

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Проректор по УВР**  
**П.Ф. Зубайлова**  
**29 мая 2023 г.**

**Б1.В.04 Легкая атлетика с методикой преподавания**  
**рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Кафедра гуманитарных дисциплин**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) программы бакалавриата **Физическая культура**

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 6
аудиторные занятия	50,3	
самостоятельная работа	30,7	
часов на контроль	27	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	<b>6 (3.2)</b>		Итого	
	Неделя		уп	рп
Неделя	7 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	18	18	18	18
Практические	30	30	30	30
Консультации.	2	2	2	2
Контактная работа (аттестация)	0,3	0,3	0,3	0,3
Итого ауд.	50,3	50,3	50,3	50,3
Контактная работа	50,3	50,3	50,3	50,3
Сам. работа	30,7	30,7	30,7	30,7
Часы на контроль	27	27	27	27
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

*к.п.н., ст.преп., Гаджиев Р.Д.*

Рецензент(ы):

*д.б.н., профессор, Гасанов А.Р.*

Рабочая программа дисциплины

**Легкая атлетика с методикой преподавания**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

Утвержденного Учёным советом вуза от 29.05.2023 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра гуманитарных дисциплин**

Протокол от 26.05.2023 г. №11

Зав. кафедрой Ашимова Анжела Фейзединовна

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>1.1 ЦЕЛИ</b>	
Цель дисциплины «Легкая атлетика» - изучить основы техники легкоатлетических видов; проведение соревнований по легкой атлетике; изучить основы методики обучения легкоатлетических видов. Основы практических и теоретических знаний для	
осуществления процесса обучения легкоатлетическим видам в учреждениях общего полного, начального и среднего образования.	
<b>1.2 ЗАДАЧИ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучить основы техники легкоатлетических видов ( ходьба, бег на короткие дистанции, эстафетный бег, барьерный бег, прыжки в высоту, прыжки в длину, метание мяча, толкание ядра);</li> <li>- изучить правила соревнований и уметь выполнять судейство легкоатлетических видам;</li> <li>- рассмотреть теорию и методику преподавания видов легкой атлетики;</li> <li>- познакомить будущих бакалавров по физической культуре и спорту с правилами проведения соревнований по легкой атлетике, задействовать в организации и проведении соревнований.</li> </ul>	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Индекс:	Б1.В.04
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Проблема отбора и высшего спортивного мастерства в виде спорта
2.1.2	Теория и методика физической культуры и спорта
2.1.3	Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Физиология физического воспитания и спорта
2.2.2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"
2.2.3	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2.4	Правовые основы физической культуры и спорта
2.2.5	Производственная практика: преддипломная практика

<b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b>	
<b>3.1 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ПК-4</b>	<b>Способен проектировать образовательный процесс в образовательных организациях на основе Федерального государственного образовательного стандарта.</b>
ПК-4.1	Владеет способами организации образовательной деятельности обучающихся при обучении начальному общему, основному общему, среднему общему образованию; основными и актуальными для современной системы образования теориями обучения, воспитания и развития детей младшего и среднего школьного возрастов; дидактическими основами, используемыми в учебно-воспитательном процессе в начальном общем, основном общем, среднем общем образовании.
ПК-4.3	Применять теоретические знания и практические умения по предмету в профессиональной деятельности при проектировании образовательного процесса в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития детей младшего и среднего возрастов.
<b>3.2 В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН</b>	
<b>Знать:</b>	
- Теорию и методику физической культуры и требования образовательных стандартов;	

- состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- Пункты положения об организации и проведении соревнований, правила судейства по легкой атлетике.
<b>Уметь:</b>
- Проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;
- применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста;
- составлять положение об организации и проведении соревнований, осуществлять судейство по легкой атлетике, организовывать и проводить соревнования.
<b>Владеть:</b>
- Базовыми положениями теории и методики физической культуры и спорта, а также методикой обучения базовым видам спорта;
- навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта;
- построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов;
- основными способами организации и проведения соревнований и судейства различного уровня по легкой атлетике.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы компетенции	Литература
	<b>Раздел 1. Основы техники спортивной ходьбы и бега</b>				
1.1	Спортивная ходьба /Лек/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3
1.2	Цикличность движений при ходьбе и беге. Периоды, фазы и моменты движений в течение одного цикла (двойного шага). /Пр/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2 Э3
1.3	Характеристика внутренних и внешних сил воздействующих на ходока и бегуна. Скорость передвижения. Длина и частота шагов. Основные варианты постановки стопы на грунт. /Пр/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2 Э3
1.4	Бег /Ср/	6	1	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э8 Э9 Э10 Э11
	<b>Раздел 2. Основы техники прыжков и метаний</b>				
2.1	Характеристика прыжков. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. /Лек/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Э1 Э2 Э3
2.2	Отталкивание - основная фаза прыжка. Сложение скоростей, создаваемых при разбеге и отталкивании. /Пр/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3
2.3	Начальная скорость полета. Угол отталкивания и угол вылета в прыжках. /Пр/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э6
2.4	Траектория общего центра тяжести прыгуна в полете. Движения прыгуна в полете и их значение. /Ср/	6	1	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3

2.5	Способы техники прыжков в высоту, длину и “тройным” с разбега. Формы спортивных снарядов и способы их метаний. Факторы, влияющие на дальность полета спортивных снарядов. /Пр/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.3 Э1 Э2 Э3
2.6	Общие основы техники метаний. Характеристика фаз метаний: способы держания снарядов, подготовка к разгону и разгон снаряда, подготовка к финальному усилию и финальное усилие, вылет и полет снаряда /Пр/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3
2.7	Эстафетный бег /Ср/	6	1	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2 Э3
2.8	Метание мяча /Ср/	6	1	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 3. Техника бега на средние и длинные дистанции, методика преподавания</b>					
3.1	Обучение технике бега: последовательное овладение элементами техники и техникой бега в целом (положение туловища и головы, движения руками и ногами, дыхание при беге). /Лек/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3
3.2	Последовательное овладение техникой бега: по прямой, по виражу, с высокого старта, финиширования. /Пр/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л3.2 Э1 Э2 Э3
3.3	Специальные беговые упражнения, бег с изменением темпа. /Ср/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 4. Техника бега на короткие дистанции, методика преподавания</b>					
4.1	Обучение технике спринтерского бега: бег по прямой, бег по виражу, исходные положения на старте, низкий старт, стартовый разгон, финиширование. /Лек/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3
4.2	Овладение техникой основных подводящих и специальных упражнений по обучению технике бега на короткие дистанции. /Пр/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2 Э3
4.3	Старты из различных положений, бег с ходу, челночный бег. /Ср/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 5. Техника метания мяча, методика преподавания</b>					
5.1	Обучение технике метания мяча: держание снаряда, несение снаряда в разбеге, разбег и подготовка к броску, "бросковые шаги", положение тела перед броском, финальное усилие и движение после выпуска мяча. /Лек/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2 Э3
5.2	Последовательное овладение техникой метания мяча, подводящие и специальные упражнения метателя. /Ср/	6	1	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3

	<b>Раздел 6. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», методика преподавания</b>				
6.1	Обучение технике прыжка в длину с разбега: последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, движения в полёте – способом "согнув ноги", приземление). /Пр/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2 Э3
6.2	Методика обучения технике прыжка, подводящие и специальные упражнения по обучению прыжку в длину /Ср/	6	1	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л3.1 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 7. Техника спортивной ходьбы, методика преподавания</b>				
7.1	Обучение технике спортивной ходьбы: овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом (положение туловища и головы, движение ног, рук, дыхание при ходьбе). /Лек/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.1 Э1 Э2 Э3
7.2	Последовательное овладение техникой основных, подводящих и специальных упражнений по обучению спортивной ходьбе. /Пр/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л3.1 Э1 Э2 Э3
7.3	Особенности техники ходьбы и методики обучения, обусловленные возрастными возможностями учащихся. /Ср/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 8. Техника эстафетного бега, методика преподавания</b>				
8.1	Обучение технике эстафетного бега: последовательное овладение элементами техники и техникой в целом (способы несения и передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зонах передачи, стартовые положения, бег на дистанции). /Пр/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3Л3.2 Э1 Э2 Э3
8.2	Последовательное овладение техникой основных подводящих и специальных упражнений по обучению технике эстафетного бега. /Ср/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 9. Методика обучения технике легкоатлетических видов</b>				
9.1	Физиологические основы обучения. Методы обучения: метод использования слова и наглядности, метод практического выполнения упражнений. Способы и приемы обучения спортивной технике. /Лек/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3
9.2	Критерии оценки правильного выполнения техники легкоатлетических видов, методы исправления ошибок. /Пр/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3
9.3	Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений. /Ср/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.2 Э1 Э2 Э3

9.4	Урок, как основная форма обучения. /Ср/	6	1	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2 Э3
9.5	Роль преподавателя, тренера или наставника при обучении. Меры безопасности при обучении. /Ср/	6	1	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 10. Урок легкой атлетики в средней общеобразовательной школе.</b>				
10.1	Анализ содержания раздела "Легкая атлетика" в школьной программе. /Лек/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3
10.2	Планирование уроков по физической культуре с учетом имеющейся спортивной базы и погодных условий. /Пр/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2 Э3
10.3	Структура урока по легкой атлетике, с учетом возраста школьников. /Ср/	6	1	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3
10.4	Оборудование спортивных площадок для занятий легкой атлетикой. Организация и содержание работы по легкой атлетике в школе. /Ср/	6	1	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 11. Техника барьерного бега, методика преподавания</b>				
11.1	Обучение технике барьерного бега: последовательное овладение элементами техники и техникой бега в целом (старт и стартовый разгон, атака и переход через барьер, положение бегуна над барьером, сход с барьера, бег между барьерами, ритм бега, финиширование). /Пр/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2 Э3
11.2	Последовательное овладение техникой основных подводящих и специальных упражнений по обучению барьерному бегу. /Ср/	6	1	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Э1 Э2 Э3
11.3	Особенности техники барьерного бега. Методика обучения, возрастно-половые возможности учащихся. /Ср/	6	1	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 12. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», методика преподавания</b>				
12.1	Методика обучения технике прыжка в длину с разбега: последовательность овладения элементами техники и техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете – способом "прогнувшись", способы приземления). /Лек/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Э1 Э2 Э3
12.2	Применение подводящих и специальных упражнений по обучению прыжку в длину. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств, применительно к прыжку в длину. /Ср/	6	1	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Э1 Э2 Э3

	<b>Раздел 13. Техника толкания ядра, методика преподавания</b>				
13.1	Обучение технике толкания ядра: последовательное овладение элементами техники и техникой толкания ядра в целом (держание ядра, исходное положение и предварительные движения, скачок и «захват» снаряда, финальное усилие, движения для сохранения равновесия). /Пр/	6	2	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
13.2	Методика овладения техникой, подводящие и специальные упражнения по обучению толкания ядра. /Ср/	6	1	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л3.4 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 14. Техника метания копья, методика преподавания</b>				
14.1	Обучение технике метания: последовательное овладение элементами техники и техникой метания в целом (держание снаряда, несение снаряда в разбеге, разбег и подготовка к броску, «бросковые шаги», положение «натянутого лука», финальное усилие и движение после выпуска снаряда). /Ср/	6	1	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 Э1 Э2 Э3
14.2	Методика овладения техникой метания копья, подводящие и специальные упражнения по обучению метания копья. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств, применительно к метанию копья. /Ср/	6	1	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л3.3 Э1 Э2 Э3
	<b>Раздел 15. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. Периодизация тренировки в легкой атлетике</b>				
15.1	Задачи и характерные особенности тренировочного процесса. Физическая, техническая, психологическая и теоретическая подготовка. Принципы тренировки. Средства, методы тренировки в легкой атлетике. /Ср/	6	1	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л3.4 Э1 Э2 Э3
15.2	Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости в легкой атлетике. /Ср/	6	1	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.3 Л2.2 Э1 Э2 Э3
15.3	Периодизация тренировки. Построение макроциклов, мезоциклов и микроциклов. Изменение объема и интенсивности в круглогодичной тренировке. /Ср/	6	1	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3
15.4	Непосредственная подготовка к соревнованиям. Предупреждение травм. /Ср/	6	1,7	ПК-4.1 ПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л3.3 Э1 Э2 Э3
15.5	/Конс/	6	2		
15.6	/КРАэ/	6	0,3		



15.7	/Экзамен/	6	27		
------	-----------	---	----	--	--

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к экзамену.

- 1.Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов.
- 2.Основные понятия техники (спортивная техника, фазы, моменты, основное звено).
- 3.Качественные и количественные показатели техники (эффективность, экономичность, пространственные, временные, пространственно – временные, динамические характеристики).
- 4.Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике.
- 5.Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты).
- 6.Сходства и различия в ходьбе и беге.
- 7.Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков.
8. Биомеханические характеристики техники прыжков (угол отталкивания, начальная скорость, траектория движения ОЦТ).
9. Детали техники движения в различных прыжках и их подчиненность главным и частным задачам.
10. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний.
- 11.Факторы, определяющие дальность полета снарядов (начальная скорость вылета, угол вылета, высота выпуска снаряда, аэродинамические свойства снарядов).
- 12.Главные и частные задачи фаз метаний.
13. Сходства и различие в технике метаний.
14. Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании.
15. Документация соревнований.
- 16.Обязанности главной судейской коллегии.
17. Работа судейской коллегии на соревнованиях.
18. Общие и частные правила соревнований в беге прыжках и метаниях.
- 19.Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов.
- 20.Основные этапы развития легкой атлетики в России.
- 21.Связь легкой атлетики с другими видами спорта.
- 22.Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних учебных заведений, вузов.
- 23.Основные понятия техники (спортивная техника, фазы, моменты, основное звено).
- 24.Качественные и количественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, спортивный результат, пространственно-временные, ритмические, динамические характеристики.
- 25.Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике.
- 26.Основы техники ходьбы и бега; структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты).
- 27.Сходство и различие движений в ходьбе и беге.
28. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков.
29. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движения ОЦМТ)
30. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний.
31. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда).
32. Создание и эффективность системы: метатель-снаряд. Главная и частные задачи фаз метаний.
33. Сходства и различия в технике метаний.
34. Классификация соревнований.
35. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании)
36. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).
37. Работа судейской коллегии на соревнованиях (бригада по бегу).
38. Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях.
39. Методы обучения технике легкоатлетических видов.
40. Подводящие и специальные упражнения при обучении.
41. Определение ошибок и их устранение.
42. Этапы, задачи, средства при обучении технике легкоатлетических упражнений.
43. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
44. Сходство и различие в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов л/а.
45. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.
46. Формы организаций занятий л/а в школе.
47. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся.
48. Меры предупреждения травматизма на уроках л/а.
49. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.
50. Задачи, средства и методы обучения в беге на короткие дистанции.
51. Спринтерский бег: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
52. Особенности методики обучения в прыжках в длину.
53. Особенности методики обучения в прыжках в высоту способом "перешагивание".
54. Особенности методики обучения в прыжках в высоту способом "фосберифлоп".
55. Особенности методики обучения метанию малого мяча и гранаты.

56. Особенности методики обучения техники толкания ядра.
57. Применение легкоатлетических упражнений в других видах спорта.
58. Особенности методики обучения в беге на средние и длинные дистанции.
59. Работа судейской коллегии на соревнованиях (бригада для проведения прыжков).
60. Работа судейской коллегии на соревнованиях (бригада для проведения метаний).
61. Работа судейской коллегии на соревнованиях (бригада секретариата).
62. Работа судейской коллегии на соревнованиях (бригада информационной службы).
63. Особенности правил соревнований в многоборьях, прыжках и метаниях.
64. Особенности методики обучения эстафетного бега.
65. Особенности судейства соревнований по эстафетному бегу.
66. Особенности тренировочного процесса при занятиях с женщинами.
67. Содержание и организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
68. Работа по легкой атлетике в пионерском лагере.

## 5.2. Темы письменных работ

Темы докладов и презентаций:

1. Особенности техники бега на короткие дистанции;
2. Особенности техники бега на средние и длинные дистанции;
3. Особенности техники эстафетного бега;
4. Особенности техники метаний;
5. Особенности техники прыжков в длину с разбега;
6. Особенности техники прыжков в высоту.

Темы рефератов:

1. История развития.
2. Легкая атлетика в программе физического воспитания школьников.
3. Классификация видов легкой атлетики.
4. Общие правила. Положение о соревнованиях.
5. Особенности организации тренировочного процесса.
6. Основы тренировки в легкой атлетике. Принципы тренировки.
7. Планирование тренировочного процесса.
8. Технология управления тренировочным процессом.
9. Построение тренировочных занятий.
10. Особенности тренировки в беге на короткие дистанции.
11. Особенности тренировки в беге на средние дистанции.
12. Особенности тренировки в метаниях.
13. Особенности тренировки в прыжках.
14. Особенности тренировки в многоборье.
15. Места соревнований и оборудование в барьерном беге.
16. Места соревнований и оборудование по метанию копья, гранаты, мяча.
17. Места соревнований и оборудование по бегу и ходьбе.
18. Правила соревнований по отдельным видам многоборья.
19. Виды многоборий.
20. Капитаны и представители команд.
21. Особенности занятий легкой атлетикой со школьниками.
22. Содержание и организация учебных занятий по легкой атлетике в школе.
23. Методы и средства развития быстроты средствами легкой атлетики. 24. Методы и средства развития выносливости средствами легкой атлетики.
25. Методы и средства развития силы средствами легкой атлетики.
26. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях.
27. Классификация видов легкой атлетики.
28. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики.
29. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств.
30. Влияние возрастных особенностей на методику развития силы и быстроты.
31. Виды соревнований в зависимости от их масштаба, цели, формы.

Методические указания к выполнению реферата

Цели и задачи реферата

Целями написания реферата являются:

- развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем современного законодательства;
- развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;
- развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

Задачами написания реферата являются:

- научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой реферат;
- научить студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме;
- подготовить студента к дальнейшему участию в научно – практических конференциях, семинарах и конкурсах;

- помочь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или диплома;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

Основные требования к содержанию реферата

Студент должен использовать только те материалы (научные статьи, монографии, пособия), которые имеют прямое отношение к избранной им теме. Не допускаются отстраненные рассуждения, не связанные с анализируемой проблемой. Содержание реферата должно быть конкретным, исследоваться должна только одна проблема (допускается несколько, только если они взаимосвязаны). Студенту необходимо строго придерживаться логики изложения (начать с определения и анализа понятий, перейти к постановке проблемы, проанализировать пути ее решения и сделать соответствующие выводы). Реферат должен заканчиваться выведением выводов по теме. По своей структуре реферат состоит из:

1. Титульного листа;
2. Введения, где студент формулирует проблему, подлежащую анализу и исследованию;
3. Основного текста, в котором последовательно раскрывается избранная тема. В отличие от курсовой работы, основной текст реферата предполагает разделение на 2-3 параграфа без выделения глав. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст;
4. Заключения, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста.
5. Списка использованной литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и иные, которые были изучены им при подготовке реферата. Объем реферата составляет 10-15 страниц машинописного текста, но в любом случае не должен превышать 15 страниц. Интервал – 1,5, размер шрифта – 14, поля: левое — 3см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 1,5см.. Страницы должны быть пронумерованы. Абзацный отступ от начала строки равен 1,25 см. Порядок сдачи реферата и его оценка. Реферат пишется студентами в течение семестра в сроки, устанавливаемые преподавателем по конкретной дисциплине, и сдается преподавателю, ведущему дисциплину.

При оценке реферата учитываются соответствие содержания выбранной теме, четкость структуры работы, умение работать с научной литературой, умение ставить проблему и анализировать ее, умение логически мыслить, владение профессиональной терминологией, грамотность оформления.

Методические рекомендации для подготовки презентаций

Общие требования к презентации:

- для доклада могут использоваться презентации, подготовленные в Microsoft Power Point или в других программных оболочках
- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации;
- желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;
- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.
- при подготовке докладов следует выписывать полные ссылки из тех источников, которыми воспользовались. Это позволит преподавателю проверить качество выполненной работы.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы. Оценивается умение использовать полученные теоретические знания при выполнении заданий для самостоятельной работы; соблюдение требований оформления и сроков представления результатов самостоятельной работы. Самостоятельная работа заключается в подготовке к практическим занятиям, (которая считается выполненной, если практические занятия набрали балл выше 6,0), а также в подготовке и защите презентаций (оценка более 6 баллов в 10- балльной системе).

Темы для круглого стола

1. История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
2. История развития легкой атлетики в регионе, области, городе.
3. Анализ техники легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
4. Сравнительный анализ техники российских легкоатлетов и ведущих зарубежных легкоатлетов по кинограммам (отдельно по каждому виду у мужчин и женщин).
5. Уровень развития быстроты у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
6. Уровень развития выносливости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
7. Уровень развития ловкости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
8. Уровень развития силы у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
9. Уровень развития прыгучести у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
10. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов занимающихся и не занимающихся спортом.
11. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств учащихся выпускных классов средних школ и студентов 1 курса педагогических вузов.
12. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов 1 и 2 курсов педагогических вузов.
13. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов разных курсов (1-5) факультета физической культуры.
14. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов факультета физической культуры, занимающихся различными видами спорта.

## Вопросы для СРС

1. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери- флоп». Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.
2. Задачи и содержание заключительной части учебно-тренировочного занятия.
3. Права и обязанности судей в поле по метанию.
4. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери- флоп». Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.
5. Задачи и содержание заключительной части учебно-тренировочного занятия.
6. Права и обязанности судей в поле по метанию.
7. Методика обучения технике эстафетного бега. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.
8. Соревновательный период тренировки, основные задачи этого периода.
9. Функции и задачи судей в эстафетном беге.
10. Техника бега на короткие дистанции. Факторы, влияющие на результат.
11. Принципы тренировки легкоатлетов.
12. Судейская бригада по прыжкам.
13. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.
14. Задачи и содержание основной части учебно-тренировочного занятия.
15. Обязанности главного секретаря соревнований.
16. Методика обучения метанию малого мяча с разбега. Типичные ошибки при обучении и рекомендации по их исправлению.
17. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и её периодизация.
18. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции. Судейство.
19. Техника барьерного бега. Факторы, влияющие на результат в барьерном беге.
20. Задачи и содержание подготовительной части учебно-тренировочного занятия.
21. Спортивные сооружения для проведения соревнований по лёгкой атлетике.
22. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Факторы, влияющие на результат прыжков в длину.
23. Формы занятий по лёгкой атлетике.
24. Правила соревнований по кроссу.
25. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Факторы, влияющие на результат в прыжках в высоту.
26. Основная форма занятий легкой атлетикой в школе – урок.
27. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Судейство.
28. Методика обучения технике барьерного бега. Типичные ошибки при обучении и рекомендации по их исправлению.
29. Место и значение легкой атлетике в системе физического воспитания.
30. Функции и задачи счетчиков кругов.
31. Техника метания малого мяча с разбега. Факторы, влияющие на результат в метании.
32. Возникновение и развитие лёгкой атлетике.
33. Судейство в прыжках в высоту. Определение победителя.
34. Классификация легкоатлетических упражнений.
35. Основные средства и методы тренировки.
36. Положение о соревнованиях.
37. Структура занятия по легкой атлетике. Критерии оценки работы учителя.
38. Развитие и воспитание силы у легкоатлетов.
39. Правила соревнований в спортивной ходьбе.
40. Общие закономерности обучения технике легкоатлетических упражнений. Привести примеры на любом из видов.
41. Развитие и воспитание выносливости в легкой атлетике.
42. Правила соревнований в прыжках в длину. Судейство.
43. Техника, методика обучения технике финиширования. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.
44. Развитие и воспитание гибкости легкоатлета.
45. Порядок и правила соревнований по многоборью.
46. Техника, методика обучения бегу по повороту (виражу). Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.
47. Развитие и воспитание ловкости легкоатлета.
48. Требования и фиксирование рекордов в легкой атлетике.
49. Техника бега на средние и длинные дистанции. Факторы, влияющие на результат.
50. Теоретическая подготовка легкоатлетов.
51. Правила соревнований по метанию малого мяча. Судейство.
52. Техника, методика обучения низкого старта. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.
53. Техническая подготовка легкоатлетов.
54. Предупреждение и дисквалификация в спортивной ходьбе.
55. Техника, методика обучения технике высокого старта. Типичные ошибки и рекомендации по их исправлению.
56. Воспитание моральных качеств и психологическая подготовка легкоатлетов.
57. Хронометраж и фотофиниш на соревнованиях по легкой атлетике.
58. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.
59. Общая и специальная физическая подготовка легкоатлетов.
60. Функции и задачи стартера и его помощников.

61. Техника эстафетного бега. Факторы, влияющие на результат в эстафетном беге 4x100м.
62. Построение и содержание тренировки.
63. Оказание помощи спортсменам.
64. Техника спортивной ходьбы. Факторы, влияющие на результат в спортивной ходьбе.
65. Планирование многолетней тренировки легкоатлета.
66. Функции и задачи главного судьи соревнований.
67. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Типичные ошибки при обучении технике, рекомендации по их исправлению.
68. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
69. Требования к одежде, обуви и номерам на соревнованиях по легкой атлетике.
70. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.
71. Особенности занятий с юными легкоатлетами.
72. Дисквалификация на соревнованиях по легкой атлетике.
73. Методика обучения бегу на короткие дистанции. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.
74. Развитие и воспитание быстроты у легкоатлетов.
75. Проведение соревнований по кроссу.

### 5.3. Оценочные средства

Темы, предлагаемые студентам для самостоятельного обучения.

- Тема 1. История развития легкой атлетики.
- Тема 2. Сооружения, оборудование, инвентарь.
- Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка
- Тема 5. Планирование и организация учебно- тренировочного процесса по легкой атлетики
- Тема 6. Методика обучения беговым видам легкой атлетики и спортивной ходьбе
- Тема 7. Методика обучения прыжковым видам легкой атлетики
- Тема 9. Тактическая подготовка в легкой атлетике
- Тема 10. Правило соревнований, судейство.
- Тема 11. Судейская практика

Темы семинаров-дискуссий

1. Основы техники видов легкой атлетики.
2. Особенности занятий легкой атлетикой со школьниками
3. Оборудование, инвентарь и эксплуатация спортивных сооружений для учебнотренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике
4. Техника бега на средние и длинные дистанции
5. Подготовка легкоатлета
6. Развитие и воспитание основных легкоатлетов
7. Техника прыжков в длину различными способами. Методика обучения
8. Содержание и организация учебных занятий по легкой атлетике в школе
9. Бег на короткие дистанции
10. Основы тренировки в легкой атлетике.
11. Развитие двигательных качеств школьников на уроках легкой атлетики с учетом влияния возрастных особенностей
12. Общие принципы обучения школьников легкоатлетическим видам.
13. Основы техники метания
14. Техника спортивной ходьбы
15. Техника прыжка в длину с разбега
16. Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу.
17. Техника прыжка в высоту
18. Анализ техники и методики прыжка в длину «тройным»
19. Анализ техники и методики барьерного бега
20. Анализ техники и методики обучения толканию ядра
21. Специальные упражнения легкоатлета в тренировочном процессе
22. Правила проведения соревнований по легкой атлетике
23. Подготовка юных легкоатлетов в спортивных школах

Комплект заданий для контрольных работ

Вариант 1.

1. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов.
2. Техника прыжков в длину с разбега. Длина ритм, скорость разбега.

Вариант 2.

1. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
2. Техника бега на короткие дистанции. Условное распределение дистанции на части. Особенности техники бега на спринтерских дистанциях.

Вариант 3.

1. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания.
2. Основы техники ходьбы и бега. Цикличность бега. Последовательность фаз в беговом шаге.

## Вариант 4.

1. Возникновение легкой атлетики. Легкая атлетика в дореволюционной России.
2. Техника прыжков в высоту с разбега. Способом «фосбери-флоп».

## Вариант 5.

1. Связь легкой атлетики с другими видами спорта.
2. Определение прыжков. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление.

## Вариант 6.

1. Применение легкоатлетических упражнений в других видах спорта.
2. Техника эстафетного бега. Способы передачи эстафеты.

## Вариант 7.

1. Участие российских легкоатлетов в чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских игр.

## Тест №1.

1. Скорость бега по дистанции зависит, главным образом, от:

- A. величины реакции опоры;
- B. ускорения силы тяжести;
- C. силы сопротивления внешней среды;
- D. длины и частоты шагов;
- E. угла отталкивания;
- F. роста-весовых показателей спортсмена.

2. Сила реакции опоры в беге

- A. равна по величине и направлена противоположно силе отталкивания ноги от грунта;
- B. меньше по величине, чем сила отталкивания от грунта, но совпадает с ней по направлению;
- C. непрерывно изменяется в различные моменты и фазы опорного периода, но всегда больше силы отталкивания ноги от грунта.

3. Наибольшая скорость поступательного движения ОЦМТ наблюдается в

- A. момент отрыва ноги от опоры;
- B. полетной фазе;
- C. момент постановки ноги на грунт;
- D. момент вертикали опорного периода.

4. Опорная реакция в момент постановки ноги на грунт создает торможение или замедление скорости бега в фазе амортизации.

Уменьшение действия тормозящих сил обеспечивается за счет ...

- A. согласованности движений рук и ног в беге;
- B. амортизации ноги и постановки ее ближе к проекции ОЦМТ на дорожку;
- C. увеличения наклона туловища вперед;
- D. большей частоты движений рук во время бега;
- E. более острого угла отталкивания.

5. Основной задачей разбега в прыжках является ...

- A. создание оптимальной горизонтальной скорости движения;
- B. быстрое достижение максимальной длины и частоты шагов;
- C. создание благоприятных условий для вылета тела спортсмена под углом  $45^\circ$ ;
- D. приобретение правильного ритма шагов.

6. Результативность прыжка определяется в первую очередь ...

- A. техникой движений спортсмена в полетной фазе;
- B. начальной скоростью и углом вылета тела прыгуна;
- C. углом отталкивания и углом местности;
- D. высотой подъема ОЦМТ перед взлетом;
- E. величиной вертикальной скорости;
- F. сопротивлением воздушной среды.

7. Начальная скорость вылета тела прыгуна вертикальной скорости движения спортсмена.

- A. равна по величине;
- B. меньше;
- C. больше.

8. Высота параболической траектории полета ОЦМТ спортсмена в безопорной фазе зависит главным образом от ...

- A. вертикальной скорости, развиваемой при отталкивании и угла отталкивания;
- B. угла отталкивания и угла местности;
- C. положения ОЦМТ в момент отталкивания относительно опоры;
- D. сопротивления воздушной среды;
- E. ударной постановки ноги при большом угле опоры.

9. Основные факторы, влияющие на дальность полета снаряда, это

- A. ускорение силы тяжести и угол вылета снаряда;
- B. высота над уровнем моря и географическая широта места метания;
- C. аэродинамические свойства снаряда и начальная скорость вылета;
- D. состояние атмосферной среды (плотность воздуха, сила и направление ветра);
- E. начальная скорость и угол вылета снаряда; угол вылета и высота выпуска снаряда над землей

10. Скорость вылета снаряда зависит от ...

- A. величины силы приложения к снаряду; длины пути воздействия этой силы на снаряд; времени приложения этой силы;

- В. градиента силы;
- С. угла вылета и сопротивления воздушной среды;
- Д. высоты выпуска снаряда над землей и его аэродинамических свойств.
11. При непосредственной подготовке к финальному усилию ...
- А. увеличивается скорость движения верхних звеньев тела метателя и снаряда по сравнению с нижними звеньями тела;
- В. скорость движения верхних звеньев тела метателя и снаряда выравнивается со скоростью движения нижних звеньев тела;
- С. увеличивается скорость движения нижних звеньев тела метателя по сравнению с верхними звеньями тела и снарядом.
12. В связи с повышением точки вылета снаряда по отношению к точке приземления выгодно выбрасывать снаряд под углом ...
- А. 45°;
- В. меньше 45°;
- С. превышающим 45°.
- Тест №2.
- 1) Может ли главный судья отменить соревнования?
  - 2) Имеет ли право старший судья дисквалифицировать участника за техническую неподготовленность?
  - 3) Имеет ли право старший судья изменить время начала соревнования по какой либо дисциплине?
  - 4) Обязан ли главный судья лично ознакомиться с трассами бега (ходьбы) вне стадиона?
  - 5) При возникновении у участника сомнений в правильности решений отдельных судей имеет ли он право обращаться к старшему судье на виде или к зам. главного судьи (рефери)?
  - 6) Участнику, показавшему лучший в этот день результат тройном прыжке, врач соревнований запретил дальнейшее участие в соревнованиях – в финале. Была выдана справка. Судьи определили место этого участника в виде. Правильно ли это?
  - 7) Участника бега на 1500 м на вираже толкнули обходившие его спортсмены, и он несколько шагов пробежал за бровкой. Его дисквалифицировали. Правильно ли это?
  - 8) Будет ли присвоено участнику бега на 200 м звание кмс, если скорость попутного ветра при проведении его забега была более 2 м/с?
  - 9) Имеет ли право участник эстафеты принять палочку, находящуюся в зоне передачи, если передающий участник вне зоны передачи?
  - 10) Может ли быть занято место участника, не явившегося на очередной круг соревнований, включая финал, другим участником, не попавшим в этот круг?
  - 11) Проводятся соревнования в спринте, участник А попросил участника Б поменяться дорожками, стартер разрешил. Прав ли он?
  - 12) Участник А в беге на 100 м после команды «На старт» долго не принимает неподвижного состояния, стартер командует «Отставить» и делает предупреждение (фальстарт). Прав ли он?
  - 13) Шесть участников финального забега на 100 м из восьми явились на старт. Помощник стартера провел жеребьевку дорожек, при этом оказались свободными 7-я и 8-я дорожки. Правильно ли проведена жеребьевка?
  - 14) Старший хронометрист записал все показания хронометристов в протокол. Затем, Сравнив показания хронометристов с данными о метраж, внес в свой протокол изменения. Прав ли он?
  - 15) В финальных забегах на 800 м два участника показали одинаковые результаты (не лучшие на данных соревнованиях). Судьи присвоили лучшее место участнику, занявшему в своем забеге более высокое место. Правы ли они?
  - 16) На стадионе имеется 10 дорожек. Идут соревнования в беге на 100 м. Главный судья разрешил делать забеги по 10 человек. Прав ли он?
  - 17) Участник соревнований в беге на 100 м вышел в финал, но желая сохранить силы для эстафеты, на финал не явился. В эстафете они заняли 1-е место. Будут ли они объявлены победителями?
  - 18) Проводится эстафета 4x400 м, принимающие эстафету участники одной команды начинали старт за 10 м до начала зоны передачи, судьи их дисквалифицировали. Правы ли они?
  - 19) Стартовавший по 1-й дорожке участник бега на 400 м после 1-го виража несколько метров (уже на прямом участке) пробежал по 2-й дорожке, никому не создав помехи. Его дисквалифицировали. Правильно ли это?
  - 20) Участник на финише упал на финишную линию. Через некоторое время он поднялся и ушел с финиша. Судьи зафиксировали ему в качестве результата время, когда он ушел с финиша. Правильно ли это?
  - 21) Известно, что любая помощь на соревнованиях по легкой атлетике запрещена. Будет ли считаться нарушением правил подача питания на питательном пункте представителями команд, находящимися позади столиков, своему участнику?
  - 22) Старший судья после окончания основных соревнований по прыжкам в длину провел новую жеребьевку методом «лотереи» для определения очередности выполнения попыток финалистами. Прав ли он?
  - 23) Проводятся соревнования по прыжкам в длину и никто из участников в финальных 3 попытках не улучшил своих результатов. Старший судья определил победителей по финальным попыткам. Прав ли он?
  - 24) Участник после бега на 100 м явился на прыжки в длину, когда проводилась уже последняя попытка. Старший судья разрешил ему выполнить три попытки подряд. Прав ли старший судья?

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

доклад, реферат, презентации, контрольная работа, тестирование, круглый стол

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л1.1	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Москва: Юнити, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573</a>
Л1.2	Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А.	Физическая культура: учебник	Красноярск: СФУ, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>
Л1.3	Гречко А. С., Турманидзе В. Г., Сиренко Ю. И., Сорокин С. Г.	Физическая культура в школе: учебник	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=575776">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=575776</a>
Л1.4	Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711</a>

### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л2.1	Гребенникова Ю. В., Ковыляева Н. А., Сантьева Е. В., Рыжова Н. С.	Физическая культура: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572859">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572859</a>
Л2.2	Данилов А. В.	Физическая культура: учебное пособие	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2019	<a href="https://e.lanbook.com/book/115679">https://e.lanbook.com/book/115679</a>
Л2.3	Небытова Л. А., Катренко М. В., Соколова Н. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ставрополь: СКФУ, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844</a>

### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л3.1	Минникаева Н. В., Шабашева С. В.	Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481577">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481577</a>
Л3.2	Архипова Л. А.	Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура», профилей подготовки: «Спортивная тренировка», «Физкультурно- оздоровительные технологии», «Физкультурное образование», очной и заочной форм обучения: учебно-методическое пособие	Тюмень: Тюменский государственный университет, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=571825">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=571825</a>
Л3.3	Коваль Л. Н., Коваль А. В.	Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426469">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426469</a>
Л3.4	Минникаева Н. В., Шабашева С. В.	Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481577">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481577</a>

### 6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. <a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
Э2	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Э3	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // <a href="http://www.biblioclub.ru/">www.biblioclub.ru/</a>
Э4	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>



Э5	Сайт учителя физкультуры Белкина Андре Евгеньевича <a href="http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/">http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/</a>
Э6	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Э7	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <a href="http://fgosvo.ru">http://fgosvo.ru</a>
Э8	Российская педагогическая энциклопедия (электронная версия) <a href="http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/">www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/...</a>
Э9	Электронная библиотека Куб <a href="https://www.koob.ru/">https://www.koob.ru/</a>
Э10	Электронная библиотека Педагогика и образование <a href="http://www.mailcleanerplus.com/profit/elbib/obrlib.php">http://www.mailcleanerplus.com/profit/elbib/obrlib.php</a>
Э11	ЭЛЕКТРОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА <a href="http://www.pedlib.ru/">http://www.pedlib.ru/</a>

### 6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Windows 10 PRO
6.3.1.2	Microsoft Word 2016
6.3.1.3	Microsoft Excel 2016
6.3.1.4	Mozilla Firefox
6.3.1.5	Google Chrome
6.3.1.6	7 Zip
6.3.1.7	Notepad++
6.3.1.8	OpenOffice
6.3.1.9	Foxit Reader
6.3.1.10	Aimp Player
6.3.1.11	Media Player Classic
6.3.1.12	Yandex Браузер
6.3.1.13	Антивирус Kaspersky
6.3.1.14	Avast free antivirus

### 6.4 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

УБД ООО "ИВИС" Доступ к базе данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам»	<a href="http://www.ebiblioteka.ru/">http://www.ebiblioteka.ru/</a>
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	<a href="http://pravo.gov.ru">http://pravo.gov.ru</a>
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	<a href="http://gramota.ru/">http://gramota.ru/</a>
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Библиотека Гумер - гуманитарные науки	<a href="https://www.gumer.info/">https://www.gumer.info/</a>
Педагогическая библиотека	<a href="http://pedlib.ru/">http://pedlib.ru/</a>
Университетская библиотека онлайн	<a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>
Юридическая справочная система «Система Юрист»	<a href="https://www.ljur.ru/">https://www.ljur.ru/</a>
Справочно-правовая система "Консультант Плюс"	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

### 6.5 Образовательные технологии

Имя	Описание
Технология проблемного обучения	Развитие познавательной активности, творческого мышления, способности решать проблемные ситуации.
технологии личностно-ориентированного развивающего образования на основе системно-деятельностного подхода	Формирование и развитие теоретического мышления, осознание учащимися процесса учения; сохранение и развитие физического и психического здоровья детей; формирование и развитие универсальных учебных действий, ключевых компетенций; решение задач профессионального и жизненного самоопределения учащихся.

технологии, основанные на уровневой дифференциации обучения	Развитие мотивации к учению, обучение на индивидуальном максимально сильном уровне
Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)	Развитие способов работы с информацией разных видов и на разных носителях с целью осуществления самостоятельной познавательной деятельности
Кейс-технологии (метод анализа ситуаций).	Кейс-технологии объединяют в себе одновременно и ролевые игры, и метод проектов, и ситуативный анализ. Развитие навыков анализа и критического мышления, способности прорабатывать различные проблемы и находить их решение, формирование навыков оценки альтернативных вариантов в условиях неопределенности

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд	Назначение	Виды работ	Оснащение	Программное обеспечение
1	Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, оснащённая оборудованием и техническими средствами обучения	Лек	Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол) кафедра – 1 шт.; доска – 1 шт.; мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.; экран – 1 шт.; ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> );	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus
6	Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, оснащённая оборудованием	Пр	Спортивный зал/тренажерный зал для проведения занятий по физической культуре и спорту (мячи, силовые тренажеры, гимнастические и борцовские маты, гантели, утяжелители, гири, штанги, боксерский мешок, скакалки, обручи, канат для перетягивания, гимнастическая стенка, набивной мяч, гимнастическая палка)	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus

22	Помещение для самостоятельной работы	Ср	<p>Читальный зал с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации. (столы и стулья ученические) стеллажи для учебно-методических материалов; компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>)</p>	<p>Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus</p>
----	--------------------------------------	----	---	---

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют следующие виды учебной работы:

- аудиторная (лекционная и практическая);
- внеаудиторная (самостоятельная).

Аудиторная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. В течение недели студенту необходимо выбрать время (1-3 часа) для работы с литературой в библиотеке.

При подготовке к практическим занятиям следующего дня, необходимо сначала прочитать основные понятия и подходы по теме практического занятия. При подготовке к выполнению практических заданий нужно сначала понять, что и как требуется сделать, какой теоретический материал нужно использовать, наметить план решения задачи. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебноисследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;
- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии;
- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных производственных (профессиональных) задач; подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности. Рекомендации по работе с литературой и использованию материалов учебно-методического комплекса. Рекомендуется использовать методические указания по курсу, текст лекций преподавателя. Однако теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему из предложенных преподавателем.

Методические указания по проведению практических занятий

Семинар-дискуссия. Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим группам найти научно-методический материал для дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в актуализации научно-методических материалов и активного их применения в ходе дискуссии. Важно, чтобы источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

Круглый стол: Преподаватель:

- выбирает тему, которая в свою очередь должна быть противоречивой и неоднозначной;
- подбирает материал;
- разрабатывает план занятия;
- определяет методы, приемы и средства стимулирования творческой и мыслительной активности студентов;
- подбирает наглядный материал и техническое сопровождение, которое располагается таким образом, чтобы всем участникам был виден экран;
- приглашает сторонних участников круглого стола, исходя из содержания темы, вынесенной на круглый стол;
- консультирует студентов (в группе – на начальном этапе подготовки круглого стола, индивидуально – по собственной инициативе или по инициативе студента);
- готовит аудиторию, позволяющую всем участникам разместиться по кругу.

Студент:

- самостоятельно прорабатывает материал по теме круглого стола;
- готовит вопросы по теме круглого стола.

Проведение круглого стола. Для ведения круглого стола обязательно назначается ведущий. Ведущим может быть как сам преподаватель, так и кто-то из студентов. Ведущему необходимо соблюдать принцип справедливости в очередности выступлений, быть готовым к непредвиденным ситуациям, которые могут возникнуть в ходе круглого стола, а также соблюдать нейтралитет и не склоняться ни к одной из точек зрения участников. Подведение итогов работы круглого стола:

- напоминание целей и задач круглого стола;
- демонстрацию итоговой расстановки точек зрения участников встречи на проблему;
- формулирование общей позиции, к которой пришли или близки все участники встречи;
- ориентирование студентов на изучение вопросов, которые не нашли должного освещения на занятии;
- задание на самоподготовку;
- слова благодарности всем участникам встречи.

Рекомендации по подготовке экзамену. Существуют общепринятые правила подготовки и сдачи студентами экзамена. Осуществлять подготовку необходимо в течение всего учебного времени, т.е. с первого дня очередного семестра: вся работа студента на лекциях, практических работах и т.п. это и есть этапы подготовки студента к экзамену. Сумму полученных знаний студенту перед сессией надо разумно обобщить, привести в систему, закрепить в памяти, для чего ему надо использовать учебники, лекции, методические пособия и различного рода руководства. Повторение необходимо производить по разделам, темам. Дополнительно к изучению конспектов лекции необходимо пользоваться учебником. При подготовке к экзамену нужно изучить теорию: определения всех понятий и подходы к оцениванию до состояния понимания материала и самостоятельно решить по несколько тестов из каждой темы.