

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра игровых и циклических видов спорта

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета



А. В. Савельев  
«05» июля 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.22 Теория и методика обучения легкой атлетике

Направление подготовки/специальность: 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль/направленность/специализация: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2021

Тамбов, 2022

**Авторы программы:**

Кандидат педагогических наук, доцент Загузова Светлана Александровна

Пугачев Игорь Юрьевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 942).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры игровых и циклических видов спорта «04» июня 2021 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «05» июля 2021 г. № 11.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	6
3. Объем и содержание дисциплины.....	6
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	28
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	56
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	58
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	58

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОПК-1 Способен проводить занятия и физкультурноспортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурноспортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья

ОПК-14 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ПК-3 Способен разрабатывать программы, планы адаптивного физического воспитания, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, активного отдыха, спортивной подготовки по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта в физкультурно-спортивной или организации, осуществляющей деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта

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

- педагогический
- развивающий

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

### 1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ОПК-1 Способен проводить занятия и физкультурноспортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурноспортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Осуществляет спортивную подготовку в легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки
	ОПК-14 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Осуществляет подготовительные мероприятия, направленные на профилактику специфических травм, в ходе разминки

	ПК-3 Способен разрабатывать программы, планы адаптивного физического воспитания, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, активного отдыха, спортивной подготовки по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта в физкультурно-спортивной или организации, осуществляющей деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта	Обучает основам техники легкоатлетических упражнений
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------

#### 1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-1 Способен проводить занятия и физкультурноспортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурноспортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения											
		Очная (семестр)						Заочная (семестр)					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1	Лыжный спорт		+						+				
2	Ознакомительная практика				+		+				+		+
3	Плавание	+						+					
4	Теория и методика обучения гимнастике	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	
5	Теория и методика обучения гимнастике детей с ОВЗ						+						+
6	Теория и методика обучения конькобежному спорту	+						+					

ОПК-14 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения															
		Очная (семестр)								Заочная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Врачебный контроль в адаптивной физической культуре								+								+

2	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности							+									+	
3	Лыжный спорт		+								+							
4	Ознакомительная практика				+		+						+		+			
5	Плавание	+								+								
6	Теория и методика обучения гимнастике	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+				
7	Теория и методика обучения конькобежному спорту	+								+								
8	Теория и методика обучения подвижным и спортивным играм	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+			

ПК-3 Способен разрабатывать программы, планы адаптивного физического воспитания, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, активного отдыха, спортивной подготовки по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта в физкультурно-спортивной или организации, осуществляющей деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения																	
		Очная (семестр)								Заочная (семестр)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Адаптивная двигательная рекреация								+								+		
2	Адаптивное физическое воспитание							+								+			
3	Лыжный спорт		+								+								
4	Паралимпийское и Сурдлимпийское движение							+								+			
5	Плавание	+								+									
6	Преддипломная практика								+										+
7	Теория и методика обучения гимнастике	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+					
8	Физическая реабилитация						+	+							+	+			

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Теория и методика обучения легкой атлетике» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

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

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 13 з.е.

Очная: 13 з.е.

Заочная: 13 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>468</b>	<b>468</b>
Контактная работа	208	36
Лекции (Лекции)	16	6
Практические (Практ. раб.)	192	30
Самостоятельная работа (СР)	224	411
Экзамен	36	9
Зачет	-	12

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
1 семестр								
1	Введение в легкую атлетику. Легкая атлетика как основа в образовательном процессе в физической культуре и спорте	2	2	-	-	2	4	Тестирование; Опрос
2	Задачи и содержание курса «Легкая атлетика»	2	-	-	-	-	-	Собеседование
3	Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.	2	-	-	-	-	-	собеседование, опрос
4	Основы техники ходьбы, бега, прыжков, метаний	2	-	-	-	2	2	Опрос; Тестирование
5	Техника бега на короткие дистанции.	-	-	4	-	4	8	Прием технических нормативов
6	Техника бега на короткие дистанции	-	-	-	-	-	-	Тестирование
7	Техника бега на средние и длинные дистанции	-	-	-	-	-	-	Тестирование
8	Техника бега на средние и длинные дистанции.	-	-	4	1	4	8	Прием технических нормативов

9	Развитие физических качеств.	-	-	4	1	4	8	Опрос; Тестирование
10	Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	-	-	-	-	-	-	Тестирование
11	Техника и методика обучения метанию малого мяча	-	-	-	-	-	-	Тестирование
12	Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	-	-	4	1	2	6	Прием технических нормативов
13	Техника и методика обучения метанию малого мяча.	-	-	4	-	2	6	Прием технических нормативов
14	Развитие физических качеств	-	-	-	-	-	-	Тестирование
15	Техника и методика обучения эстафетному бегу.	-	-	-	-	-	-	Тестирование
16	Техника и методика обучения эстафетному бегу.	-	-	4	1	4	8	Прием технических нормативов
17	Техника и методика обучения метанию гранаты.	-	-	4	-	4	8	Прием технических нормативов
18	Техника и методика обучения метанию гранаты	-	-	-	-	-	-	Тестирование
19	Написание плана-конспекта проведения подготовительной части учебного занятия.	-	-	4	-	4	8	Опрос; Тестирование
20	Проведение подготовительной части учебного занятия по легкой атлетике	-	-	-	-	-	-	Опрос
2 семестр								
21	Основы техники и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.	-	-	-	-	4	4	Опрос; Тестирование
22	Основы техники и методика обучения бегу на короткие дистанции.	-	-	-	-	4	2	Опрос; Тестирование



23	Техника и методика обучения барьерному бегу (100 и 110 м с/б).	-	-	4	-	4	8	Прием технических нормативов
24	Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп».	-	-	4	-	4	8	Прием технических нормативов
25	Развитие физических качеств.	-	-	4	1	4	8	Опрос; Тестирование
26	Техника и методика обучения толканию ядра.	-	-	4	1	4	8	Прием технических нормативов
27	Техника и методика обучения прыжку в длину способом «согнув ноги».	-	-	4	1	4	4	Прием технических нормативов
28	Участие в организации и проведении соревнований по легкой атлетике.	-	-	4	1	4	6	Опрос
29	Подготовка к проведению подготовительной части урока по легкой атлетике.	-	-	4	1	4	6	Опрос
30	Подготовительная часть урока по легкой атлетике в школе.	-	-	4	1	4	8	Тестирование; Оценка методической подготовленности
3 семестр								
31	Основы техники и методика обучения эстафетному бегу.	-	-	-	-	2	6	Тестирование; Опрос
32	Основы техники и методика обучения толканию ядра.	2	-	-	-	2	8	Опрос; Тестирование
33	Техника и методика обучения эстафетному бегу.	-	-	4	1	4	8	Прием технических нормативов
34	Техника бега на средние и длинные дистанции.	-	-	4	1	4	6	Прием технических нормативов
35	Развитие физических качеств.	-	-	4	-	6	8	Опрос; Тестирование

36	Совершенствовани е прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп».	-	-	4	1	4	8	Прием технических нормативов
37	Техника и методика обучения толканию ядра со скачка.	-	-	6	-	6	8	Прием технических нормативов; Оценка методической подготовлен-ности
38	Техника и методика обучения метанию гранаты.	-	-	4	1	4	8	Прием технических нормативов
39	Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике.	-	-	6	-	6	8	Тестирование; Оценка методической подготовлен-ности
4 семестр								
40	Основы обучения видам легкой атлетики.	-	-	-	-	2	6	Опрос; Тестирование
41	Основы техники и методика обучения барьерному бегу.	-	-	-	-	2	4	Опрос; Тестирование
42	Совершенствовани е техники бега на короткие дистанции.	-	-	4	1	4	6	Прием технических нормативов
43	Техника и методика обучения спортивной ходьбе.	-	-	4	-	4	8	Прием технических нормативов; Оценка методической подготовлен-ности
44	Развитие физических качеств.	-	-	6	-	6	8	Опрос; Тестирование
45	Совершенствовани е техники бега на средние и длинные дистанции.	-	-	4	1	6	8	Прием технических нормативов
46	Анализ техники и методика обучения прыжку в длину способом «прогнувшись».	-	-	4	1	6	8	Прием технических нормативов
47	Техника и методика обучения метанию копья.	-	-	4	1	6	8	Прием технических нормативов



57	Основы техники и методика обучения метанию копья.	1	1	-	-	2	4	Опрос
58	Анализ техники метания диска на основе индивидуальных особенностей спортсменов	1	1	-	-	2	4	Опрос
59	Основы организации и методика проведения урока в школе.	2	1	-	-	2	6	Тестирование
60	Основы организации и методика проведения учебно-тренировочного занятия на различных этапах спортивной подготовки.	1	1	2	-	2	8	Тестирование
61	Основы организации и проведения соревнований по видам легкой атлетики.	1	-	2	-	2	9	Опрос; Тестирование
62	Техника и методика обучения тройного прыжка.	-	-	4	-	4	8	Прием технических нормативов
63	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	-	-	4	1	4	6	Прием технических нормативов
64	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	-	-	4	1	4	6	Прием технических нормативов
65	Совершенствование техники барьерного бега.	-	-	4	1	4	6	Прием технических нормативов
66	Проведение урока по легкой атлетике.	-	-	4	2	4	12	Оценка методической подготовленности
67	Развитие физических качеств.	-	-	4	1	2	6	Опрос
68	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	-	-	4	2	2	12	Опрос; Тестирование

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

### **Лекция.**

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

### **Задания для самостоятельной работы.**

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

## **Тема 2. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» (ОПК-14)**

### **Лекция.**

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

## **Тема 3. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. (ПК-3)**

### **Лекция.**

Классификация легкоатлетических видов спорта по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основа легкой атлетики - пять видов: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация легкоатлетических видов по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. Деление по структуре легкоатлетических видов спорта на циклические, ациклические и смешанные, и с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Деление видов легкой атлетики на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные).

## **Тема 4. Основы техники ходьбы, бега, прыжков, метаний (ОПК-1)**

### **Лекция.**

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

### **Задания для самостоятельной работы.**

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

## **Тема 5. Техника бега на короткие дистанции. (ОПК-14)**

### **Практическое занятие.**

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

### **Задания для самостоятельной работы.**

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

## **Тема 6. Техника бега на короткие дистанции (ОПК-14)**

### **Практическое занятие.**

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

### **Задания для самостоятельной работы.**

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

## **Тема 7. Техника бега на средние и длинные дистанции (ПК-3)**

### **Практическое занятие.**

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

### **Задания для самостоятельной работы.**

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

## **Тема 8. Техника бега на средние и длинные дистанции. (ОПК-1)**

### **Практическое занятие.**

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

### **Задания для самостоятельной работы.**

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

## **Тема 9. Развитие физических качеств. (ПК-3)**

### **Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 10. Прыжок в высоту способом «перешагиванием» (ОПК-1)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 11. Техника и методика обучения метанию малого мяча (ОПК-14)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 12. Прыжок в высоту способом «перешагиванием». (ПК-3)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 13. Техника и методика обучения метанию малого мяча. (ОПК-1)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 14. Развитие физических качеств (ОПК-14)**

**Практическое занятие.**

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

### **Тема 15. Техника и методика обучения эстафетному бегу. (ПК-3)**

#### **Практическое занятие.**

Техника и методика обучения эстафетному бегу. Техника приема-передачи эстафетной палочки; передача эстафетной палочки в «зоне передачи»; подбор «гандикапа» в парах; совершенствование техники эстафетного бега в целом. Правила соревнований по эстафетному бегу.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Правила соревнований по эстафетному бегу.
2. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 16. Техника и методика обучения эстафетному бегу. (ОПК-1)**

#### **Практическое занятие.**

Техника и методика обучения эстафетному бегу. Техника приема-передачи эстафетной палочки; передача эстафетной палочки в «зоне передачи»; подбор «гандикапа» в парах; совершенствование техники эстафетного бега в целом. Правила соревнований по эстафетному бегу.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Правила соревнований по эстафетному бегу.
2. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 17. Техника и методика обучения метанию гранаты. (ПК-3)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

### **Тема 18. Техника и методика обучения метанию гранаты (ОПК-14)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

### **Тема 19. Написание плана-конспекта проведения подготовительной части учебного занятия. (ОПК-14)**

#### **Практическое занятие.**

Требования к структуре плана-конспекта проведения подготовительной части учебного занятия. Логическая блок-схема алгоритма методической последовательности построения физических упражнений. Основные команды при непосредственной реализации физических упражнений и перестроений группы занимающихся.

#### **Задания для самостоятельной работы.**



1. Совершенствование умений формулировки методических положений содержания подготовительной части учебного занятия.
2. Совершенствование умений формулировки содержания организационно-методических указаний при реализации положений подготовительной части учебного занятия.
3. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 20. Проведение подготовительной части учебного занятия по легкой атлетике (ПК-3)**

### **Практическое занятие.**

**Написание плана-конспекта проведения подготовительной части учебного занятия по легкой атлетике.**

### **Задания для самостоятельной работы.**

**план-конспект проведения подготовительной части учебного занятия по легкой атлетике**

## **Тема 21. Основы техники и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции. (ОПК-1)**

### **Лекция.**

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

### **Задания для самостоятельной работы.**

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

## **Тема 22. Основы техники и методика обучения бегу на короткие дистанции. (ОПК-14)**

### **Лекция.**

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

### **Задания для самостоятельной работы.**

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

## **Тема 23. Техника и методика обучения барьерному бегу (100 и 110 м с/б). (ОПК-14)**

### **Практическое занятие.**

Техника и методика обучения барьерному бегу (100 и 110 м с/б). Обучение технике специальных упражнений барьериста; обучение технике перехода через барьер (атака барьера); обучение технике бега между барьерами; совершенствование техники барьерного бега в целом. Правила соревнований по барьерному бегу.

### **Задания для самостоятельной работы.**

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

#### **Тема 24. Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп». (ПК-3)**

##### **Практическое занятие.**

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

##### **Задания для самостоятельной работы.**

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

#### **Тема 25. Развитие физических качеств. (ОПК-1)**

##### **Практическое занятие.**

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

##### **Задания для самостоятельной работы.**

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

#### **Тема 26. Техника и методика обучения толканию ядра. (ОПК-14)**

##### **Практическое занятие.**

Обучение технике толкания ядра с места, обучение технике финального усилия в толкании ядра, обучение технике скачка, обучение технике скачка в сочетании с финальным усилием, совершенствование техники толкания ядра в целом. Правила соревнований по толканию ядра.

##### **Задания для самостоятельной работы.**

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

#### **Тема 27. Техника и методика обучения прыжку в длину способом «согнув ноги». (ПК-3)**

##### **Практическое занятие.**

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

##### **Задания для самостоятельной работы.**

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

#### **Тема 28. Участие в организации и проведении соревнований по легкой атлетике. (ПК-3)**

##### **Практическое занятие.**

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

##### **Задания для самостоятельной работы.**

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

## **Тема 29. Подготовка к проведению подготовительной части урока по легкой атлетике. (ОПК-1)**

### **Практическое занятие.**

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

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Написание предварительного варианта конспекта подготовительной части урока по легкой атлетике.
2. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 30. Подготовительная часть урока по легкой атлетике в школе. (ПК-3)**

### **Практическое занятие.**

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

### **Задания для самостоятельной работы.**

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

## **Тема 31. Основы техники и методика обучения эстафетному бегу. (ОПК-14)**

### **Лекция.**

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

### **Задания для самостоятельной работы.**

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

## **Тема 32. Основы техники и методика обучения толканию ядра. (ОПК-14)**

### **Лекция.**

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

### **Задания для самостоятельной работы.**

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

### **Тема 33. Техника и методика обучения эстафетному бегу. (ПК-3)**

#### **Практическое занятие.**

Анализ техники эстафетного бега. Обучение технике приема-передачи эстафетной палочки (передача сверху, передача снизу), обучение технике передачи эстафетной палочки с гандикапом в парах, обучение технике эстафетного бега с низкого старта, обучение технике финиширования, совершенствование техники эстафетного бега в целом. Правила соревнований по эстафетному бегу.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Совершенствование техники приема-передачи эстафетной палочки в парах.
2. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 34. Техника бега на средние и длинные дистанции. (ОПК-14)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

### **Тема 35. Развитие физических качеств. (ОПК-1)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

### **Тема 36. Совершенствование прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп». (ПК-3)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

### **Тема 37. Техника и методика обучения толканию ядра со скачка. (ПК-3)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

### **Тема 38. Техника и методика обучения метанию гранаты. (ОПК-14)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

### **Тема 39. Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике. (ОПК-1)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

### **Тема 40. Основы обучения видам легкой атлетики. (ПК-3)**

#### **Лекция.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

### **Тема 41. Основы техники и методика обучения барьерному бегу. (ОПК-14)**

#### **Практическое занятие.**

Анализ техники барьерного бега: старт и бег до 1-го барьера; преодоление барьеров; финиширование. Особенности бега на 400 м с/б, бега на 3000 м с препятствиями. Критерии оценки эффективности техники барьерного бега у различных спортсменов. Методика обучения технике барьерного бега в тренировочном процессе. Специальные физические упражнения при обучении технике барьерного бега. Правила соревнований по барьерному бегу.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Разновидности барьерного бега.

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

#### **Тема 42. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. (ОПК-1)**

##### **Практическое занятие.**

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

##### **Задания для самостоятельной работы.**

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

#### **Тема 43. Техника и методика обучения спортивной ходьбе. (ПК-3)**

##### **Практическое занятие.**

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

##### **Задания для самостоятельной работы.**

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

#### **Тема 44. Развитие физических качеств. (ОПК-14)**

##### **Практическое занятие.**

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

##### **Задания для самостоятельной работы.**

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

#### **Тема 45. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. (ОПК-1)**

##### **Практическое занятие.**

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

##### **Задания для самостоятельной работы.**

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

#### **Тема 46. Анализ техники и методика обучения прыжку в длину способом «прогнувшись». (ОПК-14)**

##### **Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 47. Техника и методика обучения метанию копья. (ПК-3)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 48. Совершенствование методики обучения легкоатлетическим упражнениям из видов легкой атлетики (по заданиям). (ОПК-14)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 49. Основы техники и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп». (ОПК-1)**

**Лекция.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 50. Основы техники и методика обучения прыжкам в длину («прогнувшись», «ножницы», тройной прыжок). (ОПК-14)**

**Лекция.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 51. Совершенствование техники и методики обучения бегу на средние и длинные дистанции. (ПК-3)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 52. Развитие физических качеств. (ОПК-14)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 53. Техника и методика обучения прыжку в длину способом «ножницы». (ПК-3)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 54. Техника и методика обучения метанию диска. (ОПК-1)**

**Практическое занятие.**



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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 55. Участие в организации и проведении соревнований по легкой атлетике. (ПК-3)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 56. Совершенствование методики обучения легкоатлетическим упражнениям из видов легкой атлетики (по заданиям). (ОПК-14)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 57. Основы техники и методика обучения метанию копья. (ОПК-1)**

**Лекция.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

## **Тема 58. Анализ техники метания диска на основе индивидуальных особенностей спортсменов (ОПК-14)**

### **Лекция.**

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

### **Задания для самостоятельной работы.**

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

## **Тема 59. Основы организации и методика проведения урока в школе. (ПК-3)**

### **Лекция.**

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

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Основные средства легкой атлетики при реализации урока в школе.
2. Характеристика равномерного, переменного и повторного методов тренировки.
3. Контроль физической нагрузки в ходе урока.
4. Основные положения конспекта урока.
5. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 60. Основы организации и методика проведения учебно-тренировочного занятия на различных этапах спортивной подготовки. (ОПК-1)**

### **Лекция.**

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

### **Задания для самостоятельной работы.**

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

## **Тема 61. Основы организации и проведения соревнований по видам легкой атлетики. (ОПК-14)**

### **Лекция.**

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

### **Задания для самостоятельной работы.**

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

## **Тема 62. Техника и методика обучения тройного прыжка. (ПК-3)**

### **Практическое занятие.**

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

### **Задания для самостоятельной работы.**

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

## **Тема 63. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. (ОПК-14)**

### **Практическое занятие.**

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

### **Задания для самостоятельной работы.**

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

## **Тема 64. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. (ПК-3)**

### **Практическое занятие.**

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

### **Задания для самостоятельной работы.**

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

## **Тема 65. Совершенствование техники барьерного бега. (ОПК-1)**

### **Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 66. Проведение урока по легкой атлетике. (ПК-3)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 67. Развитие физических качеств. (ОПК-14)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Самостоятельные занятия по развитию физических качеств.
2. Тестирование физической подготовленности и функционального состояния организма (по пульсу, степ-тесту, пробе Руфье, пробе Мартинета).
3. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 68. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. (ОПК-1)**

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства**

**4.1. Распределение баллов:**

1 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 90 баллов

- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

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

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

11.	Техника и методика обучения метанию малого мяча	Тестирование(контрольный срез)		
12.	Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	Прием технических нормативов	5	<p>5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно.</p> <p>3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения.</p> <p>1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения.</p> <p>Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).</p>
13.	Техника и методика обучения метанию малого мяча.	Прием технических нормативов	5	<p>5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно.</p> <p>3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения.</p> <p>1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения.</p> <p>Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).</p>
14.	Развитие физических качеств	Тестирование		
15.	Техника и методика обучения эстафетному бегу.	Тестирование		
16.	Техника и методика обучения эстафетному бегу.	Прием технических нормативов	5	<p>5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно.</p> <p>3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения.</p> <p>1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения.</p> <p>Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).</p>

17.	Техника и методика обучения метанию гранаты.	Прием технических нормативов	5	<p>5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно.</p> <p>3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения.</p> <p>1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения.</p> <p>Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).</p>
18.	Техника и методика обучения метанию гранаты	Тестирование(контрольный срез)		
19.	Написание плана-конспекта проведения подготовительной части учебного занятия.	Опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование	10	<p>10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте;</p> <p>7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте;</p> <p>4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте;</p> <p>24% и менее – правильных ответов баллов не дает.</p>
20.	Проведение подготовительной части учебного занятия по легкой атлетике	Опрос		
21.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий;</p> <p>7–9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий;</p> <p>4–6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий;</p> <p>1–3 балла – студент посетил не менее 25% занятий.</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются.</p>
22.	Премиальные баллы		10	<p>Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены:</p> <p>- постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов</p>
23.	Итого за семестр		100	

## 2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 90 баллов
- премиальные баллы – 10 баллов



## Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Основы техники и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
2.	Основы техники и методика обучения бегу на короткие дистанции.	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
3.	Техника и методика обучения барьерному бегу (100 и 110 м с/б).	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).

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

8.	Участие в организации и проведении соревнований по легкой атлетике.	Опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
9.	Подготовка к проведению подготовительной части урока по легкой атлетике.	Опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
10.	Подготовительная часть урока по легкой атлетике в школе.	Тестирование	10	<p>10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте;</p> <p>7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте;</p> <p>4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте;</p> <p>24% и менее – правильных ответов баллов не дает.</p>
		Оценка методической подготовленности	5	<p>5 баллов – оценка «отлично» – методическое задание выполнено правильно и уверенно.</p> <p>3 балла – оценка «хорошо» – методическое задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно.</p> <p>1 балл – оценка «удовлетворительно» – методическое задание выполнено правильно, но неуверенно, и с незначительными ошибками.</p> <p>Если студентом методическое задание не выполнено, или выполнено неуверенно, и с грубыми ошибками – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).</p>
11.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий;</p> <p>7–9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий;</p> <p>4–6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий;</p> <p>1–3 балла – студент посетил не менее 25% занятий.</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются.</p>
12.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов
13.	Итого за семестр		100	

## 3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 80 баллов
- контрольные срезы – 1 срез по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

## Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Основы техники и методика обучения эстафетному бегу.	Тестирование	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
		Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
2.	Основы техники и методика обучения толканию ядра.	Опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
3.	Техника и методика обучения эстафетному бегу.	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).

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

		Оценка методической подготовленности	5	5 баллов – оценка «отлично» – методическое задание выполнено правильно и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – методическое задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – методическое задание выполнено правильно, но неуверенно, и с незначительными ошибками. Если студентом методическое задание не выполнено, или выполнено неуверенно, и с грубыми ошибками – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
8.	Техника и методика обучения метанию гранаты.	Прием технических нормативов	5	5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения. Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
9.	Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике.	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не даст.
		Оценка методической подготовленности	5	5 баллов – оценка «отлично» – методическое задание выполнено правильно и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – методическое задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – методическое задание выполнено правильно, но неуверенно, и с незначительными ошибками. Если студентом методическое задание не выполнено, или выполнено неуверенно, и с грубыми ошибками – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
10.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий; 7–9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий; 4–6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий; 1–3 балла – студент посетил не менее 25% занятий. Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются.
11.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов
12.	Итого за семестр		100	

#### 4 семестр

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

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Основы обучения видам легкой атлетики.	Опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование	10	<p>10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте;</p> <p>7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте;</p> <p>4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте;</p> <p>24% и менее – правильных ответов баллов не дает.</p>
2.	Основы техники и методика обучения барьерному бегу.	Опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование	10	<p>10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте;</p> <p>7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте;</p> <p>4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте;</p> <p>24% и менее – правильных ответов баллов не дает.</p>
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Прием технических нормативов	5	<p>5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно.</p> <p>3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения.</p> <p>1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения.</p> <p>Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).</p>

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



7.	Анализ техники и методика обучения прыжку в длину способом «прогнувшись»	Прием технических нормативов	5	<p>5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно.</p> <p>3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения.</p> <p>1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения.</p> <p>Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).</p>
8.	Техника и методика обучения метанию копья.	Прием технических нормативов	5	<p>5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно.</p> <p>3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения.</p> <p>1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения.</p> <p>Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).</p>
9.	Совершенствование методики обучения легкоатлетическим упражнениям из видов легкой атлетики (по заданиям).	Оценка методической подготовленности	5	<p>5 баллов – оценка «отлично» – методическое задание выполнено правильно и уверенно.</p> <p>3 балла – оценка «хорошо» – методическое задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно.</p> <p>1 балл – оценка «удовлетворительно» – методическое задание выполнено правильно, но неуверенно, и с незначительными ошибками.</p> <p>Если студентом методическое задание не выполнено, или выполнено неуверенно, и с грубыми ошибками – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте;</p> <p>7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте;</p> <p>4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте;</p> <p>24% и менее – правильных ответов баллов не дает.</p>
10.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий;</p> <p>7–9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий;</p> <p>4–6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий;</p> <p>1–3 балла – студент посетил не менее 25% занятий.</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются.</p>
11.	Премиальные баллы		10	<p>Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов</li> </ul>
12.	Итого за семестр		100	

### 5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 80 баллов
- контрольные срезы – 1 срез по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

## Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Основы техники и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп».	Опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование	10	<p>10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте;</p> <p>7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте;</p> <p>4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте;</p> <p>24% и менее – правильных ответов баллов не дает.</p>
2.	Основы техники и методика обучения прыжкам в длину («прогнувшись», «ножницы», тройной прыжок).	Опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование	10	<p>10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте;</p> <p>7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте;</p> <p>4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте;</p> <p>24% и менее – правильных ответов баллов не дает.</p>
3.	Совершенствование техники и методики обучения бегу на средние и длинные дистанции.	Прием технических нормативов	5	<p>5 баллов – оценка «отлично» – упражнение выполнено согласно описанию, легко и уверенно.</p> <p>3 балла – оценка «хорошо» – упражнение выполнено согласно описанию, но допущены незначительные ошибки в биомеханической структуре движения.</p> <p>1 балл – оценка «удовлетворительно» – упражнение выполнено в целом, согласно описанию, но допущены значительные ошибки в биомеханической структуре движения.</p> <p>Если студент не умеет выполнить упражнение согласно описанию, грубо искажает биомеханическую структуру движения – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).</p>

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

		Тестирование	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
8.	Совершенствование методики обучения легкоатлетическим упражнениям из видов легкой атлетики (по заданиям).	Оценка методической подготовленности	5	5 баллов – оценка «отлично» – методическое задание выполнено правильно и уверенно. 3 балла – оценка «хорошо» – методическое задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно. 1 балл – оценка «удовлетворительно» – методическое задание выполнено правильно, но неуверенно, и с незначительными ошибками. Если студентом методическое задание не выполнено, или выполнено неуверенно, и с грубыми ошибками – тестирование баллами не оценивается (оценка «неудовлетворительно»).
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75–100% вопросов в тесте; 7 баллов – студент правильно отвечает на 50–74% вопросов в тесте; 4 балла – студент правильно отвечает на 25–49% вопросов в тесте; 24% и менее – правильных ответов баллов не дает.
9.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий; 7–9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий; 4–6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий; 1–3 балла – студент посетил не менее 25% занятий. Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются.
10.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов
11.	Итого за семестр		100	

## 6 семестр

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

## Распределение баллов по заданиям:

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

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

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

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

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

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

#### 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

##### Опрос

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

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

### Тема 4. Основы техники ходьбы, бега, прыжков, метаний

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

### Собеседование

#### Тема 2. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика»

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

### собеседование, опрос

#### Тема 3. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.

- 1. Классификация легкоатлетических видов спорта по половому и возрастному признакам. Их краткая характеристика.**
- 2. Техника легкоатлетических упражнений. Ее основа и детали.**
- 3. Эволюция техники легкоатлетических упражнений и факторы на нее влияющие.**
- 4. Классификация легкоатлетических видов спорта по различным параметрам.**

### Тестирование

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

1. Легкая атлетика как вид спорта это:
  - бег, прыжки, метания;
  - бег, прыжки, метания, многоборья;
  - **спортивная ходьба, бег, прыжки, метания, многоборья;**
  - бег, толкания, метания, стипль-чез.
2. Официальным началом становления и развития лёгкой атлетики считаются I Олимпийские игры Древней Греции, которые были проведены в:
  - 780 г. до н. э.;
  - **776 г. до н. э.;**
  - 543 г. до н. э.;
  - 980 г. до н. э.;



3. Первый олимпийский чемпион новой эры, завоевавший победу в тройном прыжке с результатом 13 м 71 см?

- Роберт Уилсон;
- Эндри Хук;
- **Джеймс Коннолли;**
- Джорж Оуэн.

4. Впервые первенство царской России по лёгкой атлетике было проведено в:

- **1908 г.;**
- 1903 г.;
- 1909 г.;
- 1900 г.

5. Чемпионка XXXI Олимпийских игр (Токио, 2021 г.) в прыжках в высоту:

- **Мария Ласицкене;**
- Эвелина Крафт;
- Зорина Токтобаева;
- Камилла Лошкобанова.

#### Тема 4. Основы техники ходьбы, бега, прыжков, метаний

1. Движение таза при беге характеризуется:

- стипль-чез фактором;
- **поступательным и вращательным движением;**
- кинематической гравитацией второй сигнальной системы;
- фактором фосбери-флоп.

2. Основой спортивной ходьбы является:

- переступание с пятки на носок;
- **шаг и связанные с ним движения рук и туловища;**
- попеременная работа ног в противоходе;
- комбинационная моторика ног.

3. К составным частям легкоатлетических прыжков следует отнести:

- толчок и подготовка к разбегу, отталкивание, полет, приземление;
- разбег и подготовка к отталкиванию, пауза, скачок, приземление;
- **разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление;**
- уклон и активное отталкивание, баллистика, приземление.

4. Ациклические двигательные действия – это:

- **движения, которые выполняются однократно, без повторений, как один законченный акт;**
- движения, которые выполняются не более двух скоростных раз, без чередований махов;
- движения изометрического режима гликолиза лактата крови.

5. В фазе отталкивания при беге происходит:

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

- резкое разгибание ноги в тазобедренном и коленном суставах и активное сгибание голеностопного сустава, что обеспечивает положительное ускорение и продвижение тела вперед;
- резкое супинирование ноги в тазобедренном и коленном суставах и активное сгибание голеностопного сустава, что обеспечивает положительное ускорение и продвижение тела вперед;
- резкое разгибание ноги в лучезапястном и коленном суставах и активный противоход голеностопного сустава, что обеспечивает положительное ускорение и продвижение тела вперед.

#### Тема 6. Техника бега на короткие дистанции

##### 1. Быстрота это?

Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени

способность человека быстро набирать скорость

способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции

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

Старт, финиширование

Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование

Старт, бег по дистанции, финиширование

##### 3. В спринте применяется?

Высокий старт

Высокий и низкий старт

Низкий старт

##### 4. Бег на короткие дистанции – это

Бег на дистанции протяженностью до 400 м

30 м, 60 м

200 м, 400 м

##### 5. Какие команды подаются при низком старте?

На старт! Марш!

Внимание! Марш!

На старт! Внимание! Марш!

#### Тема 7. Техника бега на средние и длинные дистанции

##### 1. В программу каких Олимпийских игр включён бег на средние и длинные дистанции?

Зимних

Весенних

Летних

##### 2. Какие две дистанции включает в себя бег на средние дистанции?

200 м и 400 м

30 м и 60 м

800 м и 1500 м

##### 3. С какого старта начинается бег на короткие дистанции?

Низкого

Высокого

##### 4. Какой основной момент в процессе бега?

Полет

Толчок

Старт

Финиш

## Тема 10. Прыжок в высоту способом «перешагиванием»

1. Определите правильную последовательность прыжка в высоту с разбега?

Отталкивание, разбег, приземление, переход через планку

Отталкивание, приземление, разбег, переход через планку

Разбег, переход через планку, отталкивание, приземление

Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление

2. Какого вида прыжков в высоту не существует?

Согнув ноги

Фосбери-флоп

Перекат

3. К какому виду спорта относятся прыжки в высоту?

Спортивные игры

Гимнастика

Легкая атлетика

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

«Ножницы»

«Иголка»

«Сикатор»

## Тема 11. Техника и методика обучения метанию малого мяча

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

- Метание малого мяча и гранаты

- Метание молота и копья

- Метание ядра и диска

1 2. Каким способом выполняется метание малого мяча?

- С места

- Из-за головы

- Из под ног

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

- Лежа

- Стоя

- Сидя

1 4. Как правильно удерживать мяч при метании?

- В фалангах пальцев

- Двумя руками

- Всей кистью

1 5. Какой вес снаряда используется при метании мяча?

- 148 гр

- 150 гр

- 149 гр

## Тема 14. Развитие физических качеств

1 1. К основным физическим качествам относятся?

- Выносливость, сила, быстрота. Гибкость, ловкость

- Рост, вес, становая сила, объём бицепсов
  - Бег, прыжки, метание, ходьба
- 1 2. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
- Тяжелая атлетик
  - Современное пятиборье
  - Гимнастика
- 1 3. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?
- Длительный бег до 25-30 мин
  - Прыжки со скакалкой
  - Подтягивание в висе
- 1 4. Какими методами лучше развивать выносливость?
- Попеременный
  - Тактический
  - Равномерный
- 1 5. Какое тестовое задание служит для определения гибкости?
- Наклон вперед
  - Челночный бег

#### Подтягивание на перекладине

#### Тема 15. Техника и методика обучения эстафетному бегу.

- 1 1. Эстафетную палочку можно передавать?
- Любым способом
  - Броском с близкого расстояния
  - Во время бега из руки передающего в руку принимающего
- 1 2. Какова длина эстафетной палочки?
- 10 см
  - 15 см
  - 25 см
  - 30 см
- 1 3. Сколько этапов в эстафетном беге?
- Два
  - Три
  - Четыре
  - Пять
- 1 4. С какого старта начинается эстафетный бег?
- С низкого
  - С высокого
  - С группового
  - С высокого старта с опоры на одну руку

#### Тема 18. Техника и методика обучения метанию гранаты

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

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

1 2. Граната для юношей составляет:

- 500 гр
- 700 гр
- 1000 гр

1 3. Граната для девушек составляет:

- 400 гр
- 500 гр
- 700 гр

1 4. Сколько попыток дается метящему?

- Две
- Три
- Пока не будет хорошего результата

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, экзамена

#### **Типовые вопросы зачета (ОПК-1, ОПК-14, ПК-3)**

1. Легкая атлетика как вид спорта (контрольные вопросы).

- дать определение понятия «легкая атлетика»;
- классификация легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья);
- основные правила соревнований по видам легкой атлетики.

2. Основы техники бега, прыжков, метаний.

- дать анализ техники бега на короткие дистанции;
- дать анализ техники бега на средние и длинные дистанции;
- дать анализ техники прыжков в высоту;
- дать анализ техники прыжков в длину;
- дать анализ техники барьерного бега;
- дать анализ техники спортивной ходьбы;
- дать анализ техники эстафетного бега.

3. Методика обучения бега, прыжков, метаний.

- методика обучения технике спортивной ходьбы;
- методика обучения технике бега на короткие дистанции;
- методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции;
- методика обучения технике прыжков в высоту;
- методика обучения технике прыжков в длину;
- методика обучения технике эстафетного бега;
- методика обучения технике барьерного бега.

4. Правила соревнований по видам легкой атлетики.

- правила соревнований по спортивной ходьбе;
- правила соревнований по бегу на короткие дистанции;
- правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции;
- правила соревнований по прыжкам в высоту;
- правила соревнований по прыжкам в длину;
- правила соревнований по барьерному бегу;

- правила соревнований по эстафетному бегу;
- правила соревнований по метанию малого мяча и гранаты.

### Типовые задания для зачета (ОПК-1, ОПК-14, ПК-3)

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

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

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

- 1.Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре руками о стену. 4 подхода по 10 движений правой и левой ногой, частота максимаьная. Пауза отдыха между подходами 30 сек. 2 раза в день.
- 2.Бег с высоким подниманием бедра -5 подходов по 15 движений обеими ногами ,темп максимаьный. Пауза отдыха между подходами 30 сек. 2 раза в день.
- 3.Прыки на правой ноге (левой) . 6 подходов по 8-10 прыжков на каждой ноге, темп максимальный . Пауза отдыха между подходами 30 сек. 3 раза в день.
- 4.а) Имитация движений руками, как при беге на короткие дистанции. 4 подхода по 20 движений, темп максимальный. Пауза отдыха между подходами 10 сек.; б) Стоя боком к опоре и держась за нее, выполнить 10 махов правой, затем левой ногой вверх с максимальным ускорением. 2 раза в день.
- 5а).Выполнить 6 стартовых ускорений на 15 м.Пауза отдыха между ускорением- время возвращения шагом к исходной позиции;б) Стойка ноги врозь ,руки на бедрах. Наклоны туловища вперед, назад и в стороны. 3 подхода по 10 движений, темп максимаьный (при наклоне во 2х и 3х подходах косаться руками пола). Пауза отдыха между подходами 10 сек. 3 раза в день.

#### Задание для самостоятельных занятий любителям бега.

1. Первая шестидневка бега. День 1-равномерный вполсилы бег 1000 м; день 2-повторный бег 2\*600м ; день 3- повторный бег 3\*400 м ; день 4- повторный бег 5\*300 м ; день 5- переменный бег 1200-1000 м ; день 6- бег умеренной интенсивности 1500 м. Паузы отдыха между повторными забегами запонять ходьбой на 100 м.
2. Вторая шестидневка бега . День 1- равномерный бег -1500 м (темп удобный ,по самочувствию); день 2- то же в комплексе с предусмотренными упражнениями на гибкость- до 100 движений в мин.; день 3- повторный бег 3\*400 м, темп бега несколько увеличивается, между повторными забегами включить предусмотренные упражнения на развитие подвижности суставов нижних конечностей- до 100 движений в минуту; день 4- то же; день 5- повторный бег 3\*500м ,пузы заполнить ходьбой на 200 м; день 6- переменный бег 200+300+200+100 м.
3. Третья шестидневка бега. День 1- повторный бег 5\*200 м,темп подбирать по самочувствию, паузы отдыха заполнить бегом толчками- 100 м; день 2- то же; день 3- выполнить утром до занятий и после обеда объем бега дня 1; день 4- переменный бег 2000-1500 м, по желанию паузы отдыха заполнять ходьбой;день 5- бег 2000 м, темп подбирать по самочувствию;день 6- бег 2000м с контролем времени.

### Типовые вопросы экзамена (ОПК-1, ОПК-14, ПК-3)

- 1 В чём заключается главное отличие техники бега от техники спортивной ходьбы?

- 2 Из каких частей состоит техника бега на короткие дистанции?
- 3 Какие виды старта применяют в беге?
- 4 Для чего применяется низкий старт в беге на короткие дистанции?
- 5 Сколько фальстартов может сделать участники соревнований по бегу?
- 6 Какое время должно быть занесено в протокол соревнований в беге на 400 м, если результат одного из участников фиксировали по трём секундомерам, которые показали разное время: 50,5с; 50,7с; 50,8с?
- 7 Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжкам в высоту с разбега?
- 8 Какие различают фазы в технике прыжков в длину с разбега?

### Типовые задания для экзамена (ОПК-1, ОПК-14, ПК-3)

#### Тематика докладов

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

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

##### Зачет

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ОПК-1	Осуществляет спортивную подготовку в легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки
	ОПК-14	Осуществляет подготовительные мероприятия, направленные на профилактику специфических травм, в ходе разминки
	ПК-3	Обучает основам техники легкоатлетических упражнений
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ОПК-1	Не осуществляет спортивную подготовку в легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки
	ОПК-14	Не способен осуществлять подготовительные мероприятия, направленные на профилактику специфических травм, в ходе разминки
	ПК-3	Не способен обучать основам техники легкоатлетических упражнений

##### Экзамен

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
	ОПК-1	На отличном уровне осуществляет спортивную подготовку в легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки

«отлично» (85 - 100 баллов)	ОПК-14	Самостоятельно осуществляет подготовительные мероприятия, направленные на профилактику специфических травм, в ходе разминки
	ПК-3	Отлично обучает основам техники легкоатлетических упражнений
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ОПК-1	На хорошем уровне осуществляет спортивную подготовку в легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки
	ОПК-14	С помощью преподавателя осуществляет подготовительные мероприятия, направленные на профилактику специфических травм, в ходе разминки
	ПК-3	Достаточно хорошо обучает основам техники легкоатлетических упражнений
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ОПК-1	На удовлетворительном уровне осуществляет спортивную подготовку в легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки
	ОПК-14	Под строгим контролем осуществляет подготовительные мероприятия, направленные на профилактику специфических травм, в ходе разминки
	ПК-3	Фрагментарно обучает основам техники легкоатлетических упражнений
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ОПК-1	Не осуществляет спортивную подготовку в легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки
	ОПК-14	Не осуществляет подготовительные мероприятия, направленные на профилактику специфических травм, в ходе разминки
	ПК-3	Не обучает основам техники легкоатлетических упражнений

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

### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

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

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

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

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

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

### 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;



- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

### 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

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

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

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

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

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

### 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

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

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

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

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

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;

- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература:**

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика : Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2003. - 464 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера : наука побеждать. - М.: АСТ, Астрель, 2004. - 863 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2001. - 143 с.

### **6.2 Иные источники:**

1. Электронная библиотека учебников - <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>
2. elibrary.tsutmb.ru - <https://elibrary.tsutmb.ru/>
3. Гуманитарная электронная библиотека - <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html> - <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html>
4. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - <http://www.studentlibrary.ru>
5. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - <http://www.biblioclub.ru>

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

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

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

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

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

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

LibreOffice

SPSS Statistic

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
2. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
3. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>
4. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prlib.ru>
5. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

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