика в России. Эволюция техники легкоатлетических видов. История развития методики тренировки в легкой атлетики.

Тема 2. Легкая атлетика в России. (2 ч.)

Развитие легкой атлетики со времен древности до наших дней. Легкая атлетика в России. Эволюция техники легкоатлетических видов. История развития методики тренировки в легкой атлетики.

Тема 3. Эволюция техники легкоатлетических видов. (2 ч.)

Развитие легкой атлетики со времен древности до наших дней. Легкая атлетика в России. Эволюция техники легкоатлетических видов. История развития методики тренировки в легкой атлетики.

Тема 4. История развития методики тренировки в легкой атлетики. (2 ч.)

Развитие легкой атлетики со времен древности до наших дней. Легкая атлетика в России. Эволюция техники легкоатлетических видов. История развития методики тренировки в легкой атлетики.

Модуль 2. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике (10 ч.)

Тема 5. Планирование и подготовка соревнований (2 ч.)

Планирование и подготовка соревнований. Работа судейской коллегии при проведении соревнований. Технические правила соревнований.

Тема 6. Работа судейской коллегии при проведении соревнований. (2 ч.)

Планирование и подготовка соревнований. Работа судейской коллегии при проведении соревнований. Технические правила соревнований.

Тема 7. Технические правила соревнований. (2 ч.)

Планирование и подготовка соревнований. Работа судейской коллегии при проведении соревнований. Технические правила соревнований.

Тема 8. Многоборья, состав и порядок проведения соревнований. (2 ч.)

Планирование и подготовка соревнований. Работа судейской коллегии при проведении соревнований. Технические правила соревнований.

Тема 9. Проведение соревнований в помещении. Судейская документация. (2 ч.)

Планирование и подготовка соревнований. Работа судейской коллегии при проведении соревнований. Технические правила соревнований.

Модуль 3. Основы техники легкоатлетических видов (6 ч.)

Тема 10. Основы техники ходьбы и бега. (2 ч.)

Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний.

Тема 11. Основы техники прыжков. (2 ч.)

Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний.

Тема 12. Основы техники метаний. (2 ч.)

Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний.

Модуль 4. Основы тренировки в легкой атлетике (8 ч.)

Тема 13. Характерные особенности тренировки (2 ч.)

Характерные особенности тренировки. Задачи и особенности тренировки. Средства и методы тренировки. Периодизация тренировки. Построение макроциклов, мезоциклов и микроциклов. Методика развития физических качеств легкоатлета. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений.

Тема 14. Средства и методы тренировки. (2 ч.)

Характерные особенности тренировки. Задачи и особенности тренировки. Средства и методы тренировки. Периодизация тренировки. Построение макроциклов, мезоциклов и микроциклов. Методика развития физических качеств легкоатлета. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений.

Тема 15. Периодизация тренировки. Построение макроциклов, мезоциклов и микроциклов. (2 ч.) Характерные особенности тренировки. Задачи и особенности тренировки. Средства и методы тренировки. Периодизация тренировки. Построение макроциклов, мезоциклов и микроциклов. Методика развития физических качеств легкоатлета. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений.

Тема 16. Методика развития физических качеств легкоатлета. (2 ч.)

Характерные особенности тренировки. Задачи и особенности тренировки. Средства и методы тренировки. Периодизация тренировки. Построение макроциклов, мезоциклов и микроциклов. Методика развития физических качеств легкоатлета. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений.

Модуль 5. Основы обучения легкой атлетики (12 ч.)

Тема 17. Основы обучения легкой атлетики. (2 ч.)

Физиологические основы техники выполнения избранного вида легкой атлетики. Методы обучения. Методы использования слова и наглядности. Методы практического выполнения упражнения. Принципы обучения. Способы и приемы обучения спортивной техники. Оценка правильности выполнения техники, методы исправления ошибок. Типовая схема обучения видов легкой атлетики. Урок, как основная форма обучения. Меры безопасности при обучении.

Тема 18. Физиологические основы техники выполнения избранного вида легкой атлетики. (2 ч.)

Физиологические основы техники выполнения избранного вида легкой атлетики. Методы обучения. Методы использования слова и наглядности. Методы практического выполнения упражнения. Принципы обучения. Способы и приемы обучения спортивной техники. Оценка правильности выполнения техники, методы исправления ошибок. Типовая схема обучения видов легкой атлетики. Урок, как основная форма обучения. Меры безопасности при обучении.

Тема 19. Методы обучения. Методы использования слова и наглядности. Методы практического выполнения упражнения. (2 ч.)

Физиологические основы техники выполнения избранного вида легкой атлетики. Методы обучения. Методы использования слова и наглядности. Методы практического выполнения упражнения. Принципы обучения. Способы и приемы обучения спортивной техники. Оценка правильности выполнения техники, методы исправления ошибок. Типовая схема обучения видов легкой атлетики. Урок, как основная форма обучения. Меры безопасности при обучении.

Тема 20. Принципы обучения. (2 ч.)

Физиологические основы техники выполнения избранного вида легкой атлетики. Методы обучения. Методы использования слова и наглядности. Методы практического выполнения упражнения. Принципы обучения. Способы и приемы обучения спортивной техники. Оценка правильности выполнения техники, методы исправления ошибок. Типовая схема обучения видов легкой атлетики. Урок, как основная форма обучения. Меры безопасности при обучении.

Тема 21. Способы и приемы обучения спортивной техники. Оценка правильности выполнения техники, методы исправления ошибок. Типовая схема обучения видов легкой атлетики. (2 ч.)

Физиологические основы техники выполнения избранного вида легкой атлетики. Методы обучения. Методы использования слова и наглядности. Методы практического выполнения упражнения. Принципы обучения. Способы и приемы обучения спортивной техники. Оценка правильности выполнения техники, методы исправления ошибок. Типовая схема обучения видов легкой атлетики. Урок, как основная форма обучения. Меры безопасности при обучении.

Тема 22. Урок, как основная форма обучения. Меры безопасности при обучении. (2 ч.)

Физиологические основы техники выполнения избранного вида легкой атлетики. Методы обучения. Методы использования слова и наглядности. Методы практического выполнения упражнения. Принципы обучения. Способы и приемы обучения спортивной техники. Оценка правильности выполнения техники, методы исправления ошибок. Типовая схема обучения видов легкой атлетики. Урок, как основная форма обучения. Меры безопасности при обучении.

Модуль 6. Средства и методы спортивного отбора юных легкоатлетов (12 ч.)

Тема 23. Средства и методы спортивного отбора юных легкоатлетов (2 ч.)

Классификация возрастных групп. Этапы спортивного отбора. Методика и организация отбора. Контрольное тестирование.

Тема 24. Классификация возрастных групп. (2 ч.)

Классификация возрастных групп. Этапы спортивного отбора. Методика и организация отбора. Контрольное тестирование.

Тема 25. Этапы спортивного отбора. (2 ч.)

Классификация возрастных групп. Этапы спортивного отбора. Методика и организация отбора. Контрольное тестирование.

Тема 26. Методика и организация отбора (2 ч.)

Классификация возрастных групп. Этапы спортивного отбора. Методика и организация отбора. Контрольное тестирование.

Тема 27. Методика и организация отбора (2 ч.)

Классификация возрастных групп. Этапы спортивного отбора. Методика и организация отбора. Контрольное тестирование.

Тема 28. Контрольное тестирование (2 ч.)

Классификация возрастных групп. Этапы спортивного отбора. Методика и организация отбора. Контрольное тестирование.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (82 ч.)

Модуль 1. История развития легкой атлетики (10 ч.)

Тема 1. Развитие легкой атлетики со времен древности до наших дней (2 ч.)

Развитие легкой атлетики со времен древности до наших дней. Легкая атлетика в России. Эволюция техники легкоатлетических видов. История развития методики тренировки в легкой атлетики.

Тема 2. Легкая атлетика в России. (2 ч.)

Развитие легкой атлетики со времен древности до наших дней. Легкая атлетика в России. Эволюция техники легкоатлетических видов. История развития методики тренировки в легкой атлетики.

Тема 3. Эволюция техники легкоатлетических видов. (2 ч.)

Развитие легкой атлетики со времен древности до наших дней. Легкая атлетика в России. Эволюция техники легкоатлетических видов. История развития методики тренировки в легкой атлетики.

Тема 4. История развития методики тренировки в легкой атлетики. (2 ч.)

Развитие легкой атлетики со времен древности до наших дней. Легкая атлетика в России. Эволюция техники легкоатлетических видов. История развития методики тренировки в легкой атлетики.

Тема 5. История развития методики тренировки в легкой атлетики. (2 ч.)

Развитие легкой атлетики со времен древности до наших дней. Легкая атлетика в России. Эволюция техники легкоатлетических видов. История развития методики тренировки в легкой атлетики.

Модуль 2. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике (8 ч.)

Тема 6. Планирование и подготовка соревнований (2 ч.)

Планирование и подготовка соревнований. Работа судейской коллегии при проведении соревнований. Технические правила соревнований.

Тема 7. Работа судейской коллегии при проведении соревнований. (2 ч.)

Планирование и подготовка соревнований. Работа судейской коллегии при проведении соревнований. Технические правила соревнований.

Тема 8. Технические правила соревнований. (2 ч.)

Планирование и подготовка соревнований. Работа судейской коллегии при проведении соревнований. Технические правила соревнований.

Тема 9. Проведение соревнований в помещении. Судейская документация. (2 ч.)

Планирование и подготовка соревнований. Работа судейской коллегии при проведении соревнований. Технические правила соревнований.

Модуль 3. Основы техники легкоатлетических видов (14 ч.)

Тема 10. Основы техники ходьбы и бега. (2 ч.)

Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний.

Тема 11. Основы техники ходьбы и бега. (2 ч.)

Тема 25. Основы обучения легкой атлетики. (2 ч.)

Тема 26. Физиологические основы техники выполнения избранного вида легкой атлетики.

Тема 27. Физиологические основы техники выполнения избранного вида легкой атлетики.

Тема 28. Методы обучения. Методы использования слова и наглядности. Методы практического выполнения упражнения. (2 ч.)

Тема 29. Принципы обучения. (2 ч.)

Тема 30. Способы и приемы обучения спортивной техники. Оценка правильности выполнения техники, методы исправления ошибок. Типовая схема обучения видов легкой атлетики. (2 ч.)

Тема 31. Способы и приемы обучения спортивной техники. Оценка правильности выполнения техники, методы исправления ошибок. Типовая схема обучения видов легкой атлетики. (2 ч.)

Физиологические основы техники выполнения избранного вида легкой атлетики. Методы обучения. Методы использования слова и наглядности. Методы практического выполнения упражнения. Принципы обучения. Способы и приемы обучения спортивной техники. Оценка

правильности выполнения техники, методы исправления ошибок. Типовая схема обучения видов легкой атлетики. Урок, как основная форма обучения. Меры безопасности при обучении.

Тема 32. Урок, как основная форма обучения. Меры безопасности при обучении. (2 ч.)

Физиологические основы техники выполнения избранного вида легкой атлетики. Методы обучения. Методы использования слова и наглядности. Методы практического выполнения упражнения. Принципы обучения. Способы и приемы обучения спортивной техники. Оценка правильности выполнения техники, методы исправления ошибок. Типовая схема обучения видов легкой атлетики. Урок, как основная форма обучения. Меры безопасности при обучении.

Модуль 6. Средства и методы спортивного отбора юных легкоатлетов (18 ч.)

Тема 33. Средства и методы спортивного отбора юных легкоатлетов (2 ч.)

Классификация возрастных групп. Этапы спортивного отбора. Методика и организация отбора. Контрольное тестирование.

Тема 34. Средства и методы спортивного отбора юных легкоатлетов (2 ч.)

Классификация возрастных групп. Этапы спортивного отбора. Методика и организация отбора. Контрольное тестирование.

Тема 35. Классификация возрастных групп. (2 ч.)

Классификация возрастных групп. Этапы спортивного отбора. Методика и организация отбора. Контрольное тестирование.

Тема 36. Классификация возрастных групп. (2 ч.)

Классификация возрастных групп. Этапы спортивного отбора. Методика и организация отбора. Контрольное тестирование.

Тема 37. Этапы спортивного отбора. (2 ч.)

Классификация возрастных групп. Этапы спортивного отбора. Методика и организация отбора. Контрольное тестирование.

Тема 38. Этапы спортивного отбора. (2 ч.)

Классификация возрастных групп. Этапы спортивного отбора. Методика и организация отбора. Контрольное тестирование.

Тема 39. Методика и организация отбора (2 ч.)

Классификация возрастных групп. Этапы спортивного отбора. Методика и организация отбора. Контрольное тестирование.

Тема 40. Методика и организация отбора (2 ч.)

Классификация возрастных групп. Этапы спортивного отбора. Методика и организация отбора. Контрольное тестирование.

Тема 41. Контрольное тестирование (2 ч.)

Классификация возрастных групп. Этапы спортивного отбора. Методика и организация отбора. Контрольное тестирование.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Седьмой семестр (36 ч.)

Модуль 1. История развития легкой атлетики (18 ч.)

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям по темам модуля:

1. Развитие легкой атлетики со времен древности до наших дней.
2. Легкая атлетика в России.
3. Эволюция техники легкоатлетических видов.
4. История развития методики тренировки в легкой атлетики.
5. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Подготовка и сдача контрольных нормативов:

1. Бег 100 метров

2. Бег 1000 метров
3. Прыжок в длину с места, с разбега
4. Метание малого мяча, гранаты
5. Нормативы ОФП.

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Развитие легкой атлетики со времен древности до наших дней.
2. Легкая атлетика в России.
3. Эволюция техники легкоатлетических видов.
4. История развития методики тренировки в легкой атлетики.

Модуль 2. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике (18 ч.)

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям по темам модуля:

1. Планирование и подготовка соревнований.
2. Работа судейской коллегии при проведении соревнований.
3. Технические правила соревнований.
4. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Подготовка и сдача контрольных нормативов:

1. Бег 100 метров.
2. Бег 1000 метров.
3. Прыжок в длину с места, с разбега.
4. Метание малого мяча, гранаты.
5. Нормативы ОФП.

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Планирование и подготовка соревнований.
2. Работа судейской коллегии при проведении соревнований.
3. Технические правила соревнований.

Восьмой семестр (30 ч.)

Модуль 3. Основы техники легкоатлетических видов (14 ч.)

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям по темам модуля:

1. Основы техники ходьбы и бега.
2. Основы техники прыжков.
3. Основы техники метаний.
4. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Подготовка и сдача контрольных нормативов:

1. Бег 100 метров.
2. Бег 1000 метров.
3. Прыжок в длину с места, с разбега.
4. Метание малого мяча, гранаты.
5. Нормативы ОФП.

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Основы техники ходьбы и бега.
2. Основы техники прыжков.
3. Основы техники метаний.

Модуль 4. Основы тренировки в легкой атлетике (16 ч.)

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям по темам модуля:

1. Теоретические основы построения спортивной тренировки в легкой атлетике.
2. Задачи и особенности тренировки в легкой атлетике.
3. Средства и методы тренировки легкоатлетов.
4. Периодизация тренировки в легкой атлетике.
5. Построение макроциклов, мезоциклов и микроциклов.
6. Методика развития физических качеств легкоатлета.
7. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений.
8. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Подготовка и сдача контрольных нормативов:

1. Бег 100 метров.
2. Бег 1000 метров.
3. Прыжок в длину с места, с разбега.
4. Метание малого мяча, гранаты.
5. Нормативы ОФП.

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Теоретические основы построения спортивной тренировки в легкой атлетике.
2. Задачи и особенности тренировки в легкой атлетике.
3. Средства и методы тренировки легкоатлетов.
4. Периодизация тренировки в легкой атлетике.
5. Построение макроциклов, мезоциклов и микроциклов.
6. Методика развития физических качеств легкоатлета.
7. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений.

Девятый семестр (48 ч.)

Модуль 5. Основы обучения легкой атлетики (24 ч.)

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям по темам модуля:

1. Классификация возрастных групп.
2. Этапы спортивного отбора в легкой атлетике.
3. Методика и организация отбора в легкой атлетике.
4. Контрольное тестирование в легкой атлетике.
5. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Подготовка и сдача контрольных нормативов:

1. Бег 100 метров.
2. Бег 1000 метров.
3. Прыжок в длину с места, с разбега.
4. Метание малого мяча, гранаты.
5. Нормативы ОФП.

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Классификация возрастных групп.
2. Этапы спортивного отбора в легкой атлетике.
3. Методика и организация отбора в легкой атлетике.
4. Контрольное тестирование в легкой атлетике.

Модуль 6. Средства и методы спортивного отбора юных легкоатлетов (24 ч.)

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к лекциям и практическим занятиям по темам модуля:

1. Классификация возрастных групп.
2. Этапы спортивного отбора в легкой атлетике.
3. Методика и организация отбора в легкой атлетике.

4. Контрольное тестирование в легкой атлетике.
5. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Подготовка и сдача контрольных нормативов:

1. Бег 100 метров.
2. Бег 1000 метров.
3. Прыжок в длину с места, с разбега.
4. Метание малого мяча, гранаты.
5. Нормативы ОФП.

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Классификация возрастных групп.
2. Этапы спортивного отбора в легкой атлетике.
3. Методика и организация отбора в легкой атлетике.
4. Контрольное тестирование в легкой атлетике.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

- 1 Технология обучения элементам легкоатлетических упражнений в школьном возрасте
- 2 Особенности развития физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста средствами легкой атлетики
- 3 Соревновательная деятельность в легкоатлетических видах.
- 4 Развитие выносливости у старшеклассников средствами легкой атлетики
- 5 Развитие морфофункциональных показателей организма детей среднего школьного возраста в процессе занятий легкой атлетикой¶
- 6 Использование средств легкой атлетики для подготовки детей среднего школьного возраста к выполнению нормативов ГТО¶
- 7 Планирование тренировочных нагрузок подростков, занимающихся легкой атлетикой
- 8 Спортивная ориентация и отбор в системе многолетней подготовке легкоатлетов (юные спортсмены и спортсмены высокой квалификации)
- 9 Внеклассная работа по легкой атлетике в общеобразовательной школе
- 10 Регулирование физической нагрузки на уроках по легкой атлетике в общеобразовательной школе
- 11 Применение легкоатлетических упражнений в системе подготовки спортсменов различных видов спорта
- 12 Тренажеры и тренажерные устройства в физической подготовленности легкоатлетов
- 13 Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся легкой атлетикой
- 14 Методика развития физических качеств на уроках легкой атлетики в общеобразовательной школе
- 15 Учебная документация для проведения занятий по легкой атлетике

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ПК-2	4 курс, Седьмой семестр		Модуль 1: История развития легкой атлетики.
ПК-7	4 курс, Седьмой семестр		Модуль 2: Организация и судейство соревнований по легкой атлетике.
ОК-8	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Модуль 3: Основы техники легкоатлетических видов.
ОК-8	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Модуль 4: Основы тренировки в легкой

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012759)

			атлетике.
ПК-2	5 курс, Девятый семестр	Экзамен	Модуль 5: Основы обучения легкой атлетики.
ОК-8 ПК-7	5 курс, Девятый семестр	Экзамен	Модуль 6: Средства и методы спортивного отбора юных легкоатлетов.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Физическая культура и спорт. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Технологии физкультурно-спортивной деятельности. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Тяжелая атлетика. Туризм. Единоборства. Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика / Спортивные игры). Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена. Повышение спортивного мастерства.

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Информационные технологии в образовании. Информационная безопасность. Психологические основы безопасности. Теория и методика физической культуры. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности. Гражданская оборона. Технологии физкультурно-спортивной деятельности. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Тяжелая атлетика. Туризм. Единоборства. Система работы классного руководителя с родителями учащихся по физическому воспитанию и ЗОЖ. Педагогические технологии в волонтерской деятельности физической культуры и спорта. Физическое воспитание в сельских школах. Современные направления оздоровительных видов физической культуры. Особенности физического воспитания и физического развития ребенка в дошкольных образовательных организациях. Эксплуатация и управление спортивными объектами. Технология начальной подготовки прыгунов в длину. Технологии спортивной подготовки легкоатлетов. Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей. Основы ВНД и психического здоровья детей. Теоретико-методические особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Олимпийское образование детей и молодежи. Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях. Экологические аспекты физической культуры и спорта. Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста. Методика антропологических исследований при спортивном отборе

Адаптивное физическое воспитание в дошкольных образовательных организациях. Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры. Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности. Преддипломная практика. Педагогическая практика.

Компетенция ПК-7 формируется в процессе изучения дисциплин:

Технологии физкультурно-спортивной деятельности. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Тяжелая атлетика. Туризм. Единоборства. Физическая культура в системе "Семья-школа". Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальных медицинских групп. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Теория и практика судейства соревнований по волейболу. Медико-биологические особенности воздействия на организм человека негативных факторов среды. Здоровый образ жизни и его составляющие. Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников. Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций. Здоровье и безопасность человека. Девиантное поведение как угроза безопасности личности. Автономное выживание человека в природной среде. Формирование готовности населения к действиям в экстремальных ситуациях. Мини-футбол в школе. Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Организация занятий по спортивной борьбе с детьми школьного возраста. Особенности подготовки спортивного волонтера. Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности. Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012759)

Летняя педагогическая практика. Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности. Педагогическая практика. Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена. Профессиональная компетентность классного руководителя.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала по дисциплине "ТФСД Легкая атлетика", студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине	понимает теоретическое содержание дисциплины "ТФСД Легкая атлетика"; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности	знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "ТФСД Легкая атлетика"; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности	знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "ТФСД Легкая атлетика"; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Отлично	Студент знает: Историю развитие легкой атлетики со времен древности до наших дней. Эволюция техники легкоатлетических видов. История развития методики тренировки в легкой атлетики. Особенности планирования и подготовка соревнований. Работа судейской коллегии. Технические правила соревнований. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний. Задачи, средства и методы и особенности тренировки. Периодизация тренировки, особенности ее построения. Физиологические основы техники выполнения избранного вида легкой атлетики. Методы обучения. Меры безопасности при обучении. Этапы

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012759)

	спортивного отбора. Методика и организация отбора. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Хорошо	Студент демонстрирует знание и понимание основного содержания дисциплины. Экзаменуемый знает историю развитие легкой атлетики со времен древности до наших дней. Эволюция техники легкоатлетических видов. История развития методики тренировки в легкой атлетики. Особенности планирования и подготовка соревнований. Работа судейской коллегии. Технические правила соревнований. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний. Задачи, средства и методы и особенности тренировки. Периодизация тренировки, особенности ее построения. Физиологические основы техники выполнения избранного вида легкой атлетики. Методы обучения. Меры безопасности при обучении. Этапы спортивного отбора. Методика и организация отбора. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия. Студент дает логически выстроенный, достаточно полный ответ по вопросу.
Удовлетворительно	Студент имеет представления о истории развития легкой атлетики со времен древности до наших дней, эволюции техники легкоатлетических видов. Историю развития методики тренировки в легкой атлетики. Особенности планирования и подготовка соревнований. Работа судейской коллегии. Технические правила соревнований. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний. Задачи, средства и методы и особенности тренировки. Периодизация тренировки, особенности ее построения. Физиологические основы техники выполнения избранного вида легкой атлетики. Методы обучения. Меры безопасности при обучении. Этапы спортивного отбора. Методика и организация отбора. Допускается несколько ошибок в содержании ответа, при этом ответ отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы.
Неудовлетворительно	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.
Зачтено	Студент знает: Историю развитие легкой атлетики со времен древности до наших дней. Эволюция техники легкоатлетических видов. История развития методики тренировки в легкой атлетики. Особенности планирования и подготовка соревнований. Работа судейской коллегии. Технические правила соревнований. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний. Задачи, средства и методы и особенности тренировки. Периодизация тренировки, особенности ее построения. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Не зачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: История развития легкой атлетики

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012759)

ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

1. История развития легкой атлетики
2. Развитие легкой атлетики со времен древности до наших дней.
3. Легкая атлетика в России.
4. Эволюция техники легкоатлетических видов.
5. История развития методики тренировки в легкой атлетики

Модуль 2: Организация и судейство соревнований по легкой атлетике

ПК-7 способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности

1. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике
2. Планирование и подготовка соревнований
3. Работа судейской коллегии при проведении соревнований
4. Технические правила соревнований

Модуль 3: Основы техники легкоатлетических видов

ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Основы техники легкоатлетических видов
2. Основы техники ходьбы и бега
3. Основы техники прыжков
4. Основы техники метаний

Модуль 4: Основы тренировки в легкой атлетике

ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Основы тренировки в легкой атлетике
2. Характерные особенности тренировки
3. Задачи и особенности тренировки
4. Средства и методы тренировки
5. Периодизация тренировки
6. Построение макроциклов, мезоциклов и микроциклов
7. Методика развития физических качеств легкоатлета
8. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений

Модуль 5: Основы обучения легкой атлетики

ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

1. Основы обучения легкой атлетики
2. Физиологические основы техники выполнения избранного вида легкой атлетики
3. Методы обучения
4. Методы использования слова и наглядности
5. Методы практического выполнения упражнения
6. Принципы обучения
7. Способы и приемы обучения спортивной техники
8. Оценка правильности выполнения техники, методы исправления ошибок
9. Типовая схема обучения видов легкой атлетики
10. Урок, как основная форма обучения
11. Меры безопасности при обучении

Модуль 6: Средства и методы спортивного отбора юных легкоатлетов

ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Классификация возрастных групп
2. Этапы спортивного отбора
3. Средства и методы спортивного отбора юных легкоатлетов

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012759)

ПК-7 способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности

1. Методика и организация отбора
2. Средства и методы спортивного отбора
3. Контрольное тестирование

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Восьмой семестр (Зачет, ОК-8)

1. Классифицировать и охарактеризовать легкоатлетические упражнения
2. Определить место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания
3. Рассказать о возникновении и развитии легкой атлетики
4. Представить информацию о достижениях российских легкоатлетов на Олимпийских играх
5. Охарактеризовать основные принципы, применяемых в процессе обучения легкоатлетическим видам
6. Охарактеризовать методы обучения двигательным действиям
7. Дать характеристику специально-подводящих и специально-развивающих упражнений
8. Описать технику ходьбы и бега
9. Описать технику легкоатлетических прыжков
10. Описать технику метаний
11. Описать технику спортивной ходьбы
12. Проанализировать технику бега на средние дистанции
13. Проанализировать технику бега на 100 м.
14. Раскрыть особенности техники бега на 200 м.
15. Проанализировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»
16. Проанализировать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»
17. Проанализировать технику метания малого мяча
18. Проанализировать технику толкания ядра «со скачка»
19. Раскрыть особенности выполнения «обгона снаряда» в толкании ядра и метании малого мяча
20. Проанализировать технику метания малого мяча в цель
21. Представить сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега
22. Представить сравнительный анализ техники бега по прямой и по виражу (бег на средние дистанции).
23. Представить сравнительный анализ выполнения «высокого» и «низкого» старта
24. Представить сравнительный анализ техники бега на короткие и средние дистанции
25. Представить анализ техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 и 200 м.
26. Дать сравнительный анализ техники бега по прямой и по виражу (бег на короткие дистанции).
27. Дать сравнительный анализ прыжка в длину и в высоту
28. Дать сравнительный анализ техники разбега и отталкивания в прыжках в длину и в высоту
29. Описать особенности эволюции техники прыжков в высоту
30. Представить сравнительный анализ техники предварительного разгона снаряда в толкании ядра способом «со скачка» и метания малого мяча с разбега
31. Описать методику обучения технике спортивной ходьбы
32. Описать методику обучения технике бега по дистанции в беге на средние дистанции
33. Описать методику обучения технике бега по дистанции в спринтерском беге.
34. Описать методику обучения разбегу и отталкиванию в прыжках в высоту способом «перешагивание»
35. Описать методику обучения перехода через планку и приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание»

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012759)

36. Описать методику обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги»
37. Описать методику обучения метанию малого мяча в цель
38. Описать методику обучения бросковым шагам в метании малого мяча с разбега
39. Описать методику обучения метанию малого мяча с разбега
40. Описать методику обучения толкания ядра «со скачка»
41. Раскрыть особенности судейства соревнований по спортивной ходьбе на стадионе и на шоссе
42. Раскрыть особенности судейства соревнований по бегу на средние и длинные дистанции
43. Описать состав судейской бригады на старте и их обязанности
44. Описать состав судейской бригады на финише и их обязанности
45. Раскрыть особенности судейства соревнований по прыжкам в высоту
46. Раскрыть особенности судейства соревнований по прыжкам в длину
47. Описать состав судейской бригады в прыжках в длину и их обязанности
48. Описать процедуру определения победителя в прыжках в длину (варианты)
49. Описать процедуру определения победителя в прыжках в высоту (варианты)
50. Описать и охарактеризовать состав судейской бригады в прыжках в высоту и их обязанности
51. Раскрыть особенности судейства соревнований по толканию ядра
52. Раскрыть особенности судейства соревнований по метанию малого мяча
53. Описать основные требования к местам соревнований в метаниях
54. Описать процедуру победителя в соревнованиях по толканию ядра
55. Описать процедуру определения победителя в соревнованиях по метанию мяча
56. Раскрыть содержание оздоровительной направленности легкой атлетики
57. Описать правила по технике безопасности
58. Раскрыть содержание типовой схемы обучения
59. Раскрыть особенности методики обучения технике старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции.

60. Охарактеризовать основные принципы спортивной тренировки.

Девятый семестр (Экзамен, ОК-8, ПК-2, ПК-7)

1. Раскрыть принципы и правила составления школьной программы раздела «Легкая атлетика»
2. Описать особенности планирования раздела «Легкая атлетика» в школьной программе
3. Описать календарь соревнований, положение о соревнованиях по легкой атлетике
4. Описать особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике
5. Раскрыть содержание деятельности беговой бригады на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности)
6. Описать состав судейской коллегии на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности)
7. Описать особенности планирования и учета работы по легкой атлетике в школе
8. Раскрыть особенности строительства и оборудования простейшей школьной площадки для занятий по легкой атлетике
9. Раскрыть организационные и методические принципы работы учителя физической культуры по легкой атлетике
10. Описать задачи и содержание работы ДЮСШ по легкой атлетике
11. Описать особенности организации внеклассной работы по легкой атлетике в школе
12. Описать особенности управления процессом тренировки по легкой атлетике (текущая оценка состояния тренированности)
13. Описать особенности построения урока по легкой атлетике в школе
14. Описать особенности планирования многолетней тренировки по легкой атлетике
15. Раскрыть содержание круглогодичной тренировки в легкой атлетике и ее периодизация
16. Охарактеризовать стороны тренировочного процесса в легкой атлетике

17. Описать методы развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике
 18. Описать основные средства тренировки в легкой атлетике
 19. Раскрыть содержание принципов спортивной тренировки
 20. Описать цель и задачи спортивной тренировки
 21. Описать современный уровень развития легкой атлетики в нашей стране
 22. Раскрыть содержание основных этапов развития легкой атлетики в России
 23. Представить описание классификаций легкоатлетических упражнений
 24. Раскрыть значение легкой атлетики в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное)
 25. Раскрыть содержание методики обучения технике спортивной ходьбы
 26. Раскрыть содержание методики обучения технике бега на средние и длинные дистанции
 27. Раскрыть содержание методики обучения технике бега на короткие дистанции
 28. Раскрыть содержание методики обучения технике эстафетного бега
 29. Раскрыть содержание методики обучения технике прыжков с места (длина, тройной).
- Правила соревнований по прыжкам с места
30. Раскрыть содержание методики обучения технике барьерного бега (на примере 110м с/б или 100м с/б) и правила соревнований в барьерном беге
 31. Раскрыть содержание методики обучения технике метания диска с поворота и правила соревнований по метанию диска
 32. Раскрыть содержание методики обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и правила соревнований по прыжкам в высоту
 33. Раскрыть содержание методики обучения технике толкания ядра со скачка и правила соревнований в толкании ядра
 34. Раскрыть содержание методики обучения технике метания копья с разбега и правила соревнований в метании копья
 35. Раскрыть содержание методики обучения технике тройного прыжка с разбега и правила соревнований в тройном прыжке
 36. Раскрыть содержание методики обучения технике прыжка в высоту с разбега способами «перекидной» и «фосбюри-флоп» и их отличия
 37. Раскрыть содержание методики обучения технике метания малого мяча с разбега
 38. Раскрыть содержание методики обучения технике метания гранаты с разбега
 39. Раскрыть содержание методики обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
 40. Раскрыть содержание методики обучения технике прыжка в длину способом «ножницы» и правила соревнований по прыжкам в длину
 41. Описать основные правила при обучении технике легкоатлетических метаний
 42. Представить последовательность изучения легкоатлетических видов
 43. Раскрыть порядок использования методических приемов обучения в легкой атлетике
 44. Описать особенности применения принципов обучения в легкой атлетике
 45. Составить план обучения технике одного из прыжков (задачи, средства)
 46. Составить план обучения технике одного из метаний (задачи, средства)
 47. Раскрыть особенности составления конспекта урока по легкой атлетике в средней школе
 48. Описать специальные упражнения при обучении и тренировке легкоатлетов
 49. Раскрыть особенности техники и правил соревнований в эстафетном беге (4 x 400м, смешанные эстафеты)
 50. Описать содержание фаз в метаниях
 51. Раскрыть особенности техники спортивной ходьбы
 52. Раскрыть особенности техники бега
 53. Раскрыть особенности техники прыжков
 54. Раскрыть особенности техники метаний
 55. Описать технику бега на короткие дистанции, правила старта и финиша в беге

56. Описать технику бега на средние и длинные дистанции, правила соревнований по бегу
57. Описать технику барьерного бега (110 м и 100 м с/б) и правила соревнований по барьерному бегу
58. Описать технику эстафетного бега (4 x 100 м) и правила соревнований в эстафетном беге
59. Описать технику прыжков в высоту с разбега и правила соревнований по прыжкам в высоту
60. Описать технику прыжков длину с разбега и правила соревнований по прыжкам в длину
61. Описать технику метания гранаты и правила соревнований по метанию гранаты
62. Описать технику метания малого мяча с разбега и правила соревнований по метанию малого мяча
63. Описать технику прыжков в длину и тройным с места, раскрыть общие правила соревнований по прыжкам с места
64. Описать технику тройного прыжка с разбега и правила соревнований по тройному прыжку
65. Дать характеристику факторам, влияющим на дальность полета снаряда в метаниях
66. Охарактеризовать фазы в прыжках
67. Охарактеризовать фазу отталкивания в ходьбе, беге и прыжках
68. Описать сходство и различия между техникой ходьбы и бега
69. Описать технику и правила соревнований в спортивной ходьбе
70. Описать технику диска и правила соревнований по метанию диска
71. Описать технику ядра и правила соревнований по толканию ядра
72. Описать технику метания копья и правила соревнований по метанию копья

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура промежуточной аттестации в институте регулируется «Положением о зачетно-экзаменационной сессии в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14); «Положением о независимом мониторинге качества образования студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о фонде оценочных средств дисциплины в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о курсовой работе студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 20.10.2014 г., протокол №4).

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена и (или) зачета, (защиты курсовых работ, отчетов по практике).

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий,

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012759)

предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;

- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;

- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

Курсовая работа, курсовой проект, портфолио

При определении уровня достижений студентов по проекту необходимо обращать особое внимание на следующие моменты:

- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений;
- соответствие структуры предъявляемым требованиям;
- соответствие содержания теме и структуре работы (проекта);
- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
- использование основной литературы по проблеме;
- теоретическое обоснование актуальности темы и анализ передового опыта работы;
- применение научных методик и передового опыта в своей работе, обобщение собственного опыта, иллюстрируемого различными наглядными материалами, наличие выводов и практических рекомендаций;
- оформление работы (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.);
- выполнение работы в срок.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>

2. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2010. – 59 с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>

3. Кравчук, В.И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие : [16+] / В.И. Кравчук ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2013. – 184 с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142>

Дополнительная литература

1. Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. : [12+] / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах ; под общ. ред. В.В. Балахничева и др. – Москва : Человек, 2013. – Т. 2. О - Я. – 833 с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461472>

2. Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. : [12+] / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах ; под общ. ред. В.В. Балахничева и др. – Москва : Человек, 2012. – Т. 1. А - Н. – 707 с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461469>

3. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016. – 148 с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.rusathletics.com - Легкая атлетика
2. <http://www.olympic.ru> - Олимпийский комитет России

3. [http:// www.infosport.ru/press/fkvot](http://www.infosport.ru/press/fkvot) - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

4. <http://www.shkola-press.ru> - Физическая культура в школе

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины "ТФСД Легкая атлетика "необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012759)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (430007, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Студенческая, д. 11 Б, № 302).

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (учебно-методический комплекс трибуна, проектор, интерактивный экран, компьютер, документ-камера, гарнитура, лазерная указка); доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – № 48751616 от 05.07.2011 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Универсальный спортивный зал (430007, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Студенческая, д. 11 Б, № 204).

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи футзальные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner", сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, сетка баскетбольная, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту с планкой, ядро для толкания 3,5 (жен), ядро для толкания 5,5 (муж), конусы разделительные.

Стадион с твердым покрытием (430007, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Студенческая).

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт,

площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.