

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:  
Директор института психологии,  
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова  
«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ**  
**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**  
**БАЗОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ**  
**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ)**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
**бакалавриат**

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

Направленность (профиль) подготовки: **Дошкольное образование и**  
**Физическая культура**

Форма обучения: **очная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 5 лет**

Институт **психологии, педагогики и социальной работы**

**Кафедра: Теории и методики физического воспитания и спортивных**  
**дисциплин**

Рязань 2020

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

Целями освоения модуля «Легкая атлетика» дисциплины «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности (теория и методика преподавания)» являются формирование компетенций, необходимых для профессионально-педагогической деятельности в области преподавания легкой атлетики.

### **2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

**2.1.** Модуль «Легкая атлетика» Б1.В.ОД.9.1 дисциплины «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности (теория и методика преподавания)» Б1.В.ОД.9 относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока 1.

**2.2.** Для изучения данного модуля необходимы следующие предшествующие дисциплины:

- История физической культуры и спорта»
- Психология
- Возрастная анатомия и физиология
- Основы научно-методической деятельности

**2.3.** Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данным модулем:

- Производственные практика:
- Практика по научно-исследовательской работе
  - Преддипломная практика

## 2.4. Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данного модуля направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК), общепрофессиональных и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения модуля обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-6	способность к самоорганизации и самообразованию	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. основы становления и развития легкой атлетики в России и за рубежом</li> <li>2. формы, средства и методы организации и проведения занятий по легкой атлетике</li> <li>3. основные понятия легкоатлетических упражнений</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. интегрировать инновационные технологии физического воспитания на занятиях легкой атлетикой</li> <li>2. организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования по легкой атлетике</li> <li>3. анализировать школьную программу по физической культуре в разделе «Легкая атлетика».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям</li> <li>2. теоретическими основами методики обучения легкоатлетическим упражнениям</li> <li>3. педагогические основы легкой атлетики</li> </ol>
3.	ОПК-1	готовность признавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. место и социальную роль учителя и тренера в современном обществе</li> <li>2. общие правила и различия в подготовке легкоатлета</li> <li>3. оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. организовывать физкультурно-массовую работу по легкой атлетике</li> <li>2. организовать судейство соревнований и подготовку секторов для легкоатлетических упражнений</li> <li>3. классифицировать легкоатлетические упражнения</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. методикой многолетней подготовки легкоатлетов</li> <li>2. методика обучения легкоатлетическим упражнениям</li> <li>3. методикой развития основных физических качеств на занятиях легкой атлетикой</li> </ol>
4.	ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. особенности мужского, женского, возрастного инвентаря</li> <li>2. формы, средства и методы физического воспитания учащихся на занятиях по легкой атлетике</li> <li>3. характеристику легкоатлетических упражнений</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. применять технологию диагностирования физического состояния учащихся различных возрастных групп</li> <li>2. организовывать физическую культуру учащихся с образовательной и оздоровительной</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся</li> <li>2. элементами, приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям</li> </ol>

направленностью  
3. использовать элементы, приемы, методы, средства обучения легкоатлетическим упражнениям

3. способами нормирования и контроля нагрузок на занятиях по легкой атлетике

## 2.5. Карта компетенций модуля

Наименование модуля		Легкая атлетика			
Цели		формирование компетенций, необходимых для профессионально-педагогических деятельности в области преподавания легкой атлетики.			
В процессе освоения данного модуля студент формирует и демонстрирует следующие					
Общекультурные компетенции					
Компетенции		Перечень компонентов	Технология формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОК-6	способность к самоорганизации и самообразованию	<p><b>Знать</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. основы становления и развития легкой атлетики в России и за рубежом</li> <li>2. формы, средства и методы организации и проведения занятий по легкой атлетике</li> <li>3. основные понятия легкоатлетических упражнений</li> </ol> <p><b>Уметь</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. интегрировать инновационные технологии физического воспитания на занятиях легкой атлетикой</li> <li>2. организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования по легкой атлетике</li> <li>3. анализировать школьную программу по физической</li> </ol>	<p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>Собеседование</p> <p>Реферат</p> <p>Технические нормативы</p> <p>Тестирование</p> <p>Зачет</p> <p>Экзамен</p>	<p><b>Пороговый:</b> Знать теоретическими основами методики обучения легкоатлетическим упражнениям</p> <p><b>Повышенный:</b> Применять на практике методики обучения легкоатлетическим упражнениям</p>

		<p>культуре в разделе «Легкая атлетика».</p> <p><b>Владеть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям</li> <li>теоретическими основами методики обучения легкоатлетическим упражнениям</li> <li>педагогические основы легкой атлетики</li> </ol>			
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>					
ОПК-1	<p>готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>место и социальную роль учителя и тренера в современном обществе</li> <li>общие правила и различия в подготовке легкоатлета\</li> <li>оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики</li> </ol> <p><b>Уметь</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>организовывать физкультурно-массовую работу по легкой атлетике</li> <li>организовать судейство соревнований и подготовку секторов для легкоатлетических упражнений</li> <li>классифицировать легкоатлетические упражнения</li> </ol> <p><b>Владеть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>методикой многолетней подготовки легкоатлетов</li> <li>методика обучения легкоатлетическим упражнениям</li> <li>методикой развития основных физических качеств на занятиях легкой атлетикой</li> </ol>	<p>Лекции Практические занятия Самостоятельная работа</p>	<p>Собеседование Реферат Технические нормативы Тестирование Зачет Экзамен</p>	<p><b>Пороговый:</b> Классифицировать виды легкой атлетики и легкоатлетические упражнения</p> <p><b>Повышенный:</b> Организовывать и проводить учебную и физкультурно-массовую работу по легкой атлетике</p>

**Профессиональные компетенции**

ПК-2	<p>способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики</p>	<p><b>Знать</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>особенности мужского, женского, возрастного инвентаря</li> <li>формы, средства и методы физического воспитания учащихся на занятиях по легкой атлетике</li> </ol> <p>характеристику легкоатлетических упражнений</p> <p><b>Уметь</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>применять технологию диагностирования физического состояния учащихся различных возрастных групп</li> <li>организовывать физическую культуру учащихся с образовательной и оздоровительной направленностью</li> </ol> <p>использовать элементы, приемы, методы, средства обучения легкоатлетическим упражнениям</p> <p><b>Владеть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся</li> <li>элементами, приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям способами нормирования и контроля нагрузок на занятиях по легкой атлетике</li> </ol>	<p>Лекции Практические занятия Самостоятельная работа</p>	<p>Собеседование Реферат Технические нормативы Тестирование Зачет Экзамен</p>	<p><b>Пороговый:</b> Знать технологию диагностирования физического состояния занимающихся различных возрастных групп с последующей коррекцией средствами легкой атлетики.</p> <p><b>Повышенный:</b> Применять технологию диагностирования и средства легкой атлетики с целью оптимизации физической подготовленности обучающихся с учетом индивидуальных особенностей.</p>
------	--	--	---	---	--

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		№ 7	№ 8	№ 9	
		часов	часов	часов	
1	2	3	4	5	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	<b>104</b>	<b>54</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	
В том числе:					
Лекции (Л)	10			10	
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	94	54	30	10	
Лабораторные работы (ЛР)					
2. Самостоятельная работа студента (всего)	112	18	42	52	
В том числе	-	-	-	-	
<i>СРС в семестре:</i>	<b>76</b>	<b>18</b>	<b>42</b>	<b>16</b>	
Другие виды СРС:	-	-	-	-	
Подготовка к практическим занятиям	8	2	4	2	
Подготовке к сдаче технических нормативов	8	2	4	2	
Подготовка к выполнению тестов	8	2	4	2	
Изучение и конспектирование основной литературы	8	2	4	2	
Изучение и конспектирование дополнительной литературы	6	2	2	2	
Выполнение рефератов	8	2	4	2	
Подготовка к собеседованию	8	2	4	2	
Выполнение индивидуальных заданий по технической подготовке к отдельным легкоатлетическим видам	6	2	4		
Совершенствование общей физической подготовленности средствами легкой атлетики	4		4		
Совершенствование специальной физической подготовленности средствами легкой атлетики	4		4		
Подготовка к зачету.	8	2	4	2	
<i>СРС в период сессии</i>	<b>36</b>			<b>36</b>	
Подготовка к экзамену					
Вид промежуточной аттестации	зачет (З),	Э	3	3	Э
	экзамен (Э)				
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	<b>216</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
	зач. ед.	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

**Дисциплина частично реализуется с применением ДОТ**

## 2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

### 2.1. Содержание разделов модуля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела модуля	Содержание раздела в дидактических единицах
7	1	<b>Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.</b>	Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания. Правила соревнований по легкой атлетике. Оборудование мест занятий легкой атлетикой. Планирование, построение и содержание спортивной тренировки в легкой атлетике.
8	2	<b>Основы техники и методики обучения основным легкоатлетическим видам.</b>	Основы техники прыжковых дисциплин в легкой атлетике. Основы техники беговых видов в легкой атлетике. Основы техники метаний в легкой атлетике. Основы методики обучения прыжкам в длину, высоту, толканию ядра, метанию малого мяча, гранаты и копья.
9	3	<b>Основы организации занятий легкой атлетикой.</b>	Основы преподавания легкой атлетики в общеобразовательной школе. Основы обучения легкой атлетике в дошкольных учреждениях. Содержание и методы педагогического контроля в легкой атлетике. Управление подготовкой легкоатлетов. Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.



## 2.2. Разделы учебного модуля, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела модуля	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
7	1	<b>Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.</b>						
7	1.1	Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.	-	-	14	4	18	1 неделя Собеседование.
7	1.2	Правила соревнований по легкой атлетике.	-	-	14	4	18	8 неделя Собеседование
7	1.3	Оборудование мест занятий легкой атлетикой. Основы техники беговых видов в легкой атлетике	-	-	12	4	16	13 неделя Реферат 14-15 неделя сдача технических нормативов
7	1.4	Планирование, построение и содержание спортивной тренировки в легкой атлетике.	-	-	14	6	20	16 неделя Тестирование
		<b>Всего за 7 семестр</b>	-	-	<b>54</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>Зачет</b>
8	2	<b>Основы техники и методики обучения основным легкоатлетическим видам.</b>						
8	2.1	Основы техники прыжковых дисциплин в легкой атлетике.	-	-	6	10	16	1 неделя Собеседование.
8	2.2	Основы техники метаний в легкой атлетике.	-	-	8	10	18	8 неделя Собеседование
8	2.3	Основы техники и методика обучения беговым видам в легкой атлетике.			6	10	16	13 неделя Реферат 14-15 неделя сдача технических нормативов
8	2.4	Основы методики обучения прыжкам в длину, высоту, толканию ядра, метанию малого мяча, гранаты и копья.	-	-	10	12	22	16 неделя Тестирование
		<b>Всего за 8 семестр</b>	-	-	<b>30</b>	<b>42</b>	<b>72</b>	<b>Зачет</b>
9	3	<b>Основы организации занятий легкой атлетикой</b>						
9	3.1	Основы преподавания легкой атлетикой в общеобразовательной школе.	2	-	2	2	16	2 неделя Собеседование.
9	3.2	Основы обучения легкой атлетике в дошкольных учреждениях.	2		2	4	16	4 неделя Собеседование
9	3.3	Содержание и методы педагогического контроля в легкой атлетике.	2	-	2	2	13	5 неделя Собеседование
9	3.4	Управление подготовкой легкоатлетов.	2	-	2	4	16	9 неделя Реферат

								10-11 неделя сдача технических нормативов
9	3.5	Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.	2	-	2	4	11	12 неделя Тестирование
		<b>Разделы дисциплины 1-3</b>				36	36	<b>Экзамен</b>
		<b>Всего за 9 семестр</b>	10	-	10	<b>52</b>	<b>72</b>	
		<b>ИТОГО за 7, 8, 9 семестр</b>	10	-	<b>94</b>	<b>112</b>	<b>216</b>	

2.3. Лабораторный практикум не предусмотрен.

2.4. Курсовые работы не предусмотрены

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 2.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
7	1	<b>Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.</b>	Подготовка к практическим занятиям Подготовка к сдаче технических нормативов. Подготовка к выполнению тестов Изучение и конспектирование основной литературы. Изучение и конспектирование дополнительной литературы. Выполнение рефератов Подготовка к собеседованию Выполнение индивидуальных заданий по технической подготовке к отдельным легкоатлетическим видам Подготовка к зачету.	2 2 2 2 2 2 2 2 2
			<b>Всего за 7 семестр</b>	<b>18</b>
8	2	<b>Основы техники и методики обучения основным легкоатлетическим видам.</b>	Подготовка к практическим занятиям Подготовка к сдаче технических нормативов. Подготовка к выполнению тестов Изучение и конспектирование основной литературы. Изучение и конспектирование дополнительной литературы. Выполнение рефератов Подготовка к собеседованию Выполнение индивидуальных заданий по технической подготовке к отдельным легкоатлетическим видам	4 4 4 4 2 4 4 4

			Совершенствование общей физической подготовленности средствами легкой атлетики.	4
			Совершенствование специальной физической подготовленности средствами легкой атлетики.	4
			Подготовка к зачету.	4
			<b>Всего за 8 семестр</b>	<b>42</b>
9	3	<b>Основы организации занятий легкой атлетикой.</b>	Подготовка к практическим занятиям	2
			Подготовка сдачи технических нормативов.	2
			Подготовка к выполнению тестов	2
			Изучение и конспектирование основной литературы.	2
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы.	2
			Выполнение рефератов	2
			Подготовка к собеседованию	2
			Подготовка к зачету.	2
			<b>Всего за 9 семестр</b>	<b>16</b>
<b>ИТОГО за 7, 8, 9 семестр</b>				<b>76</b>



### **3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

В организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины, выполнении индивидуальных домашних заданий обучающимся помогут:

- Учебники и учебно-методические пособия по легкой атлетике библиотеки университета, имеющиеся на кафедре ТМФВ и спортивных дисциплин.

- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»

- Периодические издания – журналы: Теория и практика физической культуры; Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, Спорт в школе.

#### **Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке:**

Техника выполнения легкоатлетических видов, пройденных по программе, оценивается в процессе практических занятий по приводимым ниже нормативам:

1. Техника бега на короткие дистанции:
  - - низкий старт;
  - - стартовый разгон;
  - - бег по дистанции;
  - - финиширование.
2. Техника бега на средние и длинные дистанции:
  - - высокий старт;
  - - бег по дистанции;
  - - бег по виражу.
3. Техника прыжков в длину:
  - - разбег;
  - - отталкивание;
  - - безопорная фаза прыжка;
  - - приземление.
4. Техника прыжков в высоту:
  - - разбег;
  - - отталкивание;
  - - фаза перехода через планку.
5. Техника толкания ядра:
  - - подготовка к скачку;
  - - скачок и подготовка к финальному усилию;
  - - финальное усилие.
6. Техника метания копья, гранаты:
  - - держания снаряда;
  - - предварительная часть разбега;
  - - финальная часть разбега;
  - - финальное усилие

### Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Виды л/атлетики	Н о р м а т и в ы							
	Мужчины				Женщины			
	5»	4»	3»	2»	5»	4»	3»	2»
Бег 100 м.	3.0	3.5	4.0	4.5	5.5	6.0	6.5	7.0
Прыжок в длину с разбега.	2.25	2.00	1.60	1.40	2.25	2.00	1.60	1.30
Прыжок в высоту с разбега.	1.50	1.40	1.30	1.20	1.30	1.20	1.10	1.00
Толкание ядра (см).	10.00	9.50	9.00	8.50	10.00	9.50	9.00	8.50
Бег 1500м (800м).	4.20	4.30	4.40	4.50	5.10	5.20	5.30	5.40

### ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Легкоатлетические виды в системе физического воспитания и спорта.
2. Основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетике.
3. Соревновательная деятельность в легкоатлетических видах.
4. Системы проведения соревнований по спортивным играм.
5. История возникновения и развития легкой атлетики.
6. легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.
7. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
8. Инвентарь и оборудование на занятиях легкой атлетикой.
9. Гигиена легкоатлета.
10. Интегральная подготовка легкоатлетов.
11. Значение легкой атлетики в физическом воспитании школьников.
12. Основные педагогические (дидактические) принципы, используемые в занятиях легкой атлетикой.
13. Педагогические основы легкоатлетических видов (оздоровительные, образовательные, воспитательные).
14. Анализ техники прыжков в высоту с разбега.
15. Методика обучения прыжкам в высоту с разбега.
16. Анализ техники прыжков в длину с разбега.
17. Методика обучения прыжкам в длину с разбега.
18. Анализ техники тройного прыжка.
19. Методика обучения тройного прыжка.
20. Анализ техники прыжков с шестом с разбега.

21. Методика обучения прыжкам с шестом с разбега.
22. Методика обучения толканию ядра.
23. Анализ техники толкания ядра.
24. Анализ техники метания диска.
25. Методика обучения метанию диска.
26. Анализ техники метания копья.
27. Методика обучения метанию копья.
28. Анализ техники метания молота.
29. Методика обучения метанию молота.
30. Особенности многоборной подготовки.

### **ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К СОБЕСЕДОВАНИЮ**

1. Анализ техники спортивной ходьбы.
2. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
3. Анализ техники бега на короткие дистанции.
4. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
5. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
6. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
7. Анализ техники метания гранаты.
8. Анализ техники толкания ядра
9. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
10. Методика обучения бега на средние и длинные дистанции.
11. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
12. Методика обучения технике эстафетного бега.
13. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
14. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
15. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».
16. Методика обучения технике метания гранаты.
17. Методика обучения технике толкания ядра.
18. Роль специальных упражнений в овладении техникой легкоатлетических видов.
19. Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике в условиях школы.
20. Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике в условиях оздоровительного лагеря.
21. Варианты подготовительной части легкоатлетического урока в зависимости от задач урока.
22. Использование элементов лёгкой атлетики при занятиях другими видами спорта.

23. Применение специальных упражнений при обучении технике видов лёгкой атлетики.

### Примеры тестов к разделу 1

**1. Участник соревнований в беговых дисциплинах снимается после:**

- после первого фальстарта
- после второго фальстарта, если первый и второй фальстарт совершил один и тот же спортсмен
- после второго фальстарта, не зависимо кто совершил первый фальстарт
- после третьего фальстарта

**2. Самое большое количество барьеров устанавливается на дистанции:**

- 100 м с барьерами (женщины)
- 110 м с барьерами (мужчины)
- 400 м с барьерами (мужчины)
- Одинаковое количество барьеров на всех дистанциях

**3. Приведите в соответствие следующие понятия:**

- | спортивные дисциплины | дистанции        |
|-----------------------|------------------|
| 1) гладкий бег        | а) 110 метров    |
| 2) барьерный бег      | б) 42.195 метров |
| 3) спортивная ходьба  | в) 50 км         |

### Примеры тестов к разделу 2

**1. Назовите качества, меньше всего развивающиеся при занятиях прыжками в легкой атлетике:**

- специальная выносливость
- общая выносливость
- скорость
- координация

**2. Назовите характеристики напрямую не влияющие на дальность полета ядра:**

- траектория полета
- скорость вылета ядра при выпуске
- высота выпуска ядра
- техника выполнения упражнения

**3. В случае, если два и более спортсмена показали одинаковый результат, то победителем считается спортсмен:**

- Показавший лучший результат в более ранней попытке;
- У которого второй по дальности результат лучше;
- Показавший лучшую сумму результатов;
- По жребию.



### Примеры тестов к разделу 3

**1. Назовите методы развития физических качеств, которые наиболее рационально применять на уроках физкультуры, в разделе «легкая атлетика» у учащихся начальной школы:**

- повторный
- игровой
- соревновательный
- равномерный

**2. Назовите приемы, которые не эффективно применять на уроках физкультуры, в разделе «легкая атлетика» в 5-6 классах, для развития скоростных способностей:**

- эстафеты
- фартлеки (от 150 до 300 м)
- старты из различных исходных положений
- бег в равномерном темпе на дистанции до 500 метров

**3. Назовите характеристики, напрямую влияющие на скорость бега:**

- Частота шагов + длина шага.
- Частота шагов + работа рук.
- Длина шага + работа рук.
- Техника бега.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по организации самостоятельной работы студентов

В результате освоения курса, студент должен иметь большой запас знаний: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, способности к расслаблению; специально-подводящие упражнения, специально-подготовительные упражнения, имитационные упражнения, различные игры и игровые задания.

Необходимо овладение и совершенствование техникой видов лёгкой атлетики и методикой обучения занимающихся. Знать правила соревнований и участвовать в их организации и проведении

Самостоятельная работа студентов требует специальных умений:

- умение составлять разумный режим работы;
- умение работать над информацией (составлять план текста, оформлять конспекты, тезисы, цитаты, выписки, находить справочные сведения, выделять главную мысль);
- умение производить основные мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д.;
- умение работать в библиотеке, пользоваться каталогами;
- написание рефератов, курсовых работ, дипломных работ;
- умение преодолевать внутренние и внешние трудности.

Для самостоятельной работы большое значение имеет компьютерное обучение. Важным этапом является и организация контроля знаний. Это собеседование, контрольные проверки и др.

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (см. Фонд оценочных средств)**

**4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по учебной дисциплине не используется.**

### **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **5.1. Основная литература**

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики: учебник. - М.: Академия, 2013. - 464 с.	1-3	7-9	10	

#### **5.2. Дополнительная литература**

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. - М.: Академия, 2009. - 464 с.	1-3	7-9	15	
1	Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5660-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429260">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429260</a> (17.08.2020).	3		ЭБС	

2	Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 2. - 342 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5661-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429261">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429261</a> (17.08.2020).	3		ЭБС	
3	Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах и др. - М. : Человек, 2012. - Т. 1. А - Н. - 707 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-80-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298244">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298244</a> (17.08.2020).	1-2		ЭБС	
4	Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах и др. - М. : Человек, 2013. - Т. 2. О - Я. - 832 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-81-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298245">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298245</a> (17.08.2020).	1-2		ЭБС	
5	Питание легкоатлета: Рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М. : Человек, 2012. - 64 с. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-48-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298254">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298254</a> (17.08.2020).	3		ЭБС	
6	Томпсон, П. Введение в теорию тренировки: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / П. Томпсон ; Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный центр развития ИААФ. - М. : Человек, 2013. - 191 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-18-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298255">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298255</a> (17.08.2020).	3		ЭБС	

### **5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 17.08.2020).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 17.08.2020).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: 17.08.2020).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 17.08.2020).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 17.08.2020).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 17.08.2020).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 17.08.2020).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 17.08.2020).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 17.08.2020).

### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>? свободный (дата

- обращения: 17.08.2020).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 17.08.2020)
  4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 17.08.2020).
  5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 17.08.2020).
  6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).
  7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 17.08.2020).
  8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp), свободный (дата обращения: 17.08.2020).
  9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 17.08.2020).
  10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (17.08.2020)
  11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (17.08.2020)
  12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (17.08.2020)

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:** Стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций: видеопроектор, экран настенный, др. оборудование или компьютерный класс. Легкоатлетический манеж и стадион для проведения практических занятий, лекционные аудитории для проведения тестов. Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

**6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:** видеопроектор, ноутбук, переносной экран.

**6.3. Требования к специализированному оборудованию:**

легкоатлетический манеж и стадион, оборудованный беговыми дорожками, сектором для толкания ядра, метания гранаты, диска копья и ямами для прыжков в длину и высоту .

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Собеседование	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Сдача технических нормативов	Выполнение техники изученных классических и свободных (коньковых) способов передвижения. Успешное пробегание лыжной гонки свободным стилем.
Тестирование	Работа с конспектом основной и дополнительной литературы, подготовка ответов на вопросы.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

- чтение лекций с использованием слайд-презентаций
- возможность консультирования обучающихся преподавателями посредством электронной почты
- компьютерное тестирование

**10. Требования к программному обеспечению учебного процесса**  
**Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)**

**Стандартный набор ПО (для кафедральных ноутбуков):**

Название ПО	№ лицензии
Операционная система Windows	
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение Libre Office	Свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	Свободно распространяемое ПО
Браузер изображений Fast Stone ImageViewer	Свободно распространяемое ПО
PDF ридер Foxit Reader	Свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	Свободно распространяемое ПО
Запись дисков Image Burn	Свободно распространяемое ПО
DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in	Свободно распространяемое ПО

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.); набор веб-сервисов MS office365 (бесплатное ПО для учебных заведений <https://www.microsoft.com/ru-ru/education/products/office>); система электронного обучения Moodle (свободно распространяемое ПО).

Приложение 1

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

***Паспорт фонда оценочных средств по модулю для промежуточного контроля успеваемости***

№ п/п	Контролируемые разделы модуля	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочных средств
1	<b>Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.</b>	<i>ОК-6, ОПК-1, ПК-2</i>	Зачет
2	<b>Основы техники и методики обучения основным легкоатлетическим видам.</b>	<i>ОК-6, ОПК-1, ПК-2</i>	Зачет
3	<b>Основы организации занятий легкой атлетикой.</b>	<i>ОК-6, ОПК-1, ПК-2</i>	Экзамен

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-6	способность к самоорганизации и самообразованию	<b>знать</b>	
		1. основы становления и развития легкой атлетики в России и за рубежом	ОК6 31
		2. формы, средства и методы организации и проведения занятий по легкой атлетике	ОК6 32
		3. основные понятия легкоатлетических упражнений	ОК6 33



		<b>уметь</b>	
		1. интегрировать инновационные технологии физического воспитания на занятиях легкой атлетикой	ОК6 У1
		2. организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования по легкой атлетике	ОК6 У2
		3. анализировать школьную программу по физической культуре в разделе «Легкая атлетика».	ОК6 У3
		<b>Владеть</b>	
		4. приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям педагогические основы легкой атлетики	ОК6 В1
		2 теоретическими основами методики обучения легкоатлетическим упражнениям	ОК6 В2
3. педагогические основы легкой атлетики	ОК6 В3		
ОПК-1	готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	<b>знать</b>	
		1. место и социальную роль учителя и тренера в современном обществе	ОПК1 31
		2. общие правила и различия в подготовке легкоатлета	ОПК1 32
		3. оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики	ОПК1 33
		<b>уметь</b>	
		организовывать физкультурно-массовую работу по легкой атлетике	ОПК1 У1
		2. организовать судейство соревнований и подготовку секторов для легкоатлетических упражнений	ОПК1 У2
		3. классифицировать легкоатлетические упражнения	ОПК1 У3
		<b>владеть</b>	
		4. методикой многолетней подготовки легкоатлетов	ОПК1 В1
		2. методикой обучения легкоатлетическим упражнениям	ОПК1 В2
		3. методикой развития основных физических качеств на занятиях легкой атлетикой	ОПК1 В3
		ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики
1. особенности мужского, женского, возрастного инвентаря	ПК2 31		
2. формы, средства и методы физического воспитания учащихся на занятиях по легкой атлетике	ПК2 32		
3. характеристику легкоатлетических упражнений	ПК2 33		
<b>уметь</b>			
1. применять технологию диагностирования физического состояния учащихся различных возрастных групп	ПК2 У1		
2. организовывать физическую культуру учащихся с образовательной и оздоровительной направленностью	ПК2 У2		
3. использовать элементы, приемы, методы, средства обучения легкоатлетическим упражнениям	ПК2У3		
<b>владеть</b>			

		3. методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности обучающихся	ПК2 В1
		2. элементами, приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям	ПК2 В2
		3. способами нормирования и контроля нагрузок на занятиях по легкой атлетике	ПК2 В3

## КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ 7 семестр (Зачет)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.	ОК6 31, В3, ОПК1 31
2	Общие основы легкоатлетических видов.	ОК6 32,
3	Соревновательная деятельность в легкой атлетике.	ОК 6 У2, ПК2 31, В3; ОПК 1 У1,3
4	Легкая атлетика в системе физического воспитания и спорта.	ОК6 31, В3, ОПК1 31, ПК2 У2
5	Основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетики.	ОК6 33
6	Оборудование секторов для прыжков в длину и тройного прыжка.	ОПК1 33
7	Оборудование секторов для прыжков в высоту.	ОПК1 33
8	Оборудование секторов для прыжков с шестом.	ОПК1 33
9	Оборудование секторов для толкания ядра.	ОПК1 33
10	Оборудование секторов для метания диска.	ОПК1 33
11	Оборудование секторов для метания копья и малого мяча.	ОПК1 33
12	Оборудование беговых дорожек.	ОПК1 33
13	Оборудование дистанции для кроссового бега	ОПК1 33
14	Организация соревнований по легкой атлетике.	ОК 6 У2, ОПК 1 У1,2
15	Особенности проведения соревнований по легкой атлетике.	ОК 6 У2, ОПК 1 У1,2
16	Правила соревнований по легкой атлетике.	ОПК1 У2
17	Права и обязанности спортсменов.	ОК 6 У2, ОПК 1 У1,2
18	Состав команды.	ОК 6 У2, ОПК 1 У1,2
19	Протокольная документация.	ОК 6 У2, ОПК 1 У1,2
20	Составление забегов.	ОК 6 У2, ОПК 1 У1,2
21	Хронометраж и измерения.	ОК 6 У2, ОПК 1 У1,2
22	Состав судейской коллегии и обязанности судей.	ОК 6 У2, ОПК 1 У1,2
23	Методика судейства	ОК 6 У2, ОПК 1 У1,2
24	Перезаявка, замена спортсменов	ОК 6 У2, ОПК 1 У1,2
25	Судейская терминология и жестикуляция	ОПК1 У2

8 семестр (Зачет)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Особенности техники беговых дисциплин.	ОПК 1 У 3
2	Особенности техники прыжковых дисциплин.	ОПК 1 У 3
3	Особенности техники метаний.	ОПК 1 У 3
4	Техника эстафетного бега	ОПК 1 У 3
5	Особенности эстафетного бега в манежах.	ОПК 1 У 3
6	Обучение техники короткого бега.	ПК2 32, В2, У3
7	Обучение техники бега на длинные и средние дистанции.	ПК2 32, В2, У3
8	Обучение техники прыжков в длину с разбега.	ПК2 32, В2, У3
9	Обучение техники прыжков в высоту с разбега.	ПК2 32, В2, У3
10	Обучение техники толкания ядра.	ПК2 32, В2, У3
11	Обучение техники метания мяча, гранаты.	ПК2 32, В2, У3
12	Обучение техники метания копья.	ПК2 32, В2, У3
13	Методика обучения беговым дисциплинам.	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
14	Методика обучения прыжковым дисциплинам.	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
15	Методика обучения метаниям.	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
16	Технические характеристики беговых дорожек.	ОПК1 33
17	Технические характеристики кроссовых трасс.	ОПК1 33
18	Подводящие имитационные упражнения, для овладения техникой движений прыжка в фазе полета и приземления	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
19	Основные требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.	ПК2 В3
20	Планирование, построение и содержание спортивной тренировки в легкой атлетике	ПК2 32, ПК2 В3
21	Основы преподавания легкой атлетики в общеобразовательной школе.	ПК2 В1, ОПК1 32
22	Основы обучения легкой атлетике в дошкольных учреждениях.	ПК2 В1, ОПК1 32
23	Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями	ОК6 31, В3, ОПК1 31, ПК2 У2
24	легкой атлетики в общеобразовательной школе.	ПК2 В1, ОПК1 32
25	Планирование, построение и содержание спортивной тренировки в легкой атлетике	ОК6 31, В3, ОПК1 31, ПК2 У2

### 9 семестр (Экзамен)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	История возникновения легкой атлетики	ОК 6 31
2	Классификация беговых дисциплин легкой атлетики	ОПК 1 У3
3	Характеристика одного из беговых видов легкой атлетики.	ПК2 33
4	Классификация прыжковых дисциплин легкой атлетики	ОПК 1 У3
5	Характеристика одного из прыжковых видов легкой атлетики	ПК2 33
6	Подготовка сектора для выступления в прыжковых видах	ОПК1 33, ОПК1 У1,2

7	Правила судейства прыжковых видов.	ОПК1 У1,2
8	Классификация метаний легкой атлетики.	ОПК 1 У3
9	Характеристика одного из видов в метаниях.	ПК2 33
10	Подготовка сектора для выступления в метаниях	ОПК 1 У2
11	Правила судейства метаний в легкой атлетики.	ОПК 1 У3
12	Классификация многоборья легкой атлетики.	ОПК 1 У3
13	Особенности мужского, женского, возрастного инвентаря, используемого при метаниях в легкой атлетике.	ПК2 31
14	Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	ОПК1 В2, В3. ПК2 В3
15	Развития общей и специальной выносливости.	ОПК1 В2, В3, ПК2 В3
16	Понятия «низкий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».	ОК6 33
17	Понятия «высокий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».	ОК6 33
18	Развитие гибкости и взрывной силы в легкой атлетике. Понятие «разбег, толчок, фаза полета, приземление» в прыжках в длину и тройном прыжке с разбега.	ОПК1 В2, В3, ПК2 В3 ОК6 33
19	Понятия «разбег, толчок, переход через планку» в прыжках в высоту.	ОК 6 33
20	Оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики	ОПК 1 33
21	Общие правила и различия подготовке легкоатлета	ОПК 1 32
22	Понятия «подготовка к разбегу, разбег скачком, финальное усилие»	ОК6 33
23	Организация судейства и подготовка секторов для беговых дисциплин легкой атлетики.	ОПК 1 У 2
24	Педагогические основы легкой атлетики (оздоровительное, образовательное и воспитательное значение).	ОК 6 В 3, ОПК1 У1
25	Основы методики многолетней подготовки легкоатлетов	ОПК 1 В 1
26	Методика обучения низкому старту	ОПК 1 В2 ОК 6 В 2
27	Методика обучения бегу по дистанции и финишированию.	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
28	Методика обучения барьерному бегу.	ПК2 32, В2, У3
29	Техника и методика обучения прыжкам в длину с разбега способом "согнув ноги".	ОК6 В2, ПК2 32, В2, У3
30	Техника и методика обучения прыжкам в высоту способом "перешагивание".	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
31	Методика обучения метанию малого мяча и гранаты.	ПК2 32, В2, У3
32	Методика обучения толканию ядра.	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
33	Методика развития физических качеств на занятиях легкой атлетикой	ОПК 1 В3
34	Техника и методика обучения спортивной ходьбе.	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
35	Классификация, техника и методика обучения специальным легкоатлетическим упражнениям.	ОПК 1 У3, ПК2 32, В2, У3
36	Классификация видов легкой атлетики, их оздоровительное, воспитательное и прикладное	ПК2 32, В2, У3

	значение.	
37	Методика обучения технике метания малого мяча детей дошкольного и младшего школьного возраста.	ПК2 32, В2, У3
38	Виды легкой атлетики в школьной программе	ОК 6 В1
39	Организация проведения и судейство соревнований беговых видов легкой атлетики.	ОК 6 У2, ОПК 1 У1,2
40	Организация проведения и судейство соревнований по толканию ядра	ОК 6 У2, ОПК 1 У1,2
41	Организация проведения и судейство соревнований по прыжкам в высоту	ОК 6 У2, ОПК 1 У1,2
42	Организация проведения и судейство соревнований по прыжкам в длину	ОК 6 У2, ОПК 1 У1,2
43	Организация проведения и судейство соревнований по видам эстафетного бега	ОК 6 У2, ОПК 1 У1,2
44	Организация проведения и судейство соревнований по барьерному бегу	ОК 6 У2, ОПК 1 У1,2
45	Организация проведения и судейство соревнований по легкоатлетическим метаниям.	ОК 6 У2, ОПК 1 У1,2
46	Положение о соревнованиях (пункты и их содержание)	ОК 6 У2, ОПК 1 У1,2
47	Права и обязанности главного судьи соревнований	ОК 6 У2, ОПК 1 У1,2
48	Права и обязанности главного секретаря соревнований	ОК 6 У2, ОПК 1 У1,2
49	Состав судейской коллегии (состав и выполняемая работа).	ОК 6 У2, ОПК 1 У1,2
50	Организация занятий легкой атлетикой в образовательных учреждениях	ОК6 У1, У3, ОПК1 31
51	Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.	ОК6 31, В3, ОПК1 31
52	Общие основы легкоатлетических видов.	ПК2 32, В2, У3
53	Легкая атлетика в системе физического воспитания и спорта.	ОК6 31, В3, ОПК1 31, ПК2 У2
54	Основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетики.	ОК6 33

## ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

(Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на экзамене оцениваются по пятибалльной шкале.

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине «Легкая атлетика» (Таблица 2.5. Карта компетенций рабочей программы дисциплины (модуля)).

**Отлично» (5)** – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный

материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

**«Хорошо» (4)** - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

**«Удовлетворительно» (3)** - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

**«Неудовлетворительно» (2)** - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»**

Утверждаю:  
Директор института психологии,  
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова  
«31» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Направление подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование

Направленность (профиль)  
Дошкольное образование и Физическая культура

Квалификация  
бакалавр

Форма обучения  
очная

Рязань 2020

## 1. Цель освоения дисциплины

Целями освоения модуля «Легкая атлетика» дисциплины «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности (теория и методика преподавания)» являются формирование компетенций, необходимых для профессионально-педагогической деятельности в области преподавания легкой атлетики.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам вариативной части блока 1.

Дисциплина изучается на 4 и 5 курсе (7,8,9 семестр).

**3. Трудоемкость дисциплины:** 6 зачетных единиц, 216 академических часов.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1	ОК-6	способность к самоорганизации и самообразованию	1. основы становления и развития легкой атлетики в России и за рубежом 2. формы, средства и методы организации и проведения занятий по легкой атлетике 3. основные понятия легкоатлетических упражнений	1. интегрировать инновационные технологии физического воспитания на занятиях легкой атлетикой 2. организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования по легкой атлетике 3. анализировать школьную программу по физической культуре в разделе «Легкая атлетика».	1. приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям 2. теоретическими основами методики обучения легкоатлетическим упражнениям 3. педагогические основы легкой атлетики
2	ОПК-1	готовность сознать социальную значимость своей будущей профессии,	1. место и социальную роль учителя и тренера в современном обществе 2. общие	1. организовывать физкультурно-массовую работу по легкой атлетике 2. организовать судейство соревнований	1. методикой многолетней подготовки легкоатлетов 2. методика обучения



		обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	правила и различия в подготовке легкоатлета 3. оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики	и подготовку секторов для легкоатлетических упражнений 3. классифицировать легкоатлетические упражнения	легкоатлетическим упражнениям 3. методикой развития основных физических качеств на занятиях легкой атлетикой
3	ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	1. особенности мужского, женского, возрастного инвентаря 2. формы, средства и методы физического воспитания учащихся на занятиях по легкой атлетике 3. характеристику легкоатлетических упражнений	1. применять технологию диагностирования физического состояния учащихся различных возрастных групп 2. организовывать физическую культуру учащихся с образовательной и оздоровительной направленностью 3. использовать элементы, приемы, методы, средства обучения легкоатлетическим упражнениям	1. методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся 2. элементами, приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям 3. способами нормирования и контроля нагрузок на занятиях по легкой атлетике

## 5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения

Зачет (7,8 семестр). Экзамен (9 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.