

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559f6c9e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра спорта

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06. 2020 г

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06. 2020 г. № 10

Председатель

/Г.Е. Суслин/



Рабочая программа дисциплины
Легкая атлетика

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование

Профиль:

Физическая культура и дополнительное образование

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06. 2020 г. №

Председатель УМКом

/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой спорта

Протокол « 10 » 06. 2020 г. № 10

Зав. кафедрой

/Е.В. Шустова/

Мытищи
2020

Автор-составитель:
Бакланов В.Д. кандидат педагогических наук, доцент;
Щеглов Г.Г. старший преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Легкая атлетика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05. – «Педагогическое образование», утверждённого приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018 г. №121.

Год начала подготовки 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	9
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	21
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	21
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	22
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	22

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины «Легкая атлетика» является изучение вопросов теории и методики обучения и преподавания легкой атлетики, организации и проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях различного типа, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования общекультурных и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01- «Педагогическое образование», профиль: «Физическая культура».

Задачи дисциплины:

Изучение истории, теории и методик преподавания видов легкой атлетики;

Овладение техникой легкоатлетических упражнений;

Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«Легкая атлетика» входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин профессионального цикла: анатомия человека, биохимия человека, физиология человека, теория и методика обучения базовым видам спорта.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения педагогической практики, изучения теории и методики физической культуры, проведения студентами научно-исследовательской работы, подготовке к итоговой государственной аттестации.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	13
Объем дисциплины в часах	468
Контактная работа:	243

Лекции	68
Практические	170
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	5
Зачет	0,4
Экзамен	0,6
Предэкзаменационная консультация	4
Самостоятельная работа	190
Контроль	35

Форма промежуточной аттестации: зачет – 4,6 семестр, экзамен – 2,8 семестр.

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции	Семинарские занятия	Практические	Лабораторные
Раздел I. Основы легкой атлетики. Образовательное, воспитательное, оздоровительное значение легкоатлетических упражнений в жизнедеятельности человека. Атлетика в детском саду	8			
Тема 1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Циклические, ациклические, смешанные (десятиборье и семиборье) виды двигательной деятельности в легкой атлетике.	6			
Тема 2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Легкая	4		12	
Раздел II. Техника легкоатлетических видов спорта.				
Тема 1. Основы техники видов легкой атлетики.	6			
Тема 2. Техника спортивной ходьбы и бега.			16	
Тема 3. Техника легкоатлетических прыжков.			14	
Тема 4. Техника легкоатлетических метаний.			16	
Раздел III. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта.			16	
Тема 1. Основы методики обучения.	8			
Тема 2. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.			18	
Тема 3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.			18	
Тема 4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.	8		18	
Раздел IV. Легкая атлетика в физическом воспитании школьников.				
Тема 1. Формы проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе.	6			
Тема 2. Методика проведения занятий по легкой атлетике			16	
Раздел V. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.	8		14	
Тема 1. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.	8			
Тема 2. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям и многоборьям. Судейство соревнований.	6		12	

Итого	68	-	170	-
-------	----	---	-----	---

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Средства физического воспитания	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	12	Составление комплексов ОРУ	Лит. источники: 4 (Доп. Лит.) УММ: Комплексы упражнений	Комплекс ОРУ
	Специальные упражнения	12	Составление комплексов специальных беговых, прыжковых и др. упражнений	Лит. источники: 4,6 (Доп. Лит.) УММ: Комплексы упражнений	Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений
Формирование профессиональных умений	Составление плана-конспекта общей и специальной части разминки (подготовительной части занятия)	10	План-конспект	Лит. источники: 2,4,5 (Доп. Лит.) УММ: Комплексы упражнений; методические рекомендации по составлению плана-конспекта урока	Устный опрос. Конспект.
	Подвижные игры для развития двигательных качеств средствами легкой атлетики	10	Составление картотеки подвижных игр и эстафет	Лит. источники: 2,5 (Доп. Лит.)	Устный опрос. Конспект.
	Подготовка и проведение вводно-подготовительной части занятия	10	План-конспект вводно-подготовительной части занятия	Лит. источники: 2 (доп. Лит.) УММ: Комплексы упражнений; методические рекомендации по составлению плана-конспекта урока	Конспект.
Методика обучения технике	Методика обучения технике бега на короткие дистанции	12	Подбор подводящих упражнений в соответствии с задачами обучения	Лит. источники: 1,2,3 (осн. лит.).	Устный опрос. Конспект
	Методика обучения технике прыжка в длину	10	Подбор подводящих упражнений в соответствии с задачами обучения	Лит. источники: 1,2,3 (осн. лит.).	Устный опрос. Конспект
	Методика обучения технике прыжка в высоту	10	Подбор подводящих упражнений в соответствии с задачами обучения	Лит. источники: 1,2,3 (осн. лит.). 4, 6 (Доп. Лит.)	Устный опрос. Конспект
	Методика обучения технике		Подбор подводящих упражнений в	Лит. источники: 1,2,3 (осн. лит.);	Устный опрос.

легкоатлетических упражнений	технике метания гранаты, копья	12	соответствии с задачами обучения	4 (доп. лит.)	Конспект
	Методика обучения технике толкания ядра	10	Подбор подводящих упражнений в соответствии с задачами обучения	Лит. источники: 1,2,3 (осн. лит.).	Устный опрос. Конспект
	Методика обучения технике эстафетного бега	12	Подбор подводящих упражнений в соответствии с задачами обучения	Лит. источники: 1,2,3 (осн. лит.).	Устный опрос.
	Методика обучения технике метания диска	10	Подбор подводящих упражнений в соответствии с задачами обучения	Лит. источники: 1,2,3 (осн. лит.).	Устный опрос. Конспект.
	Методика обучения технике тройного прыжка	14	Подбор подводящих упражнений в соответствии с задачами обучения	Лит. источники: 1,2,3 (осн. лит.).	Устный опрос. Конспект.
Методика проведения урока по легкой атлетике	Методика проведения урока по легкой атлетике в младших классах	16	Составление плана-конспекта урока	Лит. источники: 2 (доп. лит.) УММ: Комплексы упражнений; методические рекомендации по составлению плана-конспекта урока	Устный опрос. Конспект.
	Методика проведения урока по легкой атлетике в средних классах	16	Составление плана-конспекта урока	Лит. источники: 2 (доп. лит.) УММ: Комплексы упражнений; методические рекомендации по составлению плана-конспекта урока	Устный опрос. Конспект.
	Методика проведения школьного урока по легкой атлетике в средних классах	14	Составление плана-конспекта урока	Лит. источники: 2 (доп. лит.) УММ: Комплексы упражнений; методические рекомендации по составлению плана-конспекта урока	Устный опрос. Конспект.
Итого		190			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
ОПК – 2 Способен проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК – 5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	1. Сообщение 2. Устный и письменный опросы 3. Сдача контрольных нормативов. 4. Комплекс подготовительных упражнений. 5. Тестирование 6. Реферат 7. Зачет	41-60 б.
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации;	1. Оценка за технику выполнения изученных специальных и основных легкоатлетических упражнений 2. Выполнение контрольных нормативов 3. Оценка за выполнение заданий учебной практики 4. Контрольная работа 5. Зачет 6. Экзамен	61-100 б.
	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основы педагогики; - основы управления образовательными учреждениями;	1. Сообщение 2. Устный и письменный	

ОПК – 2			- основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы использования современных информационных технологий в построении образовательных программ; - основы взаимодействия участников образовательного процесса. Уметь: - определять цель, задачи и структуру образовательной программы; - вносить коррективы в реализацию образовательной программы на основе педагогического контроля; - проектировать современные образовательные технологии; - учитывать внешние и внутренние факторы реализации образовательной программы.	опросы 3. Сдача контрольных нормативов. 4. Комплекс подготовительных упражнений. 5. Тестирование 6. Реферат 7. Зачет	41-60 б.
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основы педагогики; - основы управления образовательными учреждениями; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы использования современных информационных технологий в построении образовательных программ; - основы взаимодействия участников образовательного процесса. Уметь: - определять цель, задачи и структуру образовательной программы; - вносить коррективы в реализацию образовательной программы на основе педагогического контроля; - проектировать современные образовательные технологии; - учитывать внешние и внутренние факторы реализации образовательной программы. Владеть: - навыками проектирования образовательных технологий; - навыками определения целей и задач реализации образовательной программы; - навыками планирования реализации образовательной программы.	1. Оценка за технику выполнения изученных специальных и основных легкоатлетических упражнений 2. Выполнение контрольных нормативов 3. Оценка за выполнение заданий учебной практики 4. Контрольная работа 5. Зачет 6. Экзамен	61-100 б.
	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основы педагогики и психологии; - особенности возрастного развития личности;	1. Сообщение 2. Устный и письменный	41-60б.

ОПК – 3			- особенности функционального развития организма; - особенности анатомо-физиологического строения организма; - общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного образования. Уметь: - планировать и осуществлять образовательно-воспитательный процесс с различными возрастными категориями обучающихся; - учитывать особенности возрастного и индивидуального развития обучающихся; - выстраивать педагогически оправданные взаимодействия с обучающимися различных социально-демографических групп.	опросы 3. Сдача контрольных нормативов. 4. Комплекс подготовительных упражнений. 5. Тестирование 6. Реферат 7. Зачет	
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основы педагогики и психологии; - особенности возрастного развития личности; - особенности функционального развития организма; - особенности анатомо-физиологического строения организма; - общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного образования. Уметь: - планировать и осуществлять образовательно-воспитательный процесс с различными возрастными категориями обучающихся; - учитывать особенности возрастного и индивидуального развития обучающихся; - выстраивать педагогически оправданные взаимодействия с обучающимися различных социально-демографических групп. Владеть: - навыками осуществления образовательно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	1. Оценка за технику выполнения изученных специальных и основных легкоатлетических упражнений 2. Выполнение контрольных нормативов 3. Оценка за выполнение заданий учебной практики 4. Контрольная работа 5. Зачет 6. Экзамен	61-1006.

ОПК – 5	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - педагогику физической культуры; - теорию и методику физического воспитания; - современные технологии обучения и воспитания; - современные методы диагностики состояния обучающихся; - современные оздоровительные технологии. Уметь: - использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе; - использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся; - адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-воспитательного процесса.	1. Сообщение 2. Устный и письменный опросы 3. Сдача контрольных нормативов. 4. Комплекс подготовительных упражнений. 5. Тестирование 6. Реферат 7. Зачет	41-60б.
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - педагогику физической культуры; - теорию и методику физического воспитания; - современные технологии обучения и воспитания; - современные методы диагностики состояния обучающихся; - современные оздоровительные технологии. Уметь: - использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе; - использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся; - адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-воспитательного процесса. Владеть: - навыками разработки технологий обучения и воспитания в современных социально-экономических условиях.	1. Оценка за технику выполнения изученных специальных и основных легкоатлетических упражнений 2. Выполнение контрольных нормативов 3. Оценка за выполнение заданий учебной практики 4. Контрольная работа 5. Зачет 6. Экзамен	61-100б.
ИТОГО:					400б./4к.
					100б.

Шкала оценивания:

Пороговый уровень оценивания компетенций: 41-60 баллов;

Продвинутый уровень оценивания компетенций: 61-100 баллов.

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

1.Выполнение контрольных нормативов.

Практические требования (2 семестр)

№ п/ п	Виды контрольных упражнений	Нормативы					
		Женщины			Мужчины		
		16	26	36	16	26	36
1.	Бег 30м; <i>с</i>	5,5	5,0	4,6	4,8	4,5	4,0
2.	Бег 100м; <i>с</i>	16,2	15,0	13,8	14,2	13,0	12,3
3.	Прыжок в длину с разбега, <i>см</i>	390	420	4,40	460	500	530
4.	Метание малого мяча, <i>м</i>	32	36	40	50	55	65
5.	Кросс 1000 м; <i>мин, с.</i>	4.25	4.10	3.32	3.35	3.20	2.52

Практические требования (3 семестр)

№ п/п	Виды контрольных упражнений	Нормативы					
		Женщины			Мужчины		
		16	26	36	16	26	36
1.	Бег 30м; <i>с</i>	5,4	4,9	4,6	4,6	4,4	4,0
2.	Бег 100м; <i>с</i>	16,0	14,6	13,6	14,0	12,8	12,1
3.	Толкание ядра, <i>м</i>	6	7	8	7	8	9
4.	Спортивная ходьба 1000 м; <i>мин, с.</i>	7.10	6.30	5.50	6.40	6.00	5.15
5.	Кросс 1000 м; <i>мин, с.</i>	4.20	4.05	3.30	3.30	3.15	2.50

2. Примерная тематика рефератов

1. Лёгкая атлетика в образовательных учреждениях.
2. Представительство лёгкой атлетики в олимпийском движении современности.
3. Известные легкоатлеты – чемпионы и рекордсмены Олимпийских игр, Чемпионатов Мира, Европы, СССР, России.
4. Лёгкая атлетика Московской области.
5. Средства и методы подготовки занимающихся в легкой атлетике.

3.Типовые тестовые задания.

1. Укажите наиболее эффективный спортивный способ прыжка в длину.
 - а) «согнув ноги»;
 - б) «прогнувшись»
 - в) «ножницы»;
 - г) сочетание «прогнувшись» и «ножницы»;
2. Для обучения отталкиванию в прыжках в длину используются следующие упражнения:
 - а) имитация отталкивания, имитация отталкивания с маховым движением, отталкивание через 1-3 беговых шага, доставление высоко повешенных предметов;
 - б) имитация отталкивания, 2-й, 3-й, 5-й прыжок в яму, прыжки с места, маховые движения;
 - в) доставание высоко подвешенных предметов, выпрыгивания вдоль стены, прыжки толчком двух ног через барьеры, прыжки через гимнастические скамейки;
 - г) многоскоки, скачки на правой и левой ноге, выпрыгивание вверх из полуприседа, подскоки на каждой ноге.
3. Сколько попыток предоставляется в прыжках в длину в предварительных соревнованиях?
 - а) 8 попыток;
 - б) 6 попыток;

- в) 4 попытки;
г) 3 попытки.
4. Эволюция способов прыжка в высоту (Укажите, в какой последовательности происходили изменения в технике прыжков в высоту).
«перекидной»;
«перешагивание»;
«фосбери-флоп»;
«волна».
5. Для обучения отталкиванию в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп» используются следующие упражнения:
а) имитация постановки толчковой ноги с выполнением махового движения ногой и руками на месте и в движении, отталкивание через каждый шаг в беге по кругу, затем через 3-5 беговых шагов, доставание высоко подвешенных предметов;
б) выполнение скачков на правой и левой ноге, выпрыгивание «в шаг» через 1-3 беговых шага, прыжки через барьеры толчком двух ног;
в) бег по кругу с уменьшением радиуса круга, отталкивание в беге по прямой, подскоки на каждый шаг;
г) маховые движения у шведской лестницы, выпрыгивания с махом, стоя у шведской лестницы, прыжки через барьеры толчком двух ног, скачки.
6. Сколько попыток предоставляется участнику соревнований по прыжкам в высоту для преодоления каждой высоты?
а) 1 попытка;
б) 2 попытки;
в) 4 попытки;
г) 3 попытки.
7. Какие дистанции включены в «большую шведскую эстафету»?
а) 400 x 300 x 200 x 100м;
б) 10 x 100м;
в) 4 x 800м;
г) 800 x 400 x 200 x 100м.
8. Выберите правильное положение бегуна принимающего эстафету 4 x 100м.
а) высокий старт;
б) низкий старт;
в) приближенный к низкому старту с опорой на одну руку;
г) не имеет значения, из какого положения стартует принимающий эстафету;
9. За 5 метров до финиша участник одной из команд уронил эстафетную палочку и финишировал без нее. Какое решение примут судьи?
а) засчитают показанный командой результат;
б) сделают замечание участнику, уронившему палочку;
в) несмотря на показанный результат в забеге, при распределении мест судьи поставят команду, потерявшую эстафетную палочку на последнее место;
г) дисквалифицируют команду.
10. Движение туловища в фазе финального усилия в толкании ядра начинается с поворота ...
а) головы налево;
б) плечевого пояса;
в) таза относительно продольной оси тела;
г) отведения назад-вверх согнутой левой руки.
11. Скорость бега по дистанции зависит главным образом от ...
а) роста-весовых показателей спортсмена;
б) ускорения силы тяжести;
в) силы сопротивления внешней среды;
г) длины и частоты шагов.

12. Результативность легкоатлетических прыжков определяется в первую очередь...
- а) техникой движений спортсмена в полетной фазе;
 - б) начальной скоростью и углом вылета тела прыгуна;
 - в) углом отталкивания, и углом местности;
 - г) сопротивлением воздушной среды.
13. Укажите фазовую структуру техники метания малого мяча.
- а) разбег, финальное усилие, остановка после выпуска снаряда;
 - б) держание снаряда, разбег, финальное усилие, остановка после выпуска снаряда;
 - в) держание снаряда, разбег, финальное усилие;
 - г) держание снаряда, разбег, скрестный шаг, финальное усилие, остановка после выпуска снаряда.
14. Какой старт применяется в спринтерском беге?
- а) высокий;
 - б) низкий;
 - в) старт с опорой на одну руку;
 - г) старт «лежа».
15. При выполнении низкого старта, по команде «Внимание» тяжесть тела необходимо ...
- а) целиком перенести на руки;
 - б) целиком перенести на ноги;
 - в) равномерно распределить между руками и ногой, стоящей на передней колодке;
 - г) это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена.
16. После какого количества нарушений на старте (фальстартов), бегуны лишаются права участия в соревнованиях?
- а) после первого фальстарта;
 - б) после второго фальстарта;
 - в) после третьего фальстарта;
 - г) в каждом конкретном случае это зависит от решения главного судьи соревнований.
17. К каким видам движений относится бег на различные дистанции:
- а) ациклическим;
 - б) смешанным;
 - в) циклическим;
 - г) гетерохронным.
18. К каким видам движений относятся прыжки в длину и высоту:
- а) ациклическим;
 - б) смешанным;
 - в) циклическим;
 - г) гетерохронным.
19. К каким видам движений относятся метания диска, молота, толкание ядра:
- а) однофазовым;
 - б) ациклическим;
 - в) гетерохронным;
 - г) циклическим.
20. Сколько препятствий на одном круге располагаются в беге на 3000 метров с препятствиями:
- а) три;
 - б) пять;
 - в) четыре;
 - г) восемь.
21. Какие по форме движения преобладают в метании диска, молота и толкании ядра:
- а) круговые;
 - б) прямолинейные;
 - в) вращательные;

г) с изменением направления движения.

22. Какие двигательные качества необходимо развивать в первую очередь у бегунов на средние и длинные дистанции:

- а) ловкость;
- б) выносливость;
- в) скоростно- силовые качества;
- г) волю к победе.

23. Наиболее рациональная подготовка в многоборьях:

- а) специализация в отдельных видах;
- б) совершенствование в «коронных» видах;
- в) подтягивание отстающих видов;
- г) комплексная.

24. Как определяется победитель в соревнованиях по многоборью:

- а) по количеству занятых призовых мест;
- б) по количеству занятых первых мест;
- в) по сумме набранных очков;
- г) по количеству установленных рекордов в отдельных видах.

25. Основной метод развития силы:

- а) повторный;
- б) круговой;
- в) равномерный;
- г) игровой.

26. Основной метод развития быстроты:

- а) равномерный;
- б) скоростно-силовой;
- в) повторный;
- г) круговой.

27. Основной метод развития гибкости:

- а) повторный;
- б) равномерный;
- в) круговой;
- г) переменный.

28. В каком периоде тренировочного процесса применяются средства СФП- (специальная физическая подготовка):

- а) переходный;
- б) пред соревновательный подготовительный;
- в) ранний подготовительный;
- г) соревновательный.

29. В каком периоде тренировочного процесса применяются средства ТП- (тактическая подготовка).

- а) пред соревновательный подготовительный;
- б) переходный;
- в) соревновательный;
- г) ранний подготовительный.

30. Продолжительность микроцикла:

- а) двенадцать недель;
- б) пять недель;
- в) одна неделя;
- г) две недели.

31. Сколько периодов подготовки в годичном цикле тренировочного процесса при однопиковой системе:

- а) один;

- б) пять;
- в) шесть;
- г) три.

32. Основной принцип распределения нагрузок в тренировочном процессе:

- а) прямолинейный;
- б) ступенчатый;
- в) волнообразный;
- г) прерывный.

4. Вопросы для зачета

Анализ техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Анализ техники эстафетного бега.

Анализ техники метания мяча.

Анализ техники прыжков в длину (способы: «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»)

Анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание»

Методика обучения технике изученных видов.

Методика проведения подготовительной части урока легкой атлетики в школе и вузе.

Правила проведения соревнований по изученным видам лёгкой атлетики.

Амортизация в отталкивании в прыжках.

Характеристика маховых движений и инерционные силы во время маха.

Угловые характеристики прыжков.

Приземление в прыжках – задачи и техника выполнения.

Характеристика движений в полёте в легкоатлетических прыжках.

Факторы, влияющие на дальность полёта снаряда.

Угловые характеристики метаний, оптимальные углы вылета, угол местности.

Способы метаний легкоатлетических снарядов.

Правила проведения соревнований по бегу (старт).

Правила проведения соревнований по бегу (бег по дистанции, финиш).

Правила проведения соревнований в барьерном беге.

Правила проведения соревнований в эстафетном беге.

Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным.

5. Вопросы для экзамена.

Экзаменационные билеты включают три типа вопросов:

- 1) вопрос по основам или анализу техники легкоатлетических упражнений;
- 2) вопрос по методике обучения и развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики;
- 3) вопрос по правилам соревнований.

1. Движущие силы в спортивной ходьбе.
2. Один цикл в спортивной ходьбе.
3. Реакция опоры, её величина, направление. Реакция опоры и скорость движения.
4. Работа таза, плечевого пояса в спортивной ходьбе.
5. Один цикл в беге.
6. Изменение скорости бега в одном цикле.
7. Амортизация в беге. Внешнее и внутреннее проявление амортизации.
8. Шаг в беге на короткие и длинные дистанции.
9. Движущие силы в беге.
10. Влияние реакции опоры на скорость бега.
11. Факторы, влияющие на дальность полёта прыгуна.
12. Факторы, влияющие на начальную скорость вылета прыгуна.
13. Распределение нагрузки в отталкивании.

14. Амортизация в отталкивании в прыжках.
15. Характеристика маховых движений и инерционные силы во время маха.
16. Угловые характеристики прыжков.
17. Приземление в прыжках – задачи и техника выполнения.
18. Характеристика движений в полёте в легкоатлетических прыжках.
19. Факторы, влияющие на дальность полёта снаряда.
20. Угловые характеристики метаний, оптимальные углы вылета, угол местности.
21. Способы метаний легкоатлетических снарядов.
22. Последовательность включения в работу мышечных групп в метаниях.
23. Анализ техники бега на короткие дистанции.
24. Анализ техники эстафетного бега.
25. Анализ техники барьерного бега.
26. Анализ техники низкого старта.
27. Анализ техники прыжка в высоту способом "Перешагивание".
28. Анализ техники прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп".
29. Анализ техники прыжка в длину способом "Согнув ноги".
30. Анализ техники прыжка в длину способом "Ножницы".
31. Анализ техники прыжка в длину способом "Прогнувшись".
32. Анализ техники метания мяча.
33. Анализ техники метания диска.
34. Анализ техники метания копья.
35. Анализ техники толкания ядра.
36. Анализ техники спортивной ходьбы.
37. Анализ техники тройного прыжка.
38. Методика обучения бегу на короткие дистанции.
39. Методика обучения эстафетному бегу.
40. Методика обучения барьерному бегу.
41. Методика обучения спортивной ходьбе.
42. Методика обучения технике бега.
43. Методика обучения технике прыжка в длину способом "Согнув ноги".
44. Методика обучения технике прыжка в длину способом "Ножницы".
45. Методика обучения технике прыжка в длину способом "Прогнувшись".
46. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "Перешагивание".
47. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп".
48. Методика обучения технике метания мяча.
49. Методика обучения технике метания копья.
50. Методика обучения технике метания диска.
51. Методика обучения технике толкания ядра.
52. Положение о соревнованиях по лёгкой атлетике.
53. Заявка на участие в соревнованиях и карточка участника.
54. Права и обязанности представителя команды.
55. Обязанности и права участников соревнований.
56. Место и оборудование соревнований по бегу (старт, финиш).
57. Место и оборудование соревнований по барьерному бегу.
58. Место и оборудование соревнований по прыжкам в длину и тройным.
59. Место и оборудование соревнований по прыжкам в высоту.
60. Место и оборудование соревнований по метанию копья (мяча, гранаты).
61. Место и оборудование соревнований по толканию ядра.
62. Место и оборудование соревнований по метанию диска.
63. Принципы составления расписания двух-, трёхдневных соревнований по лёгкой атлетике.
64. Порядок проведения соревнований в несколько кругов.

65. Состав судей по бегу.
66. Стартёры и их помощники.
67. Бригады судей на финише.
68. Судейская бригада по метаниям.
69. Судейская бригада по прыжкам.
70. Бригада судей на дистанции.
71. Правила проведения соревнований по бегу (старт).
72. Правила проведения соревнований по бегу (бег по дистанции, финиш).
73. Правила проведения соревнований в барьерном беге.
74. Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
75. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным.
76. Требования к месту соревнований по прыжкам в длину и тройным.
77. Правила проведения соревнований по метаниям.
78. Состав и порядок проведения многоборий.
79. Очередность попыток в метаниях и прыжках, правила измерения результата в этих видах.
80. Определение победителя в беге.
81. Определение победителя в легкоатлетических прыжках.
82. Определение победителя в легкоатлетических метаниях.
83. Бригада хронометристов. Правила измерения, округления и записи в протокол результата в беге.
84. Разметка беговой дорожки.

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

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Посещение	до 10 баллов
Конспект	до 10 баллов
Устный опрос	до 5 баллов
Доклад	до 15 баллов
Зачет	до 100 баллов
Экзамен	До 100 баллов

Шкала оценки посещаемости:

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	8-10 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине.	4-7 баллов
Нерегулярное посещение занятий	1-3 баллов
Регулярные пропуски	0 баллов

Шкала оценки качества конспекта:

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и	9-10 баллов

смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	3-5 баллов

Критерий оценивания устного опроса

Критерии	Количество баллов
- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно	5
дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	4
обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно	3
обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.	2

Критерии оценивания докладов

№ п/п	Критерии	Количество баллов
1.	Качество доклада: - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;	0-3

	четко выстроен; рассказывается, но не объясняется суть работы; - зачитывается.	
2.	Использование демонстрационного материала: - автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался	0-3
3.	Качество ответов на вопросы:	0-3
4.	Владение научным и специальным аппаратом:	0-3
5.	Четкость выводов: - полностью характеризуют работу; - нечетки; - имеются, но не доказаны.	0-3
Итого максимальное количество Баллов:		15

**Шкала оценки результатов зачета за каждый вопрос билета
(всего два вопроса в билете)**

Критерии	Количество баллов
- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно	25-50
- обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала; - допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл; - беспорядочно и неуверенно излагает материал.	0-24

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную балльную систему

Традиционная четырех балльная система оценки	100-балльная система оценки
зачтено	41 – 100 баллов
незачтено	0 – 40 баллов

**Шкала оценки результатов экзамена за каждый вопрос билета
(всего три вопроса в билете)**

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	26-30 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	21-25 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный.	16-20 баллов

Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	10-15 балла

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную пятибалльную систему

Традиционная четырех балльная система оценки	100-балльная система оценки
отлично/зачтено	81 – 100 баллов
хорошо/зачтено	61 – 80 баллов
удовлетворительно/зачтено	41 – 60 баллов
неудовлетворительно/не зачтено	0- 40 баллов

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Бакланов, В.Д. Легкая атлетика: Учебно-методический комплекс [Текст]/В.Д. Бакланов, Е.В. Шустова, Г.Г. Щеглов. – М.: Издательство МГОУ, 2009. – 85с.
2. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст]/А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- М.: Издательский центр «Академия», 2009.- 464 с.
3. Чесноков, Н.Н. Легкая атлетика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст]/Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – 2010. – 448с.

6.2. Дополнительная литература.

1. Креер, В.А. Легкоатлетические прыжки [Текст] / В.А. Креер, Попов В.Б. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
2. Лазарев, И.В. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие [Текст] /И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.: «Академия», 1999.
3. Лахов, В.И. Организация и судейство соревнований по лёгкой атлетике [Текст] / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечин. – М: Физкультура и спорт, 2004. – 336 с.
4. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика: Учебник для студентов институтов физической культуры [Текст]/Под редакцией Н.Г. Озолина, В.И. Воронина – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671с.
5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера[Текст] /Н.Г. Озолин.-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002.-864с.
6. Шур, М. Прыжок в высоту. Учебно-методическое издание [Текст] /М. Шур. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 144 с.

6.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека
2. <http://www.nlr.ru> - Российская национальная библиотека
3. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4. <http://library.ru> - Library.ru. Информационно – справочный портал
5. <http://sigla.ru> - Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран
6. <http://www.rusathletics.com> – сайт федерации легкой атлетики России.
7. https://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая_атлетика - свободная энциклопедия
8. mosathletics.ru – сайт федерации легкой атлетики г. Москва

9. european-athletics.org – сайт европейской федерации легкой атлетики

10. nsportal.ru – социальная сеть работников образования

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические указания по практическим занятиям. Авторы-составители Бакланов В.Д., Щеглов Г.Г.

2. Методические указания «Самостоятельная работа студентов». Авторы-составители Бакланов В.Д., Щеглов Г.Г.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;

- лаборатория оснащенная, лабораторным оборудованием:

-: комплект учебной мебели, персональный компьютер с подключением к сети Интернет, и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ

Занятия по дисциплине «Легкая атлетика» проводятся на дорожках и секторах, спроектированных в соответствии со сводом правил СП 31-115-2006.

Необходимый инвентарь и оборудование:

легкоатлетические снаряды – мячи для метания (малые, вес 150 г, набивные, вес 1, 2, 3 кг), ядра (вес 3, 4, 5, 6, 7,260 кг), диски (0,75, 1, 1,5, 2 кг), копья (600, 800 г), эстафетные палочки, барьеры.

легкоатлетическое оборудование – место приземления для прыжков в высоту, стойки, планка, измеритель высоты, рулетки, флажки, секундомеры.