

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Декаан факультета физической культуры
и спорта «Физическая культура
и спорт» ПГУ им. Т.Г. Шевченко

Гуцу В.Ф.

“ 4 ” 09 2018 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2018/2019 учебный год

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

«Легкая атлетика и методика преподавания»

Направление подготовки:

7.49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура),
профиль «Физическая реабилитация»

квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Тирасполь, 2018

Рабочая программа дисциплины «*Легкая атлетика и методика преподавания*»
/сост. доцент Емельянов В.Д., ст.преп. Кансомун Н.Г., – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2018 –
34 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки - **7.49.03.02** «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), профиль «Физическая реабилитация».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки - **7.49.03.02** «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), профиль «Физическая реабилитация», утвержденного приказом № 203 Министерства образования и науки РФ от 12 марта 2015 года.

Составители


(подпись)

/ Емельянов В.Д., доцент


(подпись)

/ Кансомун Н.Г., ст. преподаватель

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Состоит в изучении теории и методики преподавания легкой атлетики, овладения будущими специалистами техникой изучаемых видов, в приобретении необходимых знаний, умений и навыков по физической культуре в системе образовательных учреждений.

Задачи дисциплины:

1. Формировать мотивацию к повышению уровня знаний ориентированную на анализ учебной, учебно-методической и научно-практической литературы и обобщение практики в области физической культуры, спорта и образования;

2. Обеспечить уровень подготовленности соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов с необходимым запасом знаний, умений и навыков, а также достаточным уровнем физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья и трудовой деятельности;

3. Ознакомить студентов с историей и основными направлениями развития видов легкой атлетики;

4. Способствовать освоению знаний и умений основ техники изучаемых видов легкой атлетики с учетом возрастных особенностей контингента обучаемых детей и уровня их физической подготовленности;

5. Изучить методику обучения видам легкой атлетики входящих в учебные программы образовательных учреждений и умению изменить ее с учетом возраста, пола занимающихся, уровней их физического развития и физической подготовленности;

6. Сформировать умения к поиску выбора и использования физических упражнений способствующих развитию необходимых физических качеств изучаемого вида легкой атлетики, а так же относительно к уровню физической подготовленности занимающихся. Учить методике выбора и использования методов тренировки, направленных на развитие физических качеств необходимых для осуществления двигательной деятельности, согласно установленным нормативным требованиям на каждом этапе обучения или тренировки;

7. Изучить теорию и практическое применение правил организации и проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики;

8. Сформировать умение поиска информации по легкой атлетике на основе печатных и электронных носителей, эффективно работать с научно-методической литературой: анализировать, обобщать и самостоятельно интерпретировать профессионально значимую информацию;

9. Содействовать повышению уровня компетенций и компетентностей необходимых выпускнику в профессиональной деятельности, социальной активности и личностном развитии;

10. Способствовать формированию общей культуры личности обучающихся, в рамках направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), профиль «Физическая реабилитация» средствами физической культуры, средствами современной массовой информации приобщать к пропагандистской и информационной деятельности, по вопросам влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, поддержание работоспособности, активного долголетия, соблюдения здорового образа жизни, привлечения детей, молодежи и взрослого населения к занятиям физическими упражнениями и спортом.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Учебная дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» относится к вариативной части профессионального цикла (Б1.Б.14.04).

Для освоения дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» студенты опираются на знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Теория и методика физической культуры и спорта»: «Педагогика», «Психология», «Анатомия и физиология человека», «Биомеханика», «Теория и методика гимнастики» и других предметов. Перечисленные дисциплины входят составной частью в учебный план по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), профиль «Физическая реабилитация».

Содержание данной учебной дисциплины как самостоятельной, находит применение в изучении студентами всех дисциплин профиля физкультурного образования. Кроме того, знания, умения, навыки, полученные в ходе изучения теории и методики легкой атлетики имеет широкую сферу применения. Большое количество специальных и развивающих упражнений, средств и методов развития физических качеств, предоставляют возможность использовать легкую атлетику в работе оздоровительных и спортивных клубов, секций, школ, фитнес клубов и других спортивных заведений. Ходьба и бег по своей доступности к месту проведения, условий проведения, дозирования нагрузок имеют широкое применение в оздоровительной и лечебной медицине.

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» способствует решению **профессиональных задач** в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

- используя в процессе обучения средства и методы физической культуры, решает вопросы социализации, укрепления здоровья и приобщения к общечеловеческим ценностям.

- решает педагогические вопросы воспитания и образования в рамках образовательных учреждений дошкольного, общего и профессионального образования, обобщает практический опыт в области физической культуры.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

а) общекультурные (ОК);

б) профессиональные (ПК)

в) Общепрофессиональные компетенции (ОПК)

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-7	способностью к самоорганизации и самообразованию
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК-10	готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ПК-1	умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры
ПК-2	умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры

ПК-3	умением определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья
ПК-4	умением изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий
ПК-13	умением проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;

- историю возникновения, становления и развития легкой атлетики как вида спорта;
- актуальные проблемы теории и методики легкой атлетики;
- основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);
- закономерности формирования двигательных умений и навыков занимающихся;
- принципы, методы и средства обучения двигательным действиям;
- способы организации учащихся на занятиях физической культурой;
- технику и методику обучения легкоатлетическим упражнениям;
- основные положения организации и судейства соревнований по легкой атлетике;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- принципы составления планирующей и отчетной документации.

- материально-техническое обеспечение, необходимое для организации учебной и спортивной деятельности в легкой атлетике.

Уметь:

- аргументировать социальную и личностную значимость легкой атлетики как вида спорта, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте;

- обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям.

- осуществлять профилактику травматизма и оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения;

- объяснять и демонстрировать основные и вспомогательные упражнения при обучении технике видам легкой атлетики;

- определять конкретные задачи занятия по физической культуре, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения;

- использовать в профессиональной деятельности разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности;

- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;

- уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля деятельности занимающихся;
- организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по параолимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта.
- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- пользоваться измерительной и вычислительной техникой, справочной и специальной научно-методической литературой, результатами научных исследований.

Владеть:

- методами обучения, формами организации занятий, приемами управления группой;
- командами для проведения строевых упражнений: построений, перестроений, движения группы при проведении подготовительной части занятия по легкой атлетике;
- профессиональной терминологией для постановки задач и объяснения упражнений в процессе обучения конкретным двигательным действиям;
- приемами использования технических средств и инвентаря для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- навыками разработки комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;
- навыками разработки плана-конспекта подготовительной части занятия по легкой атлетике;
- основами педагогического анализа качества проведения занятия по физической культуре;
- приемами и средствами профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- основами судейства спортивных соревнований по легкой атлетике, навыками оформления судейской документации;
- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды вуза, страны;
- методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта.

**4. Структура и содержание дисциплины
«Легкая атлетика и методика преподавания» (очная форма обучения)**

**4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:
Очная форма обучения**

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемк ость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лабор. раб.	Практич. зан.		
4	1,75	63	4	32	-	27	текущий
5	1,5	54	4	32	-	18	зачет
6	2,75	99	4	32	-	27	экзамен 36 ч.
ИТОГО:	5,5	216	12	96	-	72	36

Заочная форма обучения

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемк ость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лабор. раб.	Контр.раб		
4	2	72	-	6		62	Зачет 4 ч
5	2	72	-	6		62	Зачет 4 ч.
6	2	72	-	6		57	Экзамен 9 ч.
ИТОГО:	6	216		18		181	17

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Очная форма обучения

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
4 семестр (2 курс)						
1	Введение в предмет. Классификация и характеристика видов лёгкой атлетики.	4	2			2
2	Основы техники легкоатлетических видов: Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний.	4	2			2
3	Обучение технике спортивной ходьбы.	7			4	3
4	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.	8			4	4
5	Обучение технике бега на короткие дистанции	10			6	4
6	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги".	10			6	4
7	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом "Перешагивание".	10			6	4
8	Обучение технике метания малого мяча (гранаты).	10			6	4
	ВСЕГО:	63	4		32	27
5 семестр (3 курс)						
9	Анализ техники спортивной ходьбы и бега на различные дистанции, и основные упражнения при обучении.	3	2			1
10	Анализ техники горизонтальных прыжков, вертикальных прыжков и метаний с различного разбега	3	2			1
11	Обучение технике эстафетного бега.	6			4	2
12	Обучение технике бега с преодолением естественных и искусственных препятствий.	6			4	2
13	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "Прогнувшись" и "Бег по воздуху".	6			4	2
14	Обучение технике тройного прыжка.	6			4	2
15	Обучение технике прыжка в высоту способом "Фосбюри-флоп".	6			4	2
16	Обучение технике метания малого мяча.	6			4	2
17	Обучение технике толкания ядра.	6			4	2
18	Обучение технике метания копья, диска	6			4	2
	ВСЕГО:	54	4		32	18
6 семестр (3 курс)						
19	Основы методики обучения технике л/а видов. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике.	4	2			2

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
4 семестр (2 курс)						
20	Методика организации и проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий), прыжков и метаний.	6	2			4
21	Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий), специально-беговых и прыжковых упражнений.	14	2		8	4
22	Методика обучения технике горизонтальных и вертикальных прыжков	12			8	4
23	Методика обучения технике различных метаний.	8			4	4
24	Методика тренировки в сп.ходьбе и беге на различные дистанции	7			4	3
25	Методика тренировки в различных прыжках.	7			4	3
26	Методика тренировки в различных метаниях	7			4	3
	ВСЕГО:					27
		99	4		32	36экзамен
	ИТОГО:	216	12		96	72

Заочная форма обучения

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					Ко н.р аб
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)	
			Л	ПЗ	ЛР		
4 семестр (2 курса)							
1	Введение в предмет. Классификация и характеристика видов лёгкой атлетики.	7				7	
2	Основы техники легкоатлетических видов: Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний.	7				7	
3	Обучение технике спортивной ходьбы.	13			1	12	
4	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.	13			1	12	
5	Обучение технике бега на короткие дистанции	14			2	12	
6	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги".	14			2	12	
	ВСЕГО:	72			6	62	4 з
5 семестр (3 курса)							
7	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом "Перешагивание» Обучение технике прыжка в высоту способом "Фосбюри-флоп".	16			1	15	
8	Обучение технике метания малого мяча (гранаты).	16			1	15	
9	Обучение технике толкания ядра.	13			1	12	
10	Обучение технике эстафетного бега.	11			1	10	
11	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "Прогнувшись" и "Бег по воздуху".	12			2	10	
	ВСЕГО:	72			6	62	4
6 семестр (3 курса)							
13	Основы методики обучения технике л/а видов. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике.	7				7	
14	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий), специально-беговых и прыжковых упражнений.	29			4	25	
15	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике метаний и прыжков	27			2	25	
	ВСЕГО:	72			6	57	9
	ИТОГО:	216			18	181	17

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции
Очная форма обучения

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
2 курс (4 семестр)				
1	1	2	Введение в предмет. Классификация и характеристика видов лёгкой атлетики.	Учебно-методическое пособие, таблицы
2	2	2	Основы техники легкоатлетических видов: - ходьбы и бега - прыжков - метаний	Учебно-методическое пособие, рисунки,
3 курс (5 семестр)				
3	9	2	Анализ техники спортивной ходьбы и бега на различные дистанции, и основные упражнения при обучении.	Учебно-методическое пособие, рисунки,
4	10	2	Анализ техники горизонтальных прыжков, вертикальных прыжков и метаний с различного разбега	Учебно-методическое пособие
3 курс (6 семестр)				
5	19	2	Основы методики обучения технике л/а видов. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике.	Учебно-методическое пособие
6	20	2	Методика организации и проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий), прыжков и метаний.	Учебно-методическое пособие
	ИТОГО:	12		

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
2 курс (4 семестр)					
1	3	4	Обучение технике спортивной ходьбы: - положение отдельных частей тела во время движения; - техника движения ног, рук, дыхание.	л/а манеж	
2	4	4	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Положение отдельных частей тела во время движения. Техника движения ног, рук. Техника выполнения стартового положения и его разновидности. Техника бега по прямой, по повороту. Техника финиширования. Дыхание	л/а манеж	
3	5	6	Обучение технике бега на короткие дистанции Положение отдельных частей тела во время движения. Техника движения ног, рук. Техника выполнения стартового положения и его разновидности. Техника бега по прямой, по повороту. Техника финиширования. Дыхание.	л/а манеж	
4	6	6	Обучение технике прыжка в длину способом «Согнув ноги». Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	л/а манеж	
5	7	6	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание». Техника отталкивания и приземления. Техника разбега Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	л/а манеж	
6	8	6	Обучение технике метания малого мяча (гранаты). Техника держания снаряда. Техника финального усилия Техника выполнения разбега беговыми шагами. Техника выполнения разбега скрестными шагами в метании мяча. Техника остановки после выпуска снаряда и выхода из сектора.	л/а манеж	
		32			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
2 курс (4 семестр)			
Раздел 1	1	История развития легкой атлетики	2
Раздел 2	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения в подготовительной части урока по легкой атлетике.	3
Раздел 3	3	Анализ техники спортивной ходьбы	4
Раздел 4	3	Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.	4
Раздел 5	4	Анализ техники бега на короткие дистанции	4
Раздел 6	5	Анализ техники прыжка в длину способом «Согнув ноги».	4
Раздел 7	6	Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание».	4
Раздел 8	7	Анализ техники метания малого мяча (гранаты)	4
ВСЕГО:			27

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
3 курс (5 семестр)					
3	11	4	Обучение технике метания малого мяча (гранаты). Техника держания снаряда. Техника финального усилия. Техника выполнения разбега беговыми шагами. Техника выполнения разбега скрестными шагами в метании мяча. Техника остановки после выпуска снаряда и выхода из сектора.	л/а манеж	
4	12	6	Обучение технике толкания ядра: Техника держания снаряда. Техника выполнения финального усилия и выпуска снаряда из различных исходных положений по направлению к метанию. Техника выполнения скачка. Техника выполнения финального усилия в сочетании с разбегом. Техника остановки после выпуска снаряда и выхода из круга.	л/а манеж	
5	13	6	Обучение технике эстафетного бега. Техника передачи и приема эстафетной палочки. Техника выполнения стартового разгона.	л/а манеж	
6	14	6	Обучение технике прыжка в длину способом «Прогнувшись», «Бег по воздуху». Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	л/а манеж	
7	15	6	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Фосбюри-флоп». Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	л/а манеж	

8	16	4	Обучение технике метания копья. Техника держания снаряда. Техника выполнения подготовки к финальному усилию. Техника выполнения финального усилия и выпуска снаряда. Техника выполнения разбега беговыми шагами. Техника выполнения разбега бросковыми шагами. Техника остановки после выпуска снаряда и выхода из сектора.	л/а манеж	
		33			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
3 курс (5 семестр)			
Раздел 9	1	Анализ техники специально-беговых и прыжковых упражнений: - техника бега с захлестом голени; - с высоким подниманием бедра; -техника бега «колесо» - техника семенящего бега, прыжкового бега. -техника прыжков «подскоки» на каждый шаг. -техника бега с ноги на ногу «в шаге». - техника прыжка «в шаге» отталкиванием на каждый нечетный шаг: 1-ый, 3-ый, 5-ый.	1
Раздел 10	2	Составление план-конспекта подготовительной части урока по легкой атлетике	1
Раздел 11	3	Анализ техники малого мяча.	2
Раздел 12	4	Анализ техники толкания ядра.	2
Раздел 13	5	Анализ техники эстафетного бега.	2
Раздел 14	6	Анализ техники прыжка в длину с разбега способом "Прогнувшись" и "Бег по воздуху".	2
Раздел 15	7	Анализ техники прыжка в высоту способом "Фосбюри-флоп".	2
Раздел 16	8	Анализ техники метания копья	2
ВСЕГО:			18

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
3 курс (6 семестр)					
2	18	6	Обучение технике метания диска. Техника держания снаряда. Техника выполнения финального усилия и выпуска снаряда из различных исходных положений по направлению к метанию. Техника выполнения разбега. Техника выполнения финального усилия в сочетании с разбегом. Техника остановки после выпуска снаряда.	л/а манеж	
3	19	6	Обучение технике тройного прыжка. Техника выполнения разбега. Техника выполнения «скачка». Техника выполнения «шага» в связке со «скачком». Техника выполнения «прыжка» в связке с «шагом». Техника целостного выполнения тройного прыжка	л/а манеж	
4	20	6	Техника бега с преодолением естественных и искусственных препятствий (в т.ч. барьерного бега). Техника выполнения стартового разгона. Техника отталкивания в обработки препятствий. Техника бега между препятствиями.	л/а манеж	
5	21	14	Методика проведения урока при обучении технике спортивной ходьбы и бега на средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий), бега на короткие дистанции (в т.ч. барьерного бега и эстафетного), горизонтальных и вертикальных прыжков, метаний с различного разбега.	л/а манеж	
		32			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
3 курс (6 семестр)			
17	1	Особенности методики проведения урока по легкой атлетике с учащимися различных возрастов.	6
18	2	Анализ техники метания диска	6
19	3	Анализ техники тройного прыжка	6
20	4	Анализ техники бега с преодолением естественных и искусственных препятствий (в т.ч. барьерного бега).	6
21	5	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока.	3
		ВСЕГО:	27

Заочная форма обучения
Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лабораторий	Учебно-наглядные пособия
2 курс (4 семестр)					
1	3	1	Обучение технике спортивной ходьбы: - положение отдельных частей тела во время движения; - техника движения ног, рук, дыхание.	л/а манеж	Видео-фильмы
2	4	1	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Положение отдельных частей тела во время движения. Техника движения ног, рук. Техника выполнения стартового положения и его разновидности. Техника бега по прямой, по повороту. Техника финиширования. Дыхание	л/а манеж	-
3	5	2	Обучение технике бега на короткие дистанции Положение отдельных частей тела во время движения. Техника движения ног, рук. Техника выполнения стартового положения и его разновидности. Техника бега по прямой, по повороту. Техника финиширования. Дыхание.	л/а манеж	-
4	6	2	Обучение технике прыжка в длину способом «Согнув ноги». Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	л/а манеж	-
		6			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
2 курс (4 семестр)			
Раздел 1	1	История развития легкой атлетики	12
Раздел 2	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения в подготовительной части урока по легкой атлетике.	10
Раздел 3	3	Анализ техники спортивной ходьбы	10
Раздел 4	4	Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.	10
Раздел 5	5	Анализ техники бега на короткие дистанции	10
Раздел 6	6	Анализ техники прыжка в длину способом «Согнув ноги».	10
		ВСЕГО:	62

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лабораторий	Учебно-наглядные пособия
3 курс (5 семестр)					

1	8	1	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом "Перешагивание» и "Фосбюри-флоп". Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	л/а манеж	Видео-фильмы
2	9	1	Обучение технике метания малого мяча (гранаты). Техника держания снаряда. Техника финального усилия. Техника выполнения разбега беговыми шагами. Техника выполнения разбега скрестными шагами в метании мяча. Техника остановки после выпуска снаряда и выхода из сектора.	л/а манеж	-
3	10	1	Обучение технике толкания ядра: Техника держания снаряда. Техника выполнения финального усилия и выпуска снаряда из различных исходных положений по направлению к метанию. Техника выполнения скачка. Техника выполнения финального усилия в сочетании с разбегом. Техника остановки после выпуска снаряда и выхода из круга.	л/а манеж	-
4	11	1	Обучение технике эстафетного бега. Техника передачи и приема эстафетной палочки. Техника выполнения стартового разгона.	л/а манеж	-
5	12	2	Обучение технике прыжка в длину способом «Прогнувшись», «Бег по воздуху». Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	л/а манеж	-
		6			

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
3 курс (6 семестр)					
1	13	3	Методика проведения урока при обучении технике спортивной ходьбы и бега на средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий), бега на короткие дистанции (в т.ч. барьерного бега и эстафетного). Методика на этапе начального обучения. Методика на этапе дальнейшего обучения отдельным движениям и элементам. Методика на этапе обучения целостного выполнения упражнения.	л/а манеж	Видео-фильмы
2	14	3	Методика проведения урока при обучении технике горизонтальных и вертикальных прыжков Методика на этапе начального обучения. Методика на этапе дальнейшего обучения отдельным движениям и элементам. Методика на этапе обучения целостного выполнения упражнения Методика проведения урока при обучении технике различных метаний Методика на этапе начального обучения. Методика на этапе дальнейшего обучения отдельным движениям и элементам. Методика на этапе обучения целостного выполнения упражнения.		
		6			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
3 курс (6 семестр)			
13	1	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока.	28
14	2	Последовательность обучения технике горизонтальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока. Последовательность обучения технике вертикальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока. Последовательность обучения технике различных метаний – составление план-схемы и план-конспекта урока.	29
		ВСЕГО:	57

5. Образовательные технологии

Формирование компетенций, основываясь на традиционных видах учебной работы, предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, педагогические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, в целом в учебном процессе составит не менее 20% аудиторных занятий.

Основными формами аудиторных занятий являются лекции и практические занятия.

На занятиях лекционного типа закладываются знания по разделам и темам учебного материала необходимого для овладения общекультурными и профессиональными компетенциями, формируется фундамент для его дальнейшего самостоятельного изучения и усвоения.

Практические занятия доминируют в изучении данного курса. Содержание занятий направлено на овладение профессиональными компетенциями для грамотного проведения занятий учебно-тренировочной и оздоровительной направленности, организации и судейства соревнований, анализа соревновательной и тренировочной деятельности. учебная практика

В ходе учебной практики (ролевые игры: «ученик-учитель», «судья-спортсмен»), активно используемой на практических занятиях, происходит формирование педагогических (владение группой занимающихся, изложение учебного материала, подбор средств и методов обучения, выбор места и т.д.) и профессиональных навыков (подготовка мест и судейство соревнований, ведение протокола, определение победителя). По итогам практики проходит коллективное обсуждение полученных результатов, разбор конкретных ситуаций, ошибок и достижений каждого.

Внеаудиторная самостоятельная работа занимает особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает подготовку к проведению зачетных занятий и судейству соревнований, самостоятельное выполнение расчетно-графических работ, контрольно-тестовых практических заданий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач. Аудиторную самостоятельную работу проводят, как правило, в форме отчетов-консультаций по каждому самостоятельно выполненному заданию.

6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

6.1. Перечень компетенций выпускников образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

КАРТА КОМПЕТЕНЦИИ

КОМПЕТЕНЦИЯ: умение планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей (ОПК-5)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ

Тип компетенции: Общепрофессиональная компетенция выпускника образовательной программы, уровня высшего образования (ВО) **бакалавриат**.

Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для формирования компетенции, определяется федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Уровни освоения компетенции: пороговый, углубленный

СООТНЕСЕНИЕ с общими трудовыми функциями, описанными в профессиональных стандартах:

-определять, планировать, реализовывать и корректировать содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения, исходя из единства механизмов формирования ориентировочной основы умственных, сенсорных, перцептивных и двигательных действий и

понятий и с учетом результатов оценивания физического, функционального и психического состояния занимающихся;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ

Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
Первый уровень (пороговый) (ОПК-5) -I умение планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола	Владеть: Приемами использования физических упражнений с учетом возраста, пола, В 1(ОПК-5) –I	Не владеет	Демонстрирует низкий уровень владения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные владения без грубых ошибок	Владеет базовыми приемами	Демонстрирует владения на высоком уровне
	Уметь: Использовать физические упражнения с учетом возраста, пола У 1(ОПК-5) –I	Не умеет и не готов использовать физические упражнения с учетом возраста, пола	Имея базовые представления о требованиях образовательных стандартов, не способен использовать физические упражнения с учетом возраста, пола	Не в полной мере готов к использованию физических упражнений с учетом возраста, пола	Умеет использовать физические упражнения с учетом возраста, пола, но не полностью учитывает индивидуальные особенности	Готов и умеет физические упражнения с учетом возраста, пола индивидуальные особенности
	Знать: Формы планирования физических упражнений с учетом возраста, пола З 1(ОПК-5) –I	Не имеет базовых знаний о формах планирования физических упражнений с учетом возраста, пола	Допускает существенные ошибки при раскрытии содержания форм планирования физически упражнений с учетом	Демонстрирует частичные знания форм планирования физических упражнений с учетом возраста, пола	Демонстрирует знания сущности планирования физических упражнений с учетом возраста, пола	Раскрывает полное содержание планирования физических упражнений с учетом возраста, пола

			возраста, пола			
<p>Второй уровень (углублённый) (ОПК-5) –П умение планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенности</p>	<p>Владеть: методами планирования содержание уроков, занятий по физической культуре с учетом основ образовательной деятельности В 2(ОПК-5) –П</p>	Не владеет	Владеет фрагментарно методами планирования содержание уроков, занятий по физической культуре с учетом основ образовательной деятельности	Владеет некоторыми методами планирования содержание уроков, занятий по физической культуре с учетом основной деятельности	Владеет отдельными методами планирования содержание уроков, занятий по физической культуре с учетом основ образовательной деятельности	Демонстрирует владение системой методов планирования содержание уроков, занятий по физической культуре с учетом основ образовательной деятельности
	<p>Уметь: осуществлять отбор и использовать оптимальные методы планирования содержание уроков, занятий по физической культуре с учетом основ образовательной деятельности У 2(ОПК-5) –П</p>	Не умеет и не готов осуществлять отбор и использовать оптимальные методы планирования содержание уроков, занятий по физической культуре с учетом основ образовательной деятельности	Имея базовые представления о методах планирования содержание уроков, занятий по физической культуре, но не умеет их отбирать с учетом основ образовательной деятельности	Осуществляет отбор, но не использует при решении педагогических ситуаций (задач) оптимальные методы планирования содержание уроков, занятий по физической культуре с учетом основ образовательной деятельности	Отбирает и использует оптимальные методы планирования содержание уроков, занятий по физической культуре с учетом основ образовательной деятельности	Осуществляет отбор и использует оптимальные методы планирования содержание уроков, занятий по физической культуре с учетом основ образовательной деятельности
	<p>Знать: Методы планирования содержание уроков, занятий</p>	Не имеет базовых знаний о методах планирования	Допускает существенные ошибки при	Демонстрирует частичные знания методов	Демонстрирует знания сущности педагогического процесса по	Раскрывает полное содержание

	по физической культуре с учетом основ образовательной деятельности 3 2(ОПК-5) –II	вания содержания уроков, занятий по физической культуре с учетом основ образовательной деятельности	раскрытии содержания методов планирования содержания уроков, занятий по физической культуре с учетом основ образовательной деятельности	планированию содержания уроков, занятий по физической культуре с учетом основной деятельности	планированию содержания уроков, занятий по физической культуре с учетом основ образовательной деятельности	сущности и педагогического процесса по планированию содержания уроков, занятий по физической культуре с учетом основ образовательной деятельности
--	---	---	---	---	--	---

КОМПЕТЕНЦИЯ: знание и готовность обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ОПК-12)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ

Тип компетенции: Общепрофессиональная компетенция выпускника образовательной программы, уровня высшего образования (ВО) **бакалавриат**.

Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для формирования компетенции, определяется федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Уровни освоения компетенции: пороговый, углубленный

СООТНЕСЕНИЕ с общими трудовыми функциями, описанными в профессиональных стандартах:

- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
	Владеть: Способами обеспечения техники безопасности при	Не владеет	Демонстрирует низкий уровень владения, допуская	Демонстрирует частичные владения без грубых ошибок	Владеет базовым и приемам и	Демонстрирует владения на высоком уровне

Первый уровень (пороговый) (ОПК-12) -I знание способов обеспечения техники безопасности при проведении занятий	проведении занятий В 1(ОПК-12) – I		грубые ошибки			
	Уметь: Применять знания о способах обеспечения техники безопасности при проведении занятий У 1(ОПК-12) –I	Не умеет	Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок	Умеет применять знания в базовом (стандартном) объеме	Демонстрирует высокий уровень умений
	Знать: способов обеспечения техники безопасности при проведении занятий З 1(ОПК-12) – I	Не знает (не ориентируется)	Допускает грубые ошибки	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок	Знает достаточно в базовом объеме	Демонстрирует высокий уровень знаний
Второй уровень (углублённый) (ОПК-12) –II готовность обеспечивать технику безопасности при проведении занятий	Владеть: Приемами обеспечения техники безопасности при проведении занятий В 2(ОПК-12) –II	Не владеет	Демонстрирует низкий уровень владения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует владения отдельными нормами и приемами	Владеет базовым и нормами и приемами	Демонстрирует владения комплексом (системой) норм и приемов на высоком уровне
	Уметь: реализовывать на практике обеспечение техники безопасности при проведении занятий У 2(ОПК-12) –II	Не умеет	Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок	Умеет применять знания в базовом (стандартном) объеме	Демонстрирует высокий уровень умений
	Знать: О приемах реализации на практике обеспечения техники безопасности	Не знает (не имеет представления)	Демонстрирует фрагментарные знания, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок	Знает (представляет) в базовом объеме	Демонстрирует высокий уровень знаний

	при проведении 3 2(ОПК-12) – II					
--	--	--	--	--	--	--

КОМПЕТЕНЦИЯ:

- умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры (ПК-2).

Тип компетенции: Профессиональная компетенция выпускника образовательной программы, уровня высшего образования (ВО) бакалавриат.

Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для формирования компетенции, определяется федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Уровни освоения компетенции: пороговый, углубленный

СООТНЕСЕНИЕ с общими трудовыми функциями, описанными в профессиональных стандартах:

- осуществлять обучение лиц с отклонениями в состоянии здоровья в области специальных знаний и способов их рационального применения для оптимизации физических потенций в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры;

Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
Первый уровень (пороговый) (ПК-2) -I умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям	Знать: особенности обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья 3 1(ПК-2) –I	Не имеет базовых знаний об особенностях обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Допускает существенные ошибки при раскрытии сущности процесса обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Демонстрирует частичные знания сущности процесса обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Демонстрирует знания сущности процесса обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья, но не выделяет основные элементы данного процесса	Раскрывает полное содержание сущности процесса обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья
	Уметь: Умеет формулировать задачи обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Отсутствие навыков	Имеет базовые представления о сущности процесса обучения, не умеет формулировать	При формулировке задач обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Формулирует задачи обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Готов и умеет формулировать задачи обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья

	У 1(ПК-2) –I		овать задачи обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья	состоянии здоровья не учитывает особенности данного процесса	здоровья, не полностью учитывает особенности данного процесса	ми в состоянии здоровья не учитывает особенности данного процесса
	Владеть: владеть способами обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действия В 1(ПК-2) –I	Не владеет	Владеет фрагментарными способами обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действия	Владеет некоторыми способами обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действия	Владеет способами обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действия в рамках отдельного занятия	Владеет системой способов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действия
Второй уровень (углублённый) (ПК-2) –II умение обучать лица с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	Знать: методы и приемы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья, обеспечивающие полноценное усвоение двигательных действий, позволяющие реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры З 2(ПК-2) –II	Отсутствие знаний	Фрагментарные представления о методах и приемах обучения	Демонстрирует частичные знания и приемов обучения, без осознания их влияния на развитие лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Демонстрирует знания сущности методов и приемов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья, обеспечивающих полноценное усвоение двигательных действий, но не всегда учитывает потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	Демонстрирует системные знания о методах и приемах обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья, обеспечивающих полноценное усвоение двигательных действий, позволяющие реализовать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры

	<p>Уметь: применять методы и приемы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья, обеспечивающие полноценное усвоение двигательных действий, позволяющие реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры У 2(ПК-2) –II</p>	Отсутствие навыков	Имея базовые представления, не готов методы и приемы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья, обеспечивающие полноценное усвоение двигательных действий, позволяющие реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	Готов к осуществлению обучения, без учета специфики обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Готов к применению методов и приемы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья, обеспечивающие полноценное усвоение двигательных действий, позволяющие реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	Осуществляет развивающее обучение на основе методов и приемов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья, обеспечивающие полноценное усвоение двигательных действий, позволяющие реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры
	<p>Владеть: методами и приемами обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья, обеспечивающие полноценное усвоение двигательных действий, позволяющие реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной</p>	Не владеет	Владеет информацией об отдельных методах развивающего обучения	Владеет отдельными методами и приемами обучения без учета специфики обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Владеет методами и приемами обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья, обеспечивающие полноценное усвоение двигательных действий, позволяющие реализовывать	Владеет системой методов и приемов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья, обеспечивающие полноценное усвоение двигательных действий, позволяющие

	физической культуры В 2(ПК-2) –II				ть потребности , характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	реализовыва ть потребности , характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры
--	---	--	--	--	--	--

6.2. Описание шкал оценивания

Виды контроля и отчетности студентов дифференцированы с таким расчетом, чтобы оценивать не столько степень механического запоминания учебного материала, сколько уровень его усвоения, понимания, осмысления и способности в итоге к практической реализации. Главной составной частью требований и обязательным условием допуска студента к зачету/экзамену являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию . Оценка уровня усвоения дисциплины производится при помощи практического тестирования, письменного тестирования, опроса в конце пройденной темы (см. карту компетенций).

Изучение курса завершается зачетом в конце 4 семестра и экзаменом в конце 6 семестра.

Шкала итоговых оценок успеваемости в зависимости от набранных баллов по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
зачет/незачет	незачёт	зачёт			
Оценка по шкале ECTS	F	D	C	B	A
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично

Шкала итоговых оценок успеваемости в зависимости от набранных баллов по дисциплинам, завершающимся экзаменом

Набранные баллы	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по 5-ти бальной шкале	2	3	4	5	
Оценка по шкале ECTS	F	D	C	B	A
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
Практические нормативы

Виды легкой атлетики	ОЦЕНКА					
	Мужчины			Женщины		
	3	4	5	3	4	5
Спортивная ходьба: 1000 м 500 м	6.15	5.50	5.10	7.15 3.45	6.45 3.25	6.10 3.00
Гладкий бег: 100 м 500 м 1000 м	14.0 3.20	13.4 3.10	12.8 3.00	17.0 1.53 4.10	16.0 1.45 3.53	15.3 1.35 3.42
Кроссовый бег: 1000 м 500 м	3.30	3.20	3.10	2.00	1.53	1.45
Барьерный бег: 60 м	11.5	10.9	10.3	13.4	12.4	11.7
Эстафетный бег: 2x50 м	14,9	13.4	12.8	17.0	16.0	15.3
Прыжки с разбега: в длину	4.40	4.80	5.10	3.70	4.10	4.40
в высоту	130	140	150	110	120	130
тройной	9.50	10.40	11.50	7.50	8.00	9.00

Примечание: Положительная оценка за выполнение практического норматива выставляется при условии технически правильного выполнения данного упражнения.

Вопросы к зачету по «Легкой атлетике»
2 курс, 4 семестр, очное отделение и 3 курс, 5 семестр заочное отделение

1. Определение понятия « Легкая атлетика».
2. История развития легкой атлетики.
3. Классификация спортивной ходьбы и бега.
4. Классификация прыжков.
5. Классификация метания.
6. Основы техники легкоатлетических видов.
7. Основы техники спортивной ходьбы.
8. Основы техники бега.
9. Основы техники прыжков.
10. Основы техники метаний.
11. Структура циклического движения.
12. Порядок проведения занятий по легкой атлетике и требования по технике безопасности.
13. Анализ техники спортивной ходьбы.
14. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
15. Анализ техники бега на короткие дистанции.
16. Анализ техники эстафетного бега.
17. Анализ техники специально-беговых и прыжковых упражнений.
18. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнутые ноги».
19. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».

20. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «бег по воздуху».
21. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
22. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери -флоп».
23. Анализ техники метания малого мяча (гранаты).
24. Анализ техники толканий ядра.
25. Анализ техники метания копья.
26. Анализ техники метания диска.
27. Анализ техники тройного прыжка.
28. Анализ техники барьерного бега.
29. Анализ техники бега с препятствиями.
30. Анализ техники бега с преодолением естественных препятствий.

**Вопросы к экзамену по «Легкой атлетике»
3 курс 6 семестр очное отделение и заочное отделение**

I. Раздел.

Основы легкой атлетики. Анализ техники легкоатлетических видов.

- 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА». СОДЕРЖАНИЕ, КЛАССИФИКАЦИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ.**
 2. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры и спорта.
 3. История развития легкой атлетики. Динамика развития спортивных результатов. Роль в этом процессе выдающихся легкоатлетов и научных специалистов.
 4. Определение понятия «спортивная техника» Показатели качества техники легкоатлетических упражнений. Значение техники, сходства и различия в технике различных легкоатлетических упражнений и видов.
 5. Основы техники ходьбы и бега. Классификация. Сходства и различия. Фазы. Частные задачи и способы их решения.
 6. Основы техники прыжков. Классификация. Сходства и различия. Фазы. Частные задачи и способы их решения.
 7. Основы техники метаний. Классификация. Сходства и различия. Фазы. Частные задачи и способы их решения.
 8. Основы техники бега с преодолением препятствий. Классификация. Сходства и различия. Фазы. Частные задачи и способы их решения.
 9. Основы техники эстафетного бега. Классификация. Фазы. Частные задачи и способы их решения.
 10. Анализ техники общеразвивающих и специальных упражнений легкоатлета на месте и в движении. Роль их в развитии физических качеств и овладения техникой легкоатлетических видов.
 11. Анализ техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Форма выполнения. Роль в развитии физических качеств и овладения техникой легкоатлетических видов.
 12. Анализ техники спортивной ходьбы. Положения и движения отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки.
 13. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции. Положение и движение отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки.
 14. Анализ техники бега на короткие дистанции. Положение и движение отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки.
 15. Анализ техники эстафетного бега. Положение и движение отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки.
 16. Анализ техники бега с преодолением препятствий. Положение и движение отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки. Сходства и различия техники при преодолении различных препятствий.
 17. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись». Положение и движение отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки.
 18. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы». Положение и движение отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки.
 19. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Положение и движение отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки.

20. Анализ техники метаний с прямолинейного разбега. Положение и движение отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки. Сходства и различия в технике метаний различных снарядов.

21. Анализ техники толкания ядра. Положение и движение отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки. Сходства и различия в технике при выполнении различного способа разбега.

22. Анализ техники метания диска. Положение и движение отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки.

23. Анализ техники тройного прыжка. Положение и движение отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки. Сходства и различия с техникой прыжка в длину.

24. Спортивные сооружения и инвентарь для поведения занятий по легкой атлетике. Требования к ним.

25. Анализ техники прыжка высоту способом «фосбюри-флоп». Положение и движение отдельных звеньев тела спортсмена в различных фазах, их ошибки.

II. Раздел.

Основы методики и частные методики обучения технике легкоатлетических видов.

1. Основы процесса обучения легкоатлетическим упражнениям. Задачи, структура, принципы, средства и методы обучения. Последовательность обучения различным видам.

2. Основная форма занятий по легкой атлетике. Особенности массового обучения учащихся легкоатлетическим упражнениям. Подготовка и организация процесса при обучении технике различных видов. Сходства и различия.

3. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Этапы. Последовательность постановки и решения задач процесса обучения. Ошибки в технике при обучении, методика и последовательность их исправления.

4. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Этапы. Последовательность постановки и решения задач процесса обучения. Ошибки в технике при обучении, методика и последовательность их исправления.

5. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Этапы. Последовательность постановки и решения задач процесса обучения. Ошибки в технике при обучении, методика и последовательность их исправления.

6. Методика обучения технике эстафетного бега. Этапы. Последовательность постановки и решения задач процесса обучения. Ошибки в технике при обучении, методика и последовательность их исправления.

7. Методика обучения технике барьерного бега. Этапы. Последовательность постановки и решения задач процесса обучения. Ошибки в технике при обучении, методика и последовательность их исправления.

8. Методика обучения технике бега с препятствиями. Этапы. Последовательность постановки и решения задач процесса обучения. Ошибки в технике при обучении, методика и последовательность их исправления.

9. Методика обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись». Этапы. Последовательность постановки и решения задач процесса обучения. Ошибки в технике при обучении, методика и последовательность их исправления.

10. Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы». Этапы. Последовательность постановки и решения задач процесса обучения. Ошибки в технике при обучении, методика и последовательность их исправления. Сходства и различия с методикой обучения технике прыжков различными способами.

11. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивания». Этапы. Последовательность постановки и решения задач процесса обучения. Ошибки в технике при обучении, методика и последовательность их исправления.

12. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп». Этапы. Последовательность постановки и решения задач процесса обучения. Ошибки в технике при обучении, методика и последовательность их исправления. Сходства и различия с методикой обучения технике прыжков различными способами.

13. Методика обучения технике метаний с прямолинейного разбега. Этапы. Последовательность постановки и решения задач процесса обучения. Ошибки в технике при

обучении, методика и последовательность их исправления. Сходства и различия в методике при метании различных снарядов.

14. Методика обучения технике толкания ядра. Этапы. Последовательность постановки и решения задач процесса обучения. Ошибки в технике при обучении, методика и последовательность их исправления. Сходства и различия в методике при метаниях с различного разбега.

15. Методика обучения технике тройного прыжка. Этапы. Последовательность постановки и решения задач процесса обучения. Ошибки в технике при обучении, методика и последовательность их исправления. Сходства и различия с методикой обучения технике различных прыжков.

16. Методика обучения технике специальных беговых и прыжковых упражнений. Этапы. Последовательность постановки и решения задач процесса обучения. Ошибки в технике при обучении, методика и последовательность их исправления. Их роль в процессе овладения техникой основных видов легкой атлетики.

17. Методика обучения технике специальным упражнениям легкоатлета у опоры. Этапы. Последовательность постановки и решения задач процесса обучения. Ошибки в технике при обучении, методика и последовательность их исправления. Их роль в целостном процессе обучения.

18. Организация проведения занятий по легкой атлетике в естественных условиях. Особенности процесса обучения технике легкоатлетических видов.

19. Организация проведения занятий по легкой атлетике в различных условиях. Роль техники безопасности в процессе обучения, формы и методы ее обеспечения.

20. Особенности методики проведения занятий с женщинами и занимающимися различных возрастных групп.

21. Развитие и воспитание основных физических и морально-волевых качеств легкоатлета как многолетний процесс обучения. Их роль в процессе овладения техникой легкоатлетических движений, предупреждение травматизма.

22. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация выполнения движений. Положительный и отрицательный перенос навыков в процессе обучения и обеспечения техники безопасности.

23. Классификация общеразвивающих и специальных упражнений в занятиях легкой атлетикой. Их роль и планирование в процессе обучения различным видам, развитию и воспитании качеств.

24. Основы методики спортивной тренировки. Этапы многолетнего и годового планирования. Принципы тренировок круглогодичной подготовки. Соотношение видов подготовки. Моделирование и управление.

25. Методика отбора для занятий легкой атлетикой. Средства и методы отбора на различных возрастных этапах. Контрольные упражнения и их место. Тестирование в процессе отбора.

III раздел.

Организация и судейство соревнований по легкой атлетике.

1. Классификация соревнований. Их признаки.
2. Календарь соревнований. Их разнообразие и взаимосвязь.
3. Положение о соревнованиях. Разделы. Особенности при поведении личных и командных соревнований.
4. Программа соревнований. Распределение видов по дням. Последовательность их проведения в течении дня. Принципы составления программы.
5. Главная судейская коллегия. Ее состав. Функции. Права и обязанности.
6. Правила проведения соревнований по спортивной ходьбе. Состав судейской коллегии. Функциональные обязанности и их распределение. Определение победителей.
7. Правила проведения соревнований в беге на короткие дистанции. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение. Определение победителей.
8. Правила проведения соревнований в беге на средние и длинные дистанции. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение.
9. Правила проведения соревнований в эстафетном беге. Состав судейских бригад. Функциональные обязанности и их распределение. Определение победителей.
10. Правила проведения соревнований по горизонтальным прыжкам. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение. Определение победителей.

11. Правила проведения соревнований по вертикальным прыжкам. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение. Определение победителей.
12. Правила проведения соревнований по метаниям. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение. Определение победителей.
13. Правила проведения соревнований в естественных условиях. Судейские бригады. Их состав. Функциональные обязанности и их распределение.
14. Оборудование и подготовка мест проведения соревнований в гладком беге. Ответственные лица. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение.
15. Оборудование и подготовка мест проведения соревнований в прыжках. Ответственные лица. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение.
16. Оборудование и подготовка мест проведения соревнований в метаниях. Ответственные лица. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение.
17. Оборудование и подготовка мест проведения соревнований в беге с преодолением препятствий. Ответственные лица. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение.
18. Правила проведения соревнований по многоборьям. Состав судейской бригады. Функциональные обязанности и их распределение. Определение победителей.
19. Основные документы для участия в соревнованиях. Форма и требования к оформлению.
20. Отчетные документы о проведении соревнований. Форма и требования к оформлению.
21. Представители команды. Их права и обязанности в период подготовки и проведения соревнований, при разрешении спорных вопросов и конфликтов.
22. Обязанности участников соревнований в период подготовки, проведения и окончания соревнований.
23. Классификация спортивных сооружений. Оборудование и инвентарь. Требования к ним при проведении соревнований различного ранга.
24. Разбивка и разметка спортивных площадок, стадионов на местности. Беговые дорожки, сектора для прыжков и метаний.
25. Оборудование и подготовка мест проведения соревнований в естественных условиях. Состав судейских бригад. Функциональные обязанности и их распределение.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. а) Основная литература:

1. Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.
2. Легкая атлетика : Правила соревнований ВФЛА / Всерос. федерация легкой атлетики. - М.: Сов. спорт, 2007. - 202 с.: табл.
3. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры / А. М. Максименко. – М., 2001. – 320 с.
4. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов. - Воронеж: [Истоки], 2007. - 603 с.: табл., рис.
5. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - 87 с.: табл.

б) дополнительная литература:

6. Бабанин В.Ф. Компьютерное тестирование знаний по теории и методике легкоатлетических метаний с использованием мультимедийных тестов / В.Ф. Бабанин, М.А. Новоселов // Сборник трудов ученых РГУФКСиТ : материалы науч. конф. проф.-преподават. и науч. состава РГУФКСиТ (Москва, 28 февр.-2 марта 2007 г.) / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - С. 206-209.

7. Доронина Е.А. Формирование женской олимпийской программы по легкой атлетике (исторический аспект) : дис. ... магистра физ. культуры / Доронина Елена Анатольевна; РГУФК. - М., 2001. - 92 с.: табл.
8. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры высш. пед. учеб. зав. / Жилкин Александр Иванович, Кузьмин Валентин Степанович, Сидорчук Евгений Васильевич. - М.: АCADEMIA, 2003. - 464 с.: табл.
9. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. завед. / Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. - М.: АCADEMIA, 1999. - 159 с.: ил.
10. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике : [учеб.-метод. пособие] / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. - М.: Сов. спорт, 2004. - 512 с.: ил.
11. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте : практ. рук. для тренера / С. А. Локтев. - М. : Сов. спорт, 2007. - 404 с.
12. Малов В.И. Сто великих спортивных достижений / В.И. Малов. - М.: Вече, 2007. - 426 с.: ил.
13. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования, обучающихся по спец. 0307 Физ. культура / А.П. Матвеев. - М.: Владос, 2003. - 246 с.: табл.
14. Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений : Физ. культура : нач. кл. / [А.П. Матвеев]. - 4-е изд., дораб. - М.: Просвещение, 2008. - 26 с.
15. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - 87 с.: табл.
16. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - 2-е изд., перераб. И доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
17. Полуниин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. М.: Советский спорт, 2004. - 212с.
18. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИИАФ. - М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2002. - 207 с.: ил.
19. Спортивная ходьба : Судейство и организация соревнований : рук. для судей, офиц. лиц, тренеров и спортсменов / [под общ. ред. Зеличенко В., пер. Гнетова А.] ; Моск. регион. Центр развития ИААФ ; Международ. Ассоц. легкоатлет. федераций. - 4-е изд., 2003 г. - М.: Терра-спорт, 2004. - 40 с.: ил.
20. Судейство соревнований по легкой атлетике : практ. руководство / Междунар. ассоц. легкоатлет. федераций (ИААФ). - 6-е изд. - М.: Олимпия Пресс: Терра-спорт, 2003. - 67 с.: ил.
21. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета : Современ. взгляд / Моск. регион. Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М.: Терра-спорт, 2000. - 127 с.: табл.
22. Федоров Д.В. Биомеханическое обоснование рациональной техники выполнения маховых движений руками в стартовом разгоне спринтеров : дис. ... магистра физ. культуры / Федоров Дмитрий Вячеславович; РГУФКСИТ. - М., 2007. - 58 с.: ил.
23. Шишков А.С. Биомеханический анализ техники прыжка в высоту способом "фосбери-флоп", и пути ее совершенствования : дис. ... магистра физ. культуры / Шишков Андрей Сергеевич; РГАФК. - М., 2002. - 51 с.: ил.

7.2. программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Видео материалы с Чемпионатов мира, Европы и Олимпийских Игр по теме «Техника легкоатлетических упражнений».
2. Мультимедийное сопровождение лекционного материала (Power Point):
3. Справочно-информационные сайты: rusathletics.com, trackandfield.ru, mosathletics.ru, runners.ru, iaaf.org, european-athletics.com, iaaf.ru.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

Для проведения лекционных занятий факультет располагает аудиториями. Университет имеет современную информационную базу, обеспечивающую возможность оперативного получения и обмена информацией с отечественными и зарубежными вузами, предприятиями и организациями.

Компьютеризация учебного процесса обеспечивается в учебном компьютерном зале с выходом в интернет.

Для проведения учебно-тренировочного процесса факультет использует базу легкоатлетического манежа СДЮШОР-2 им. В.Б. Долгина. Обеспечивает занятия по легкой атлетике инвентарем, необходимым для эффективного и качественного проведения занятий.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Особое место в овладении данным курсом отводится самостоятельной работе студентов, которая включает участие студентов в практической работе по организации и судейству соревнований по легкой атлетике и подготовку к контрольным работам, зачетам и экзаменам.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВПО по направлению 49.03.02 «Педагогическое образование» и учебного плана по профилю подготовки (или специализации) «Физическая культура».

10. Технологическая карта дисциплины

Курс 2, группы: 204 - семестр: 4

Курс 3, группы 304 - семестр 5,6

Преподаватель – лектор Емельянов В.Д.

Преподаватели, ведущие практические занятия:

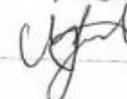
Емельянов В.Д., Капсомун Н.Г.

Кафедра: легкой атлетики, водных видов спорта и туризма.

Составители

 /Емельянов В.Д.

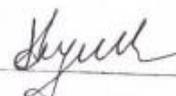
 /Капсомун Н.Г.

 /Деркаченко И.В.

Зав. кафедрой ЛАВВСиТ,
доцент

Согласовано:

Зав. выпускающей кафедры ФРиОТ

 / А.Н. Бутеску

Декан факультета

физической культуры и спорта  / Гуцу В.Ф., профессор

