


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

Утверждаю:
Декан факультета физической
культуры и спорта


С.Б. Петрыгин
« 30 » августа 2018 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
ДИСЦИПЛИНЫ
БАЗОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Уровень основной профессиональной образовательной программы:
бакалавриат

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Физическая культура**

Форма обучения: **заочная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 4 года 6 месяцев**

Факультет: **физической культуры и спорта**

Кафедра: Теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин

Рязань 2018

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Целями освоения модуля «Легкая атлетика» дисциплины «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» 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.2.1 относится к дисциплине «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» Б1.В.ОД.2 Обязательные дисциплины Вариативной части Блока 1.

2.2. Для изучения данного модуля необходимы следующие предшествующие дисциплины:

«История физической культуры и спорта»

«Психология»

«Анатомия»

«Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте»

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

- Производственная практика – преддипломная практика;

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

Изучение данным модулем направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК), общепрофессиональных (ОПК) 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"> 1. основы становления и развития легкой атлетики в России и за рубежом 2. формы, средства и методы организации и проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике 3. основные понятия легкоатлетических упражнений 	<ol style="list-style-type: none"> 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». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям 2. теоретическими основами методики обучения легкоатлетическим упражнениям 3. педагогические основы легкой атлетики
3.	ОПК-1	готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> 1. место и социальную роль учителя и тренера в современном обществе 2. общие правила и различия в подготовке легкоатлета 3. оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики 	<ol style="list-style-type: none"> 1. использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения. 2. организовать судейство и подготовку секторов для легкоатлетических упражнений 3. классифицировать легкоатлетические упражнения 	<ol style="list-style-type: none"> 1. методикой многолетней подготовки легкоатлетов 2. методика обучения легкоатлетическим упражнениям 3. методикой развития основных физических качеств на занятиях легкой атлетикой
4.	ПК-2	способность использовать современные методы и	<ol style="list-style-type: none"> 1. особенности мужского, женского, возрастного инвентаря 2. формы, средства и 	<ol style="list-style-type: none"> 1. применять технологию диагностирования физического состояния учащихся различных 	<ol style="list-style-type: none"> 1. методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности

	технологии обучения и диагностики	методы физического воспитания учащихся на занятиях по легкой атлетике 3. характеристику легкоатлетических упражнений	возрастных групп 2. организовывать физическую культуру учащихся с образовательной и оздоровительной направленностью 3. использовать элементы, приемы, методы, средства обучения легкоатлетическим упражнениям	учащихся 2. элементами, приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям 3. способами нормирования и контроля нагрузок на занятиях по легкой атлетике
--	-----------------------------------	---	---	--

2.5. Карта компетенций модуля

Наименование дисциплины		Легкая атлетика			
Цели		формирование компетенций, необходимых для профессионально-педагогической деятельности в области преподавания легкой атлетики.			
В процессе освоения данной дисциплины 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	Знать 1. основы становления и развития легкой атлетики в России и за рубежом 2. формы, средства и методы организации и проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике основные понятия легкоатлетических упражнений Уметь	Практические занятия Дискуссии СРС	Собеседование Реферат Технические нормативы ИДЗ Тестирование Зачет Экзамен	Пороговый: знать основы становления и развития легкой атлетики в России и за рубежом. Повышенный: уметь интегрировать исторический опыт развития легкой атлетики как базового вида спорта.

		<p>1. интегрировать инновационные технологии физического воспитания на занятиях легкой атлетикой</p> <p>2. организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования по легкой атлетике</p> <p>анализировать школьную программу по физической культуре в разделе «Легкая атлетика».</p> <p>Владеть</p> <p>1. приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям</p> <p>2. теоретическими основами методики обучения легкоатлетическим упражнениям</p> <p>педагогические основы легкой атлетики</p>			
Общепрофессиональные компетенции					
ОПК-1	готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	<p>Знать</p> <p>1. место и социальную роль учителя и тренера в современном обществе</p> <p>2. общие правила и различия в подготовке легкоатлета</p> <p>оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики</p>	<p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p> <p>Дискуссии</p> <p>СРС</p>	<p>Собеседование</p> <p>Реферат</p> <p>Технические нормативы</p> <p>ИДЗ</p> <p>Тестирование</p> <p>Зачет</p> <p>Экзамен</p>	<p>Пороговый:</p> <p>использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения.</p> <p>Повышенный:</p> <p>совершенствования своих профессиональных знаний и умений</p>

		<p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения 2. организовать судейство и подготовку секторов для легкоатлетических упражнений 3. классифицировать легкоатлетические упражнения <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. методикой многолетней подготовки легкоатлетов 2. методика обучения легкоатлетическим упражнениям 3. методикой развития основных физических качеств на занятиях легкой атлетикой 			
Профессиональные компетенции					
ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	<p>Знать</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. особенности мужского, женского, возрастного инвентаря 2. формы, средства и методы физического воспитания учащихся на занятиях по легкой атлетике 3. характеристику легкоатлетических упражнений <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. применять технологию диагностирования физического 	Лекции Практические занятия Дискуссии СРС	Собеседование Реферат Технические нормативы ИДЗ Тестирование Зачет Экзамен	<p>Пороговый: применять технологию диагностирования физического состояния занимающихся различных возрастных групп с последующей коррекцией средствами легкой атлетики.</p> <p>Повышенный: применять средства легкой атлетики с целью оптимизации физической подготовленности обучающихся с учетом индивидуальных особенностей.</p>

состояния учащихся различных возрастных групп

2. организовывать физическую культуру учащихся с образовательной и оздоровительной направленностью

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

Владеть

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ МОДУЛЯ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		№ 8	№ 9
		часов	часов
1	2	3	4
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	32	12	20
В том числе:			
Лекции (Л)	6	2	4
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	26	10	16
Лабораторные работы (ЛР)			
2. Самостоятельная работа студента (всего)	220	168	52
В том числе			
СРС в семестре:	207	164	43
Другие виды СРС:			
Подготовка к практическим занятиям	20	16	4
Выполнение индивидуальных домашних заданий	22	18	4
Работа со справочными материалами (словарями, энциклопедиями).	20	16	4
Изучение и конспектирование основной литературы	23	18	5
Изучение и конспектирование дополнительной литературы	20	16	4
Выполнение рефератов	20	16	4
Подготовка к собеседованию	20	16	4
Подготовка к сдаче технических нормативов	20	16	4
Подготовка к зачету, экзамену	28	22	6
Совершенствование физической подготовки средствами легкой атлетики	14	10	4
СРС в период сессии	13	4	9
Вид промежуточной аттестации	зачет (З),	3	
	экзамен (Э)		Э
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	252	180
	зач. ед.	7	2

2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

2.1. Содержание разделов модуля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела модуля	Содержание раздела в дидактических единицах
8	1	Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.	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	Основы техники и методики обучения основным легкоатлетическим видам.	Основы техники прыжковых дисциплин 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	Основы организации занятий легкой атлетикой.	Основы преподавания легкой атлетики в общеобразовательной школе. Содержание и методы педагогического контроля в легкой атлетике. Управление подготовкой легкоатлетов. Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.

2.2. Разделы 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	
8	1	Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.						
8	1.1	Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.	2		2	24	28	Собеседование.
	1.2	Правила соревнований по легкой атлетике.			1	20	21	ИДЗ
	1.3	Оборудование мест занятий легкой атлетикой.			1	20	21	Реферат
	1.4	Планирование, построение и содержание спортивной тренировки в легкой атлетике.			1	20	21	сдача технических нормативов
		Раздел дисциплины № 1	2		5	84	91	
8	2	Основы техники и методики обучения основным легкоатлетическим видам.						
8	2.1	Основы техники прыжковых дисциплин в легкой атлетике.			2	20	22	Собеседование.
	2.2	Основы техники метаний в легкой атлетике.			1	20	21	ИДЗ
	2.3	Основы методики обучения прыжковым дисциплинам легкой атлетике.			1	20	21	Реферат
	2.4	Основы методики обучения прыжкам в длину, высоту, толканию ядра, метанию малого мяча, гранаты и копья.			1	20	21	сдача технических нормативов
		Раздел дисциплины № 2			5	80	85	
		Раздел дисциплины 1-2				4	4	Зачет
		ИТОГО за семестр	2		10	168	180	
9	3	Основы организации занятий легкой атлетикой						
9	3.1	Основы преподавания легкой атлетикой в общеобразовательной школе.	4		2	7	13	Собеседование.
	3.2	Содержание и методы педагогического контроля в легкой атлетике.			2	7	9	ИДЗ
	3.3	Управление подготовкой легкоатлетов.			2	7	9	Реферат сдача технических нормативов
	3.4	Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.			2	6	8	сдача технических нормативов

		<i>Раздел дисциплины № 3</i>	4	8	27	43	
		<i>Раздел 1-3</i>			9	9	Экзамен
		ИТОГО за семестр	4	16	52	72	
		ИТОГО	6	26	220	252	

2.3. Лабораторный практикум не предусмотрен.

2.4. Курсовые работы не предусмотрены

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела модуля	Виды СРС	Всего часов
8	1	Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания		
8	1.1	Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.	Подготовка к практическим занятиям	2
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	4
			Работа со справочными материалами (словарями, энциклопедиями).	2
			Изучение и конспектирование основной литературы.	4
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы.	2
			Выполнение рефератов.	2
			Подготовка к собеседованию	2
			Подготовка к сдаче технических нормативов	2
			Подготовка к зачету.	4
			1.2	Правила соревнований по легкой атлетике.
Выполнение индивидуальных домашних заданий	2			
Работа со справочными материалами (словарями, энциклопедиями).	2			
Изучение и конспектирование основной литературы.	2			
Изучение и конспектирование дополнительной литературы.	2			
Выполнение рефератов.	2			
Подготовка к собеседованию	2			
Подготовка к сдаче технических нормативов	2			
Подготовка к зачету.	4			
1.3	Оборудование мест занятий легкой	Подготовка к практическим занятиям		
		Выполнение индивидуальных домашних заданий	2	

		атлетикой.	Работа со справочными материалами (словарями, энциклопедиями). Изучение и конспектирование основной литературы. Изучение и конспектирование дополнительной литературы. Выполнение рефератов. Подготовка к собеседованию Подготовка к сдаче технических нормативов Подготовка к зачету.	2 2 2 2 2 2 4
8	1.4	Планирование, построение и содержание спортивной тренировки в легкой атлетике.	Подготовка к практическим занятиям Выполнение индивидуальных домашних заданий Работа со справочными материалами (словарями, энциклопедиями). Изучение и конспектирование основной литературы. Изучение и конспектирование дополнительной литературы. Выполнение рефератов. Подготовка к собеседованию Подготовка к сдаче технических нормативов Подготовка к зачету. Совершенствование физической подготовки средствами легкой атлетики	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
Раздел дисциплины № 1				84
8	2	Основы техники и методики обучения основным легкоатлетическим видам.		
8	2.1	Основы техники прыжковых дисциплин в легкой атлетике.	Подготовка к практическим занятиям Выполнение индивидуальных домашних заданий Работа со справочными материалами (словарями, энциклопедиями). Изучение и конспектирование основной литературы. Изучение и конспектирование дополнительной литературы. Выполнение рефератов. Подготовка к собеседованию Подготовка к сдаче технических нормативов Подготовка к зачету. Совершенствование физической подготовки средствами легкой атлетики	2 2 2 2 2 2 2 2 2
	2.2	Основы техники метаний в легкой атлетике.	Подготовка к практическим занятиям Выполнение индивидуальных домашних заданий Работа со справочными материалами (словарями, энциклопедиями). Изучение и конспектирование основной литературы. Изучение и конспектирование дополнительной литературы. Выполнение рефератов. Подготовка к собеседованию Подготовка к сдаче технических нормативов Подготовка к зачету. Совершенствование физической подготовки средствами легкой атлетики	2 2 2 2 2 2 2 2 2

	2.3	Основы методики обучения прыжковым дисциплинам легкой атлетики.	Подготовка к практическим занятиям Выполнение индивидуальных домашних заданий Работа со справочными материалами (словарями, энциклопедиями). Изучение и конспектирование основной литературы. Изучение и конспектирование дополнительной литературы. Выполнение рефератов. Подготовка к собеседованию Подготовка к сдаче технических нормативов Подготовка к зачету. Совершенствование физической подготовки средствами легкой атлетики	2 2 2 2 2 2 2 2 2
	2.4	Основы методики обучения прыжкам в длину, высоту, толканию ядра, метанию малого мяча, гранаты и копья.	Подготовка к практическим занятиям Выполнение индивидуальных домашних заданий Работа со справочными материалами (словарями, энциклопедиями). Изучение и конспектирование основной литературы. Изучение и конспектирование дополнительной литературы. Выполнение рефератов. Подготовка к собеседованию Подготовка к сдаче технических нормативов Подготовка к зачету. Совершенствование физической подготовки средствами легкой атлетики	2 2 2 2 2 2 2 2 2
			Раздел дисциплины № 2	80
			ИТОГО за семестр	164
9	3	Основы организации занятий легкой атлетикой.	Подготовка к практическим занятиям Выполнение индивидуальных домашних заданий Работа со справочными материалами (словарями, энциклопедиями). Изучение и конспектирование основной литературы. Изучение и конспектирование дополнительной литературы. Выполнение рефератов. Подготовка к собеседованию Подготовка к сдаче технических нормативов Подготовка к экзамену. Совершенствование физической подготовки средствами легкой атлетики	4 4 4 5 4 4 4 4 6 4
			Раздел дисциплины № 3	43
			ИТОГО за семестр	43
			ИТОГО	207

3.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по модулю

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 прыжков в длину:
 - - разбег;
 - - отталкивание;
 - - безопорная фаза прыжка;
 - - приземление.
2. Техника прыжков в высоту:
 - - разбег;
 - - отталкивание;
 - - фаза перехода через планку.
3. Техника толкания ядра:
 - - подготовка к скачку;
 - - скачок и подготовка к финальному усилию;
 - - финальное усилие.
4. 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»	«5»	«4»	«3»
1.	Прыжок в длину с разбега.	5.25	5.00	4.60	4.25	4.00	3.60
2.	Прыжок в высоту с разбега.	150	140	130	130	120	110
3.	Толкание ядра (см).	700	650	600	600	550	500

4.	Бег 1500м (800м).	5.20	5.30	5.40	3.10	3.20	3.30
----	-------------------	------	------	------	------	------	------

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 ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. Анализ техники спортивной ходьбы.
2. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
3. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».

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

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 МОДУЛЯ (см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по модулю

Рейтинговая система в Университете не используется.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

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	8-9	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	8-9	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260 (04.05.2016).	3	8	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429261 (04.05.2016).	3	8	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298244 (04.05.2016).	1-2	8-9	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298245 (04.05.2016).	1-2	8-9	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298254 (04.05.2016).	3	8	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298255 (04.05.2016).	3	8	ЭБС	

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

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04. 2018).
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: 15.04.2018).
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: (15.04. 2018).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
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: 15.04.2018).
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 (дата обращения: 15.04.2018).
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: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

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://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный

ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

4. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).

5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).

8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).

10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2018)

11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018)

12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

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 МОДУЛЯ

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.
Домашняя работа	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	Техника выполнения легкоатлетических видов, пройденных по программе
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 МОДУЛЮ, 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)

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

Приложение 1

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по модулю

Паспорт фонда оценочных средств по модулю для промежуточного контроля успеваемости

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

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

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

		упражнений	
		уметь	
		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
		Владеть	
		3. 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	знать	
		1. место и социальную роль учителя и тренера в современном обществе	ОПК1 З1
		2. общие правила и различия в подготовке легкоатлета	ОПК1 З2
		3. оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики	ОПК1 З3
		уметь	
		1. использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения.	ОПК1 У1
		2. организовать судейство и подготовку секторов для легкоатлетических упражнений	ОПК1 У2
		3. классифицировать легкоатлетические упражнения	ОПК1 У3
		владеть	
		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	знать	
		1. особенности мужского, женского, возрастного инвентаря	ПК2 З1
		2. формы, средства и методы физического воспитания учащихся на занятиях по легкой атлетике	ПК2 З2
		3. характеристику легкоатлетических упражнений	ПК2 З3
		уметь	
		1. применять технологию диагностирования физического состояния учащихся различных возрастных групп	ПК2 У1
2. организовывать физическую культуру учащихся с образовательной и	ПК2 У2		

		оздоровительной направленностью	
		3. использовать элементы, приемы, методы, средства обучения легкоатлетическим упражнениям	ПК2У3
		владеть	
		4. 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

8 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.	ОПК1 У2
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	Организация соревнований по легкой атлетике.	ОПК1 У2
13	Особенности проведения соревнований по легкой атлетике.	ОПК1 У2
14	Правила соревнований по легкой атлетике.	ОПК1 У2
15	Права и обязанности спортсменов.	ОПК1 У2
16	Состав команды.	ОПК1 У2
17	Протокольная документация.	ОПК1 У2
18	Составление забегов.	ОПК1 У2
19	Хронометраж и измерения.	ОПК1 У2
20	Состав судейской коллегии и обязанности судей.	ОПК1 У2
21	Методика судейства	ОПК1 У2
22	Судейская терминология и жестикауляция	ОПК1 У2
23	Формы организации занятий по легкой атлетике	ОК6 31, В3, ОПК1 31, ПК2 32,У2

24	Классификация прыжковых дисциплин легкой атлетики	ОК6 32
25	Основные средства обучения в легкой атлетике	ОК6 31, В1, ОПК1 31, В3; ПК2 У2

9 семестр (Экзамен)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	История возникновения легкой атлетики	ОК 6 3 1
2	Классификация беговых дисциплин легкой атлетики	ОПК 1 У 3
3	Характеристика одного из видов легкой атлетики.	ПК2 33
4	Классификация прыжковых дисциплин легкой атлетики	ОПК 1 У 3
5	Характеристика одного из прыжковых видов легкой атлетики	ПК2 33
6	Подготовка сектора для выступления в прыжковых видах	ОПК1 33
7	Правила судейства прыжковых видов.	
8	Классификация метаний легкой атлетики.	ОПК 1 У 3
9	Характеристика одного из видов в метаниях.	ПК2 33
10	Подготовка сектора для выступления в метаниях	ОПК 1 У 2
11	Правила судейства метаний в легкой атлетики.	
12	Классификация многоборья легкой атлетики.	ОПК 1 У 3
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.	ОПК1 В2, В3, ПК2 В3
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»	
23	Организация судейства и подготовка секторов для	ОПК 1 У 2

	беговых дисциплин легкой атлетики.	
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 прыжкам в длину с разбега способом "согнув ноги".	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 В 3
34	Техника и методика обучения спортивной ходьбе.	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
35	Классификация, техника и методика обучения специальным легкоатлетическим упражнениям.	ОПК 1 У 3, ПК2 32, В2, У3
36	Классификация видов легкой атлетики, их оздоровительное, воспитательное и прикладное значение.	ПК2 32, В2, У3
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 В 1
39	Организация проведения и судейство соревнований беговых видов легкой атлетики.	ОК 6 У 2
40	Организация проведения и судейство соревнований по толканию ядра	ОК 6 У 2
41	Организация проведения и судейство соревнований по прыжкам в высоту	ОК 6 У 2
42	Организация проведения и судейство соревнований по прыжкам в длину	ОК 6 У 2
43	Организация проведения и судейство соревнований по видам эстафетного бега	ОК 6 У 2
44	Организация проведения и судейство соревнований по барьерному бегу	ОК 6 У 2
45	Организация проведения и судейство соревнований по легкоатлетическим метаниям.	ОК 6 У 2
46	Положение о соревнованиях (пункты и их содержание)	ОК 6 У 2
47	Права и обязанности главного судьи соревнований	ОК 6 У 2
48	Права и обязанности главного секретаря соревнований	ОК 6 У 2

49	Состав судейской коллегии (состав и выполняемая работа).	ОК 6 У 2
50	Организация занятий легкой атлетикой в образовательных учреждениях	ОК6 У1, У3, ОПК1 31
51	Понятие «разбег, толчок, фаза полета, приземление» в прыжках в длину и тройном прыжке с разбега.	ОК6 33

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются «зачтено», «не зачтено», 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 (Таблица 2.5 рабочей программы дисциплины).

«Отлично» (5)/ «зачтено» – 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)/ «зачтено» - 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)/ «зачтено» - 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), «не зачтено» - 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.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Легкая атлетика

Вопросы для собеседования по дисциплине «Легкая атлетика»

Раздел 1.

Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.

1. Средства и методы развития силовых качеств.
2. Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.
3. Легкая атлетика. История появления легкой атлетики. Дисциплины программы. Форма проведения соревнований.
4. Квалификация легкоатлетических соревнований.
5. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств.
6. Выдающиеся российские легкоатлеты (не менее 5).
7. Средства и методы развития скоростных качеств.
8. От чего зависит гибкость тела человека? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
9. Требования безопасности при проведении соревнований по легкой атлетике.
10. Упражнения для преодоления скоростного барьера.
11. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по легкой атлетике.
12. Характеристика циклических видов легкой атлетики.
13. Средства и методы развития специальной выносливости.
14. Права и обязанности главного судьи на соревнованиях по легкой атлетике.

15. Медико-педагогический и самоконтроль при развитии общей выносливости.
16. Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин.
17. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
18. Права и обязанности судей на финише.
19. Правила проведения соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях.
20. Структура движений при ходьбе и беге.

Раздел 2.

Основы техники и методики обучения основным легкоатлетическим видам.

1. Основы техники прыжков.
2. Фазы прыжков и их значимость.
3. Основные движущие силы скорохода и бегуна.
4. Техника и методика обучения в беге на средние и длинные дистанции.
5. Назовите механизм отталкивания в прыжках.
6. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда.
7. Сходство и разница между ходьбой и бегом.
8. Обучение финальному усилию в метаниях копья, гранаты.
9. Назовите особенности техники тройного прыжка с разбега.
10. Перечислите особенности техники прыжков с шестом.
11. Судейство в прыжках в длину с разбега.
12. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».
13. Обучение технике отталкивания в прыжках в длину.

14. Способы передачи эстафетной палочки.
15. Особенности обучения технике тройного прыжка.
16. Обучение технике прыжка в высоту способом «фолсбери-флоп».
17. Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «перешагивание».
18. Техника и методика обучения эстафетному бегу.
19. Выдающиеся легкоатлеты современности (не менее 5).
20. Обучение низкому старту в спринте.

Раздел 3.

Основы организации занятий легкой атлетикой

1. Планирование и организация проведения занятий по легкой атлетике в школе.
2. Дайте характеристику формам обучения легкоатлетическим упражнениям.
3. Каковы основные методические принципы обучения?
4. Дайте характеристику методам обучения.
5. Задач и подбор средств в обучении легкой атлетике.
6. Назовите последовательность изучения видов легкой атлетики.
7. Виды анализа и классификации ошибок.
8. Назовите причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.
9. Постановка цели и задач внеклассных занятий по легкой атлетике.
10. Охарактеризуйте основные принципы спортивной тренировки в легкой атлетике.
11. Нормативы по легкой атлетике в общеобразовательной школе.

12. Виды легкой атлетики в общеобразовательной школе.
13. Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике.
14. Составление плана урока по легкой атлетике.
15. Особенности проведения занятий по легкой атлетике с учащимися младших классов.
16. Значение индивидуальных заданий по легкой атлетике в развитии личности школьника.
17. Развитие силы у школьников старших классов на занятиях по легкой атлетике.
18. Принципы построения занятий по легкой атлетике в разных возрастных категориях учащихся.
19. Развитие скоростных качеств у школьников 8-9 классов.
20. Роль и значение легкой атлетики в общеобразовательной школе.

Критерии оценки:

Оценка	Критерии
отлично	Выставляется обучающемуся, если он определяет рассматриваемые понятия раздела или темы учебной дисциплины четко и полно, приводя соответствующие примеры;
хорошо	Выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе, но в целом демонстрирует знание и владение содержанием раздела (темы) учебной дисциплины
удовлетворительно	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях материала раздела или темы учебной дисциплины.
неудовлетворительно	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений раздела или темы учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить

	правильное решение конкретной практической задачи
--	---

Темы индивидуальных домашних заданий
по дисциплине «Легкая атлетика»

Раздел 1.

Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.

1. Подготовить конспект проведения занятий по легкой атлетике.
2. Подобрать развивающие упражнения соответствующие задаче занятия.
3. Подобрать упражнения для развития силы.
4. Подготовить доклад о развитии скоростно-силовых качеств в спринте.
5. Подготовить презентацию на тему: «Развитие скоростных качеств у учащихся 15-16 лет».

Раздел 2.

Основы техники и методики обучения основным легкоатлетическим видам.

1. Подготовить конспект по технике в толкании ядра.
2. Составить комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых качеств бегунов на 400 метров.
3. Составить комплекс упражнений для лиц с ослабленным здоровьем.
4. Подготовить доклад о технике барьерного бега.
5. Подготовить доклад о методике обучения техники в метании мяча.
6. Подготовить презентацию на тему: «Техника бега на короткие дистанции ведущих мировых спортсменов».

Раздел 3.

Основы организации занятий легкой атлетикой

1. Составить План годового тренировочного цикла (по указанной теме).
2. Составить микроцикл бега на короткие дистанции.
3. Составить Положение о проведении школьных соревнований по легкой атлетике.
4. Составить Программу проведения районных соревнований по легкой атлетике.
5. Подготовить презентацию на тему: «Выступление российских легкоатлетов на международных соревнованиях в текущем году».

Критерии оценки:

Оценка	Критерии
отлично	Выставляется обучающемуся (как сотруднику проектной группы), если содержание презентации и доклад презентатора от группы полностью раскрывают тему творческого задания/проекта; четко организована работа группы по ответам на вопросы от других проектных групп и аргументирована и аргументирована оценка их презентаций и докладов;
хорошо	Выставляется обучающемуся (как сотруднику проектной группы), если содержание презентации и доклад презентатора от группы в целом раскрывают тему творческого задания/проекта; достаточно хорошо организована работа группы по ответам на вопросы от других проектных групп; аргументирована оценка их презентаций и докладов;
удовлетворительно	Выставляется обучающемуся (как сотруднику проектной группы), если содержание презентации и доклад презентатора от группы не в полном объеме раскрывают тему совещания; ответы на вопросы от других проектных групп не точны и поверхностны; нарушается регламент проведения совещания; оценка и аргументация презентаций и докладов других проектных групп не достаточно

	аргументирована;
неудовлетворительно	Выставляется обучающемуся (как сотруднику проектной группы), если содержание презентации и доклад презентатора от группы мало освещают вопросы темы; ответы на вопросы от других проектных групп не точны и поверхностны; не выдержаны презентационный стиль и оформление

Темы рефератов по дисциплине «Легкая атлетика»

Раздел 1.

Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.

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. История возникновения и развития легкой атлетики.
5. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.
6. Значение легкой атлетики в физическом воспитании школьников.
7. Педагогические основы легкоатлетических видов (оздоровительные, образовательные, воспитательные).

Раздел 2.

Основы техники и методики обучения основным легкоатлетическим видам.

1. Анализ техники прыжков в высоту с разбега.
2. Методика обучения прыжкам в высоту с разбега.
3. Анализ техники прыжков в длину с разбега.
4. Методика обучения прыжкам в длину с разбега.

5. Анализ техники тройного прыжка.
6. Методика обучения тройного прыжка.
7. Анализ техники прыжков с шестом с разбега.
8. Методика обучения прыжкам с шестом с разбега.
9. Методика обучения толканию ядра.
10. Анализ техники толкания ядра.
11. Анализ техники метания диска.
12. Методика обучения метанию диска.
13. Анализ техники метания копья.
14. Методика обучения метанию копья.
15. Анализ техники метания молота.
16. Методика обучения метанию молота.

Раздел 3.

Основы организации занятий легкой атлетикой

1. Системы проведения соревнований по спортивным играм.
2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
3. Инвентарь и оборудование на занятиях легкой атлетикой.
4. Гигиена легкоатлета.
5. Основные педагогические (дидактические) принципы, используемые в занятиях легкой атлетикой.
6. Интегральная подготовка легкоатлетов.
7. Особенности многоборной подготовки.

Критерии оценки:

Оценка	Критерии
отлично	Выставляется обучающемуся если он выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив проблему содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Обучающийся знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.
хорошо	Выставляется обучающемуся если работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены отдельные ошибки в оформлении работы.
удовлетворительно	Выставляется обучающемуся если в работе студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в содержании проблемы, оформлении работы.
неудовлетворительно	Выставляется обучающемуся если работа представляет собой пересказанный или полностью заимствованный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и

	теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.
--	--

Сдача технических нормативов по дисциплине «Легкая атлетика».

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

5. Техника прыжков в длину:

- разбег;
- отталкивание;
- безопорная фаза прыжка;
- приземление.

6. Техника прыжков в высоту:

- разбег;
- отталкивание;
- фаза перехода через планку.

7. Техника толкания ядра:

- подготовка к скачку;
- скачок и подготовка к финальному усилию;
- финальное усилие.

8. Техника метания копья, гранаты:

- держания снаряда;
- предварительная часть разбега;
- финальная часть разбега;
- финальное усилие

Практические нормативы:

№ п/п	Виды л/атлетики	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Прыжок в длину с разбега	5,25	5,00	4,60	4,25	4,00	3,60
2.	Прыжок в высоту с разбега	150	140	130	130	120	110
3.	Толкание ядра (см)	700	650	600	600	550	500
4.	Метание гранаты (м)	50	46	38	32	27	17

Критерии оценки:

Оценка	Критерии
отлично	Выставляется обучающемуся, если он в процессе практических занятий технически правильно выполнил все требования технических и практических нормативов.
хорошо	Выставляется обучающемуся, если он в процессе практических занятий допустил не более 4 ошибок в технических требованиях и сдал практические нормативы в соответствии с указанными оценками.
удовлетворительно	Выставляется обучающемуся, если он в процессе практических занятий допустил не более 6 ошибок в технических требованиях и сдал практические нормативы в соответствии с указанными оценками.
неудовлетворительно	Выставляется обучающемуся, если он в процессе практических занятий допустил более 6 ошибок в технических требованиях и не сдал практические нормативы.