Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Кузбасский гуманитарно – педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

УТВЕРЖДАЮ
Декан
В.А. Рябов__
«20» марта 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.10.04 Легкая атлетика с методикой преподавания

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Год набора 2021

Новокузнецк 2024

Лист внесения изменений

в РПД Б1.О.10.04 Легкая атлетика с методикой преподавания
(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:
2021 год набора

На 2021 – 2022 уч. год
утверждена Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 6а от 11.03.2021 г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета
протокол методической комиссии факультета № 3 от 25.02.2021 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
протокол № 5 от 26.01.2021 г. зав. кафедрой Артемьев А.А.

На 2022 / 2023 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 8 от 15.03.2022г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 28.02.2022 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 4 от 27.01.2022 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

На 2023 / 2024 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2023г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 17.02.2023 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 5 от 15.02.2023 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

На 2024 / 2025 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 6 от 20.03.2024г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 20.03.2024 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта
(протокол № 6 от 29.02.2024 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

Оглавление

1 Цель дисциплины 4
1.1 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 4
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации 5
3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины. 6
3.1 Учебно-тематический план 6
3.2 Содержание занятий по видам учебной работы 11
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. 20
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. 22
5.1 Учебная литература 22
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины. 23
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 24
6 Иные сведения и (или) материалы 24
6.1 Примерные темы письменных учебных работ 24
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 26

1 Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП): ОПК-8, ПК – 3.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицу 1.

1.1 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1 Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической деятельности по профилю подготовки.	Знает: - научное содержание и современное состояние предметной области «Физическая культура», лежащее в основе содержания преподаваемого учебного предмета. Умеет: - использовать научные знания предметной области «Физическая культура» в педагогической деятельности по профилю подготовки; - применять научные знания предметной области при разработке образовательных программ, рабочих программ учебных предметов, курсов внеурочной деятельности. Владеет; - способами получения информации о современном состоянии научных исследований в предметной области «Физическая культура»; - способами применения результатов современных научных исследований предметной области «Физическая культура» в педагогической деятельности по профилю подготовки.
	ОПК-8.2 Владеет методами научного исследования в предметной области	Знает: - методы проведения научного исследования в предметной области «Физическая культура». Умеет: - решать научно-исследовательские задачи педагогической деятельности по профилю подготовки на основе специальных научных знаний.

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		Владеет: - способами обоснования и представления результатов научного исследования по профилю подготовки.
ПК – 3 Способен применять современные методики и технологии для преподавания физической культуры	ПК.3.1. Знает современные технологии преподавания физической культуры. ПК.3.2. Умеет использовать совокупность средств, методов и методических приемов для решения педагогических задач в учебно-тренировочном процессе. ПК.3.3. Владеет методиками обучения и воспитания в сфере физической культуры. ПК.3.4. Владеет навыками применения современных методик и технологий построения учебного и тренировочного процесса в различных физкультурно-спортивных видах.	Знает: - технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств, здоровьесберегающие и рекреационно-оздоровительные технологии . Умеет: -рационально использовать систему средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач в учебном и тренировочном процессе. - разрабатывать основные общеобразовательные программы образовательной организации и программы дополнительного образования по физической культуре в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом. Владеет: -методиками формирования двигательных умений, технических и тактических навыков, развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей обучающихся.

2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины	396		396
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	114		30
Аудиторная работа (всего):	114		30
в том числе:			
лекции	6		4
практические занятия, семинары			
практикумы			

лабораторные работы	108		26
в интерактивной форме			
в электронной форме			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем			
подготовка курсовой работы/контактная работа			
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)			
творческая работа (эссе)			
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)	210		344
4 Промежуточная аттестация обучающегося - экзамен /зачет с оценкой / зачет (указать форму и № семестра в отдельной строке) и объём часов, выделенный на промежуточную аттестацию:	УО-3 – 4,5,сем., УО-4 - 6 сем. 36		17 - УО-3 - 3 курс, УО-4 - 4 к., зим. сес.

3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3.1 - Учебно-тематический план очная форма обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
Семестр 4									
1	Техника видов легкой атлетики. Методика обучения технике легкоатлетических видов								
1.1	*Классификация видов легкой атлетики, общие закономерности методике обучения*	6	2		4				ПР
1.2	*Обучение технике бега по прямой. Обучение технике выполнения высокого старта*	5		2	3				
1.3	*Обучение технике низкого старта. Обучение технике стартового разгона*	5		2	3				
1.4	*Обучение технике бега по повороту. Обучение технике финиширования*	5		2	3				
1.5	*Обучение технике бега на короткие дистанции в полной координации.*	6		2	4				

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции								
1.6	*Обучение технике держать мяч и броску мяча из искусственного положения «финального усилия»*	7		2	3				
1.7	*Обучение технике отведения мяча способами «через низ», «через вверх». Обучение техники бросковых шагов*	4		2	2				
1.8	*Обучить сочетанию отведения и бросковых шагов в метании мяча*	6		4	2				
1.9	*Обучение предварительным шагам разбега. Обучение метанию мяча в полной координации. Совершенствование техники метания малого мяча.*	6		4	2				
1.10	*Обучение технике отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание». Обучение технике перехода через планку и приземлению*	6		4	2				
1.11	*Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с короткого разбега.*	6		4	2				
1.12	*Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с полного разбега*	6		4	2				
1.13	*Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» в полной координации. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»*	6		4	2				
2	Промежуточная аттестация								УО-3
ИТОГО по семестру 4		**72**	**2**	**36**	**34**				
Семестр 5									
1	Методика обучения технике легкоатлетических видов								

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
1.1	*Обучение технике отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги»*	12		4	8				
1.2	*Обучение технике фазы полета прыжках в длину способом «согнув ноги»*	12		4	8				
1.3	*Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега без приземления*	12		4	8				
1.4	*Обучение технике приземления в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги»*	12		4	8				
1.5	*Обучение технике прыжка в длину «согнув ноги» в полной координации. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»*	12		4	8				
1.6	*Обучение технике передачи эстафетной палочки «снизу» на месте, в ходьбе, легком беге и с перестроением*	12		2	10				
1.7	*Обучение технике передачи эстафетной палочки «снизу» на maxV*	10		2	8				
1.8	*Обучение технике передачи эстафетной палочки в зоне передачи (коридоре)*	10		2	8				
1.9	*Обучение технике эстафетного бега в полной координации. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»*	10		2	8				
2	Организация, проведение соревнований по легкой атлетике								
2.1	*Правила соревнований по легкой атлетике Организация, проведение соревнований по легкой атлетике. Ведение протокольной документации.*	6	2		8				ПР
2.2	*Изучение правил соревнований в*	8		2	6				

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
	спринте и проведение соревнований в беге на короткие дистанции								
2.3	*Изучение правил соревнований по метаниям. Проведение соревнований в метании малого мяча*	6		2	4				
2.4	*Изучение правил соревнований по прыжкам в высоту. Проведение соревнований по прыжкам в высоту способом «перешагивания»*	6		2	4				
2.5	*Изучение правил соревнований в прыжках в длину. Проведение соревнований в прыжках в длину*	6		2	4				
2.6	*Изучение правил соревнований в эстафетном беге. Проведение соревнований в эстафетном беге*	6		2	4				
3	Промежуточная аттестация								УО-3
ИТОГО по семестру 5		**180**	**2**	**38**	**104**				
Семестр 6									
1	Проведение урока по легкой атлетики в школе.								
1.1	*Урок как основная форма организации занятий в школе. Типовая структура и разновидности уроков в зависимости от условий (спортивный зал площадка, стадион) проведения*	22	2		20				ПР
1.2	*Методика проведения школьного урока в младших классах*	28		14	18				
1.3	*Методика проведения школьного урока в средних классах*	28		10	18				
1.4	*Методика проведения школьного урока в старших классах*	30		10	16				
2	Промежуточная аттестация	36							УО-4
ИТОГО по семестру 6		**144**	**2**	**34**	**72**				
	Всего:	**396**	**6**	**108**	**210**				

Таблица 3.2 - Учебно-тематический план заочная форма обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ		лекц.	практ.		
Установочная сессия									
1	*Основы техники легкоатлетических видов. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов*								
1.1	*Классификация видов легкой атлетики, общие закономерности обучения*	36				2		34	
ИТОГО по установочной сессии		**36**				**2**		**34**	
Зимняя сессия 3 курс									
1	*Основы техники легкоатлетических видов. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов*								
1.1	*Обучение технике бега по прямой, технике высокого и низкого старта*	24					4	20	
1.2	*Обучение технике стартового разгона, бега по повороту и финишированию*	22					2	20	
1.3	*Обучение технике броска малого мяча, технике отведения и технике бросковых шагов. Обучение технике метания в полной координации*	22					2	20	
	Промежуточная аттестация	4							УО-3
ИТОГО по зимней сессии 3 курс		**72**					**8**	**60**	
Летняя сессия 3 курс									
1	*Основы техники легкоатлетических видов. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов*								
1.1	*Обучение передаче эстафетной палочки «сверху», «снизу». Передача эстафетной палочки снизу на Vmax*	44					4	40	
1.2	*Совершенствование и техники эстафетного бега и техники*	42					2	40	

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ		лекц.	практ.		
	эстафетного бега в целом								
1.3	*Обучение технике прыжка в высоту. Обучение технике прыжка в длину*	49					2	47	
	Промежуточная аттестация	9							УО-3
ИТОГО по летней сессии 3 курса		**144**					**8**	**127**	
Установочная сессия									
1	*Урок легкой атлетики в школе.*								
1.1	*Методика проведения школьного урока в разных возрастных группах*	36				2		34	
ИТОГО по установочной сессии		**36**				**2**		**34**	
Зимняя сессия 4 курс									
1	*Урок легкой атлетики в школе.*								
1.1	*Методика проведения школьного урока в младших классах*	33					4	29	
1.2	*Методика проведения школьного урока в средних классах*	34					4	30	
1.3	*Методика проведения школьного урока в старших классах*	32					2	30	
	Промежуточная аттестация	9							УО-4
ИТОГО по зимней сессии 4 курса		**108**					**10**	**89**	
	Всего:	**396**				**4**	**26**	**344**	

3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4.1 – Содержание дисциплины очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Семестр 4	
Содержание лекционного курса		
1	*Техника видов легкой атлетики. Методика обучения технике легкоатлетических видов*	Определение понятий – техника, методика, фаза двигательного действия. Первая задача методики обучения – создать общее представление о двигательном действии и технике его выполнении. Вторая задача – обучение главной, ключевой фазе двигательного действия. Третья задача обучения связана, как правило, с фазой, предшествующей главной фазе движения. Четвертая задача – изучение части двигательного действия. Пятая – целостное изучение двигательного действия, выполнение двигательного действия в полной координации. Шестая задача – совершенствование

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		техники двигательного действия.
1.1	Классификация видов легкой атлетики, общие закономерности обучения	Разделы легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метание, многоборья. Дистанции, характеристика видов по фазам двигательных действий.
Содержание лабораторных занятий		
1	*Техника видов легкой атлетики. Методика обучения технике легкоатлетических видов*	
1.1	Обучение технике бега по прямой	Применение специальных научных знаний при подборе упражнений для освоения техники бега по прямой. Имитация работы рук – руки согнуты в локтях, пальцы слегка прижаты, руки работают вперед до подбородка, назад не выпрямляясь до упора, работают попеременно параллельно туловищу. Стопы ставятся сверху, параллельно друг другу. Бег с ¾ от мах скорости 4х30м, с постепенным увеличением скорости бега.
1.2	Обучение технике выполнения высокого старта	Применение специальных научных знаний при подборе упражнений для освоения техники выполнения высокого старта. Изучение техники стартовых положений «На старт», «Внимание», «Марш». Выполнение высокого старта на 3 и на 2 команды.
1.3	Обучение технике низкого старта	Применение специальных научных знаний при подборе упражнений для освоения техники выполнения низкого старта. Изучение техники стартовых положений «На старт», «Внимание». «Марш». Самостоятельное выполнение команд, выполнение команд по команде стартера.
1.4	Обучение технике стартового разгона	Применение специальных научных знаний при подборе упражнений для освоения техники стартового разгона. Выполнение команды «Марш» с низкого старта в парах с сопротивлением. Выполнение низкого старта с пробеганием под резинкой. Выполнение стартового разгона по меткам.
1.5	Обучение технике бега по повороту	Имитация работы рук. Бег по кругу диаметром 20-30м с различной скоростью. Вбегание с прямой в вираж. Выбегание с виража на прямую. Повторный бег по виражу.
1.6	Обучение технике финиширования	Имитация техники финиширования «грудью» на месте, в ходьбе, в медленном беге. Выполнение техники финиширования на максимальной скорости.
1.7	Обучение технике бега на короткие дистанции в полной координации	Выполнение СБУ. Самостоятельное выполнение команд низкого старта и выход со старта. Выполнение техники бега по повороту. Выполнение техники финиширования.
1.8	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Соревнования в беге на 30 – 60 м.
1.9	Обучение технике	Броски мяча правой рукой об пол, броски мяча из правой

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	держать мяч и броску мяча из искусственного положения «финального усилия»	в левую об пол (на месте, в ходьбе, в беге). Жонглирование мячами. Бросок мяча из положения: стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны (с различной траекторией броска).
1.10	Обучение технике отведения мяча способами «через низ», «через вверх»	Отведение через «низ»: 1-руки вперед, 2-левая впереди правая вниз, 3-руки в стороны, 4-бросок(имитация броска). правой, левая рука к плечу (имитация с броском). Отведение через «верх»: 1-руки вперед, 2-левая впереди правая вверх, 3-руки в стороны, 4-бросок (имитация броска), правой, левая рука к плечу (имитация с броском).
1.11	Обучение техники бросковых шагов	Выполнение бросковых шагов в ходьбе, затем в беге. На 1-шаг левой, на 2-шаг правой скрестно, на 3- шаг левой принять положение финального усилия, на 4-бросок (имитация броска).
1.12	Обучить сочетанию отведения и бросковых шагов в метании мяча	Выполнение отведения и бросковых шагов одновременно в ходьбе и в беге, под счет : на 1-шаг левой, руки вперед на 2-шаг правой скрестно, левая впереди правая вверх или вниз, на 3- шаг левой принять положение финального усилия, на 4-бросок (имитация броска).
1.13	Обучение предварительным шагам разбега. Обучение метанию мяча в полной координации.	Выполнение пяти шагов предварительного разбега под счет с тремя бросковыми шагами (в ходьбе, в беге, с отведением и без). Выполнение метания в полной координации – многократно под счет и самостоятельно. Подбор индивидуального разбега. Выполнение метания в полной координации с индивидуального разбега.
1.14	Совершенствование техники метания малого мяча.	Применять научные знания при метании облегченных снарядов. Метание утяжеленных снарядов. Метание на точность (показать заданный результат) и на дальность.
1.15	Обучение технике отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание»	Имитация постановки ноги (на пятку) и с правой и с левой ноги. Имитация постановки ноги в сочетание с отведением рук. Имитация отталкивания: одновременное выполнения постановки опорной ноги с махом и взмахом рук (на месте, в ходьбе с левой и с правой). Поточно в ходьбе и беге выполнение отталкивания по команде учителя правой и левой ногой.
1.16	Обучение технике перехода через планку и приземлению	Выполнение махового движения со сменой ног на месте, в ходьбе и беге, отталкиваясь правой и левой ногой. Выполнение техники отталкивания с переходом и приземлением через скамейку выполняя технику отталкивания имитационно и в полной координации с левой и с правой ног
1.17	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с короткого разбега	Подобрать толчковую ногу. Выполнение прыжка с одного шага, с трех шагов (по меткам). разбега.
1.18	Обучение технике прыжка в высоту способом	Подбор индивидуального разбега. Выполнение техники прыжка в полной координации через резинку, через планку.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	«перешагивание» с полного разбега	
1.19	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» в полной координации	Выполнение техники прыжка с 3-х, 5-ти шагов разбега. Выполнение техники прыжка с индивидуального разбега через резинку, через планку.
1.20	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» в полной координации	Соревнование по прыжкам в высоту способом «перешагивание» группе.
1.21	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	Применять научные знания при прыжке с увеличенного (на два шага) полного разбега. Прыжки в затрудненных условиях. Прыжки на максимальный результат.
2	Промежуточная аттестация - зачет	
	Семестр 5	
	Содержание лекционного курса	
1	*Организация, проведение соревнований по легкой атлетике*	
1.1	Правила соревнований по легкой атлетике Организация, проведение соревнований по легкой атлетике. Ведение протокольной документации.	Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, летних лагерях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады – бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.).
	Содержание лабораторных занятий	
1	*Методика обучения технике легкоатлетических видов*	
1.1	Обучение технике отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги»	Поточные прыжки в шаге, прыжки в шаге ч\з 1 шаг – левой, правой, ч\з 2 шага, ч\з 3 шага в шаге. Имитация постановки толчковой ноги (правой, левой) и отталкивание в сочетании работы рук.
1.2	Обучение технике фазы полета прыжках в длину способом «согнув ноги»	Подобрать толчковую ногу. Выполнение фазы полета с мостика: через метку, через барьер, достать предмет без фазы приземления – с пробеганием.
1.3	Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега без приземления	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега с акцентом ускоренной постановки толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в шаге с 5-7 шагов разбега через низкие барьеры, расположенные на расстоянии 1-1,5 м от места отталкивания.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
1.4	Обучение технике приземления в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги»	Прыжки в длину с места (отталкиваясь двумя ногами). Прыжки в длину с места (отталкиваясь попеременно левой, правой).
1.5	Обучение технике прыжка в длину «согнув ноги» в полной координации	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега с акцентом ускоренной постановки толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в шаге с 5-7 шагов разбега через низкие барьеры, расположенные на расстоянии 1-1,5 м от места отталкивания. Отталкивание выполняется от мостика, от бруска.
1.6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»	Применять научные знания при прыжке с полного разбега с отягощением на поясе. Прыжки с повышенной скоростью разбега. Прыжки в затрудненных условиях (разбег против ветра, в плохую погоду и т.д.). Участие в соревнованиях.
1.7	Обучение технике передачи эстафетной палочки «снизу» на месте, в ходьбе, легком беге и с перестроением	Передача эстафетной палочки из «правой в левую» на месте в парах (по команде учителя, по команде передающего). Передача эстафетной палочки в парах в ходьбе по команде передающего. Передача эстафетной палочки в четверках из «правой в левую», из «левой в правую» с перестроением (на месте, в ходьбе, в ходьбе).
1.8	Обучение технике передачи эстафетной палочки «снизу» на maxV	Определить опытным путем расстояние форы. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости без учета зоны передачи.
1.9	Обучение технике передачи эстафетной палочки в зоне передачи (коридоре)	Определить расстояние до контрольной метки. Выполнение передачи в 30м. зоне многократно отрабатывая расстояние до контрольной метки.
1.10	Обучение технике эстафетного бега в полной координации	Передача эстафетной палочки парой партнеров в своих зонах. Эстафетный бег 4х 50м. по кругу. Эстафетный бег 4х 100м.
1.11	Совершенствование техники эстафетного бега	Применять научные знания в эстафетном беге 4х50м,4х100м с разными партнерами. Эстафетный бег 4х100м в полную силу на результат. Участие в соревнованиях
2.	*Организация, проведение соревнований по легкой атлетике*	
2.1	Изучение правил соревнований в спринте и проведение соревнований в беге на короткие дистанции	Рассказ и объяснение правил соревнований в беге на короткие дистанции. Ведение протокола. Судейство. Работа с секундомером. Научиться выполнять старт.
2.2	Изучение правил соревнований по метаниям. Проведение соревнований в метании малого мяча	Рассказ и объяснение правил соревнований метания малого мяча. Ведение протокола. Судейство.
2.3	Изучение правил	Рассказ и объяснение правил соревнований в прыжках в

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	соревнований по прыжкам в высоту. Проведение соревнований по прыжкам в высоту способом «перешагивания»	высоту. Ведение протокола. Судейство.
2.4	Изучение правил соревнований в прыжках в длину. Проведение соревнований в прыжках в длину	Рассказ и объяснение правил соревнований в прыжках в длину. Ведение протокола. Судейство.
2.5	Изучение правил соревнований в эстафетном беге. Проведение соревнований в эстафетном беге	Рассказ и объяснение правил соревнований эстафетного бега. Ведение протокола. Судейство.
3	Промежуточная аттестация - зачет	
	Семестр 6	
Содержание лекционного курса		
1	*Проведение урока легкой атлетики в школе*	
1.1	Урок как основная форма организации занятий по легкой атлетике. Типовая структура и разновидности уроков в зависимости от условий (зал, площадка, стадион) проведения	Структура урока. Части урока, их задачи. Постановка задач урока, их решение. Секционная работа в школе по легкой атлетике.
Содержание лабораторных занятий		
1	*Проведение урока легкой атлетики в школе*	
1.1	Методика проведения школьного урока в младших классах	Применение специальных научных знаний при составлении плана - конспекта урока по физической культуре, раздел «Легкая атлетика». Проведение школьного урока в различных видах легкой атлетике
1.2	Методика проведения школьного урока в средних классах	Применение специальных научных знаний при составлении плана - конспекта урока по физической культуре, раздел «Легкая атлетика». Проведение школьного урока в различных видах легкой атлетике
1.3	Методика проведения школьного урока в старших классах	Применение специальных научных знаний при составлении плана - конспекта урока по физической культуре, раздел «Легкая атлетика». Проведение школьного урока в различных видах легкой атлетике
2	Промежуточная аттестация - зачет	

Таблица 4.2 – Содержание дисциплины заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Установочная сессия	
Содержание лекционного курса		
1	*Основы техники легкоатлетических видов. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов*	
1.1	Классификация видов легкой атлетики, общие закономерности обучения	Разделы легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метание, многоборья. Дистанции видов, характеристика видов по фазам двигательных действий.
	Зимняя сессия 3 курс	
Содержание лабораторных занятий		
1	*Основы техники легкоатлетических видов. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов*	
1.1	Обучение технике бега по прямой, технике высокого и низкого старта	Применение специальных научных знаний при подборе упражнений для освоения техники бега по прямой, высокого и низкого старта. Ускорении с на отрезках 60-80м. Ускорении с удержанием скорости на отрезках 60-100м., 100-200м.. бег на 100-200м с переменной скоростью на задание. Изучение стартовых положений «На старт», «Марш». Выполнение стартов по одному, в группе. Изучение стартового положения «Внимание».
1.2	Обучение технике стартового разгона, бега по повороту и финишированию	Применение специальных научных знаний при подборе упражнений для освоения стартового разгона, бега по повороту и финишированию. Выполнение по команде «Марш» прыжка в длину с приземлением на две ноги. Выполнение команды «Марш» в парах с сопротивлением. Выполнение низкого старта с пробеганием под резинкой. Выполнение стартового разгона по меткам. Бег «Змейкой». Бег по кругу диаметром 20-30м. Выбегание с виража на прямую. Вбегание с прямой в вираж. Повторный бег по виражу. Имитация финиширования на месте, в ходьбе, в медленном беге. Выполнение техники финиширования в парах на максимальной скорости.
1.3	Обучение технике броска малого мяча, технике отведения и технике бросковых шагов. Обучение технике метания в полной координации	Применение специальных научных знаний при обучении технике броска малого мяча, технике отведения и технике бросковых шагов. Броски мяча правой рукой об пол, броски мяча из правой в левую об пол (на месте, в ходьбе, в беге). Жонглирование мячами. Бросок мяча из положения: стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны (с различной траекторией броска).Выполнение отведения: 1-руки вперед, 2-левая впереди правая в верх,

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		3-руки в стороны, 4-бросок правой, левая к плечу (имитация с броском).Выполнение отведения: 1-руки вперед, 2-левая впереди правая вниз, 3-руки в стороны, 4-бросок правой, левая к плечу (имитация с броском). На 1-шаг левой, на 2-шаг правой скрестно, на 3- шаг левой принять положение финального усилия, на 4-бросок (в ходьбе, в беге). На 1-шаг левой, руки вперед на 2-шаг правой скрестно, левая впереди правая в верх, или вниз, на 3- шаг левой принять положение финального усилия, на 4-бросок (в ходьбе, в беге). Выполнение метания в полной координации – многократно. Подбор индивидуального разбега. Выполнение метания в полной координации с индивидуального разбега. Метание облегченных снарядов. Метание утяжеленных снарядов. Метание на точность (показать заданный результат).
	Промежуточная аттестация - зачет	
	Летняя сессия 3 курс	
	Содержание лабораторных занятий	
1	*Основы техники легкоатлетических видов. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов*	
1.1	Обучение передаче эстафетной палочки «сверху», «снизу». Передача эстафетной палочки снизу на Vmax	Передача эстафетной палочки из «правой в левую» на месте в парах (по команде учителя, по команде передающего). Передача эстафетной палочки в парах в ходьбе по команде передающего. Передача эстафетной палочки в четверках из «правой в левую», из «левой в правую» (на месте, в ходьбе, в ходьбе с перестроением).
1.2	Совершенствование и техники эстафетного бега и техники эстафетного бега в целом	Применять научные знания при передаче эстафетной палочки парой партнеров в своих зонах. Передача эстафетной палочки парой партнеров в своих зонах. Эстафетный бег 4х 50м. по кругу. Эстафетный бег 4х 100м. Эстафетный бег 4х 400м. Эстафетный бег 4х 50м. по кругу с разными партнерами. Эстафетный бег 4х 100м с разными партнерами. Эстафетный бег 4х 400м с разными партнерами. Выбор оптимального состава, бег в полную силу на максимальный результат.
1.3	Обучение технике прыжка в высоту. Обучение технике прыжка в длину	Использовать научные знания при подборе упражнений прыжка в высоту. Имитация постановки ноги (на пятку) и с правой и с левой ноги. Имитация постановки ноги в сочетание с отведением рук. Имитация отталкивания: одновременное выполнения постановки опорной ноги с махом и взмахом рук (на месте, в ходьбе с левой и с правой). Поточно в ходьбе и беге выполнение отталкивания по команде учителя правой и левой ногой. Выполнение махового движения со сменой ног на месте, в ходьбе и беге, отталкиваясь правой и левой ногой. Выполнение техники отталкивания с переходом и

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		приземлением через скамейку выполняя технику отталкивания имитационно и в полной координации с левой и с правой ног Подобрать толчковую ногу. Выполнение прыжка с одного шага, с трех шагов (по меткам). разбега. Подбор индивидуального разбега. Выполнение техники прыжка в полной координации через резинку, через планку. Поточные прыжки в шаге, прыжки в шаге ч\з 1 шаг – левой, правой, ч\з 2 шага, ч\з 3 шага в шаге. Имитация постановки толчковой ноги (правой, левой) и отталкивание в сочетании работы рук. Подобрать толчковую ногу. Выполнение фазы полета с мостика: через метку, через барьер, достать предмет без фазы приземления – с пробеганием. Прыжки в длину с места (отталкиваясь двумя ногами). Прыжки в длину с места (отталкиваясь попеременно левой, правой). Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега с акцентом ускоренной постановки толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в шаге с 5-7 шагов разбега через низкие барьеры, расположенные на расстоянии 1-1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега с акцентом ускоренной постановки толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в шаге с 5-7 шагов разбега через низкие барьеры, расположенные на расстоянии 1-1,5 м от места отталкивания. Прыжки с полного разбега.
	Промежуточная аттестация - зачет	
	Зимняя сессия 4 курс	
Содержание лекционного курса		
1	*Урок легкой атлетики в школе*	
1.1	Методика проведения школьного урока в разных возрастных группах	Структура урока. Задачи: подготовительной части, основной, заключительной. Методы подачи задач урока в зависимости от возраста учащихся. Секционная работа в школе по легкой атлетике.
Содержание лабораторных занятий		
1	*Урок легкой атлетики в школе.*	
1.1	Методика проведения школьного урока в младших классах	Применение специальных научных знаний при составлении плана - конспекта урока по физической культуре, раздел «Легкая атлетика». Проведение школьного урока в различных видах легкой атлетике
1.2	Методика проведения школьного урока в средних классах	Применение специальных научных знаний при составлении плана - конспекта урока по физической культуре, раздел «Легкая атлетика». Проведение школьного урока в различных видах легкой атлетике
1.3	Методика проведения школьного урока в старших классах	Применение специальных научных знаний при составлении плана - конспекта урока по физической культуре, раздел «Легкая атлетика». Проведение школьного урока в различных видах легкой атлетике
	Промежуточная аттестация - экзамен	

4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 5.

Таблица 5 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)

очная форма обучения

4 семестр

Промежуточная аттестация – зачет

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Балл
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	80	Лекционные занятия	2 балла за посещение 1 лекционного занятия	0 - 2
		Выполнение техники изучаемого вида легкой атлетики Выполнение норматива по изучаемому виду	5 баллов за выполнение техники одного вида 10баллов –отлично 6 баллов – хорошо 2 балла - удовл	7-15
		Посещение 1 практического занятия и выполнение работы Посещение 1 практического занятия	3 балла - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 0,5 балла - посещение 1 практического занятия	24-63
Итого по текущей работе в семестре				31 – 80 б.
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				0-20 б.
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

5семестр

Промежуточная аттестация – зачет

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Балл
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	80	Лекционные занятия	1 балл за посещение 1 лекционного занятия	0 - 1
		Выполнение техники изучаемого вида легкой атлетики Выполнение норматива по изучаемому виду	5 баллов за выполнение техники одного вида 10баллов –отлично 6 баллов – хорошо 2 балла - удовл	5-15 2- 16
		Посещение 1 практического занятия и выполнение работы Посещение 1 практического занятия	3 балла - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 0,5 балла - посещение 1 практического занятия	24-48

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Балл
Итого по текущей работе в семестре				31 – 80 б.
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				0-20 б.
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

6 семестр

Промежуточная аттестация - экзамен

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Балл
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	80	Лекционные занятия	2 балла за посещение 1 лекционного занятия	0 - 2
		Составление и проведение школьного урока по легкой атлетике в школее	38 баллов –отлично 20 баллов – хорошо 5 баллов - удовл	5-38
		Посещение 1 практического занятия и выполнение работы Посещение 1 практического занятия	4 балла - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 0,5 балла - посещение 1 практического занятия	24-40
Итого по текущей работе в семестре				31 – 80 б.
Итого по промежуточной аттестации (зачет с оценкой)				0-20 б.
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

заочная форма обучения

3 курс (зимняя, летняя сессия)

Промежуточная аттестация - зачет

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре	80	Посещение лекционных занятий (конспект)	2 балла- посещение 1 лекционного занятия	1 - 2 б
		Посещение практических занятий и выполнение работы Посещение занятий (присутствие)	4 балла - посещение 1 практического занятия и выполнение работы	6 - 24 б
		Знание техники вида легкой атлетики Умение демонстрации техники вида легкой атлетики Знание методики обучения техники вида легкой атлетики	Знание техники 1вида Умение демонстрации техники 1вида Знание методики обучения техники 1вида	8-18 8-18 8-18
Итого по текущей работе в семестре				31 – 80 б
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				0 - 20 б.

Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации – 100 б.	51

4 курс (зимняя сессия)

Промежуточная аттестация - *экзамен*

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Балл
Текущая учебная работа в семестре	**80**	Посещение лекционных занятий (конспект)	**2 балла** за посещение 1 лекционного занятия	**0 – 2б**
		Знание техники вида легкой атлетики Умение демонстрации техники вида легкой атлетики Знание методики обучения техники вида легкой атлетики	Знание техники 1вида Умение демонстрации техники 1вида Знание методики обучения техники 1вида	0 - 4 б 0 - 4 б 0 - 4 б
		Посещение 1 практического занятия и выполнение работы Посещение 1 практического занятия	2 балла - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 0,5 балла - посещение 1 практического занятия	6- 16 б
		Проведение школьного урока по легкой атлетике	Оценка проведения урока, согласно критериям оценки, на отлично – 30 б на хорошо – 10 б на удовлетворительно – 5 б	5 – 30 б
Итого по текущей работе в семестре				11 – 60 б.
Итого по промежуточной аттестации (зачет с оценкой)				0-40 б.
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации – 100 б.				51

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины, обучающемуся необходимо выполнить установленные виды учебной работы.

Минимальное количество для допуска к итоговому зачету - 31 балл.

Максимальное количество баллов за зачет - 20 баллов.

Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице.

5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник / Г. В. Грецов [и др.] ; под ред. Г. В. Грецова и А. Б. Янковского. – 2-е издание, стереотипное. – Москва: Академия, 2014. – 288 с. – (Высшее образование. Бакалавриат). – ISBN 978-5-4468-1295-0. - Текст : непосредственный.

Дополнительная учебная литература

1. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – Электронные текстовые

данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 258 с. – (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). – ISBN 978-5-534-05787-4. – URL: https://biblio-online.ru/book/legkaya-atletika-v-osnovnoy-i-sredney-polnoy-shkole-438887 (дата обращения: 20.01.2020). - Текст : электронный.

2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – Москва : Академия, 2009. – 463, [1] с. – (Высшее образование). – ISBN 576951146X. - Текст : непосредственный.

3. Легкая атлетика. Многоборье : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва : программа / Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; [под редакцией И. И. Столова]. – Москва: Советский спорт, 2005. – 111, [1] с. – Библиогр.: с. 110-111. – ISBN 5971800078. - Текст : непосредственный.

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 205 с. – (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). – ISBN 978-5-534-05786-7. – URL: https://biblio-online.ru/book/legkaya-atletika-v-nachalnoy-shkole-438886 (дата обращения: 22.01.2020). - Текст : электронный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Таблица 6 - Учебные аудитории КГПИ КемГУ

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
218 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, кафедра, столы, стулья. Оборудование: стационарное - компьютер преподавателя, экран, проектор. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ , г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
114 Лаборатория функциональных исследований. Учебная аудитория для проведения: -занятий лабораторного типа; - индивидуальных консультаций. Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ , г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

Лабораторное оборудование: компьютер, анализатор Аккутренд Плюс, устройство психофизического тестированияУПФТ-1/30 («Психофизиолог») , монитор сердечного ритма, весы медицинские, динамометры кистевые, спирометры, эргометры, тонометр, ростомер. Учебно-наглядные пособия: раздаточный материал по психофизиологии в здоровьесбережении, мониторингу физического состояния школьников и физиологии физического воспитания и спорта. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО); Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	
126 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения; - занятий лабораторного типа; -групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (2 шт.). Оборудование: кольца баскетбольные, сетка волейбольная, мат прыжковый (2 шт.), фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные , баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ , г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. Федеральный портал «Всероссийская федерация легкой атлетике» http://rusathletics.info/
2. Информационный сайт по базовым и новым видам спорта http://www.fizkult-ura.ru/legkay_atletika

6 Иные сведения и (или) материалы

6.1 Примерные темы письменных учебных работ

Темы рефератов:

1. История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
2. История развития легкой атлетики в регионе, области, городе.
3. Анализ техники легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
4. Сравнительный анализ техники российских легкоатлетов и ведущих зарубежных легкоатлетов по кинограммам (отдельно по каждому виду у мужчин и женщин).
5. Уровень развития быстроты у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
6. Уровень развития выносливости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
7. Уровень развития ловкости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
8. Уровень развития силы у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.

9. Уровень развития прыгучести у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.

10. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов занимающихся и не занимающихся спортом.

11. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств учащихся выпускных классов средних школ и студентов 1 курса педагогических вузов.

12. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов 1 и 2 курсов педагогических вузов.

13. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов разных курсов (1-5) факультета физической культуры.

14. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов факультета физической культуры, занимающихся различными видами спорта.

Темы контрольных работ

Бег на короткие дистанции.

1. Обучить технике бега с изменением направления, повороты во время бега (1 кл)
2. Обучить технике бега по прямой (2 кл)
3. Обучить технике высокого старта (3 кл)
4. Обучить технике низкого старта (6 кл)
5. Обучить технике стартового разгона (6 кл)
6. Обучить технике бега по повороту (8 кл)
7. Обучить технике финиширования (8 кл)

Эстафетный бег.

1. Обучить технике передачи эстафетной палочки «сверху» (5 кл)
2. Обучить технике передачи эстафетной палочки «снизу» (8 кл)
3.Обучить технике передачи эстафетной палочки «снизу» с перестроением (8 кл)
4.Обучить технике передачи эстафетной палочки«снизу» на максимальной скорости, понятие форы (9 кл)
5.Обучить технике передачи эстафетной палочки«снизу» в 20м зоне коридора(9 кл)

Челночный бег.

1.Обучить технике стопорящего шага в челночном беге (3кл)
2.Выполнение техники челночного бега в полной координации (3 кл)

Прыжки в высоту способом «перешагивание».

1. Обучить технике отталкивания в прыжках в высоту (4кл)
2. Обучить технике перехода через планку и приземлению (5 кл)
3. Обучить технике прыжка в высоту с короткого разбега (5 кл)
4. Обучить технике прыжка в высоту в полной координации (6 кл)
5. Совершенствование техники прыжка в высоту (6 кл)

Прыжки в длину способом «согнув ноги».

1. Обучить технике отталкивания в прыжках в длину (5 кл)
2. Обучить технике полета в сочетании с отталкиванием + коротким разбегом (5 кл)
3. Обучить технике приземления в прыжках в длину (5 кл)
4. Обучить подбирать индивидуальный разбег в прыжках в длину (6кл)
5. Обучить технике прыжка в высоту в полной координации (6 кл)
6. Совершенствование техники прыжка в длину (7 кл)

Метание малого мяча.

1. Обучить выполнять бросок мяча из искусственного принятого положения финального усилия (7 кл)
2. Обучить способам отведения мяча (7 кл)
3. Обучить бросковым шагам в метании мяча (7 кл)
4. Обучить сочетанию бросковых шагов с отведением мяча (8 кл)

5. Обучить выполнению метания мяча в полной координации (8 кл)

6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

4 семестр/зимняя сессия 3 курса - зачет

Таблица 7 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
1. *Основы техники легкоатлетических видов. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов*		
1.1 Низкий старт и стартовый разгон	1. Рассказ об истории и эволюции данного вида легкой атлетики. 2. Создание представления о низком старте и стартовом разгоне посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.	1. Обучение высокому старту. 2. Выбор варианта низкого старта: «обычный», «растянутый», «сближенный». 3. Принятие положения по команде «На старт!». 4. Принятие положения по команде «На старт!», «Внимание!» и обратно. 5. Из положения низкого старта по команде «Марш» максимально далекий прыжок вперед с приземлением на две ноги. 6. Кувырок вперед с последующим ускорением. 7. Ускорения поперек волейбольной площадки с касанием рукой боковых линий. 8. Низкий старт и стартовый разгон, преодолевая сопротивление партнера. 9. Старты из различных исходных положений. 10. Классический низкий старт с колодок со стартовым разгоном. 11. Проведение соревнований по бегу на короткие дистанции.
1.3 Метание мяча	1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики. 2. Создание представления о метании гранаты посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.	1. Обучение способу держания мяча 2. Бросок с одного шага из положения, стоя на левой ноге лицом по направлению метания. 3. То же, из положения, стоя на скрещенных ногах и развернув плечи по линии метания. 4. Слитное выполнение «скрестного» и «броскового» шагов. 5. Подбор предварительного разбега с попаданием на отметку. 6. Пробегание предварительного и основного разбегов с имитацией финального усилия.

		7. Метание мяча с полного разбега. 8. Соревнования по метанию мяча

5 семестр/летняя сессия 3 курса

Таблица 8 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
1. *Основы техники легкоатлетических видов. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов*		
1.1 Эстафетный бег	1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики. 2. Создание представления об эстафетном беге посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.	1. Ознакомление со способами держания эстафетной палочки. 2. Ознакомление со способами передачи эстафетной палочки. 3. Передача эстафетной палочки в парах на месте. 4. Передача эстафетной палочки в парах в ходьбе. 5. Передача эстафетной палочки в парах в беге. 6. Нахождение допуска для старта принимающего партнёра. 7. Обучение взаимодействию партнёров при передаче эстафетной палочки в коридоре. 8. Пробегание дистанции в парах с передачей эстафетной палочки. 9. Пробегание дистанции командой с передачей эстафетной палочки. 10. Соревнования по эстафетному бегу.
1.1 Прыжок в длину способом «Согнув ноги»	1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики. 2. Создание представления о прыжке в длину способом «согнув ноги» посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.	1. Обучение постановке толчковой ноги на планку в сочетании с выносом маховой ноги и разноимённой работой рук. 2. Прыжок в шаге с небольшого разбега без обязательного попадания на планку. 3. То же, с приземлением в положение выпада маховой ногой. 4. То же, с преодолением в полёте препятствия, барьера. 5. То же, отталкиваясь с возвышения 10-15 см. 6. То же, с выбросом ног и приземлением на две ноги. 7. Подбор полного разбега путём его коррекции помощником. 8. Обучение ритму движений на последних трёх шагах разбега.

		9. Прыжок в шаге с полного разбега с попаданием на планку. 10. Прыжок в длину способом «согнув ноги». 11. Соревнования по прыжкам в длину способом «согнув ноги»
1.1 Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1. Рассказ об истории и эволюции данного вида легкой атлетики. 2. Создание представления о прыжке в высоту способом «перешагивание» посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.	1. Подбор толчковой ноги и стороны разбега. 2. Постановка толчковой ноги на опору и отталкивание вверх с одновременным махом другой ногой и подхватом руками. 3. То же с двух шагов. 4. То же с трех шагов и приземлением на толчковую ногу в место отталкивания. 5. То же со сменой ног в полете («ножницы») и приземлением на маховую ногу. 6. То же на секторе без преодоления планки. 7. Прыжок с трех шагов с преодолением резинки. 8. Прыжок с трех шагов с преодолением планки. 9. Прыжок способом «перешагивание» с разбега различной длины. 10. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с полного разбега. 11. Соревнования по прыжкам в высоту способом перешагивание.

6 семестр/зимняя сессия 4 курса

Таблица 9 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к экзамену

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
1. Основы техники легкоатлетических видов. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов		
1.1 Обучение технике бега по прямой, технике высокого и низкого старта	1. Техническая подготовка легкоатлетов. 2. Техника бега на короткие дистанции. Факторы, влияющие на результат. 3. Техника бега на средние и длинные дистанции. Факторы, влияющие на результат 4. Техника, методика обучения низкого старта.	

	Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению. 5. Техника, методика обучения технике высокого старта. Типичные ошибки и рекомендации по их исправлению. 6. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Судейство.	
1.2 Обучение технике стартового разгона, бега по повороту и финишированию	7. Техника, методика обучения бегу по повороту (виражу). Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению. 8. Техника, методика обучения технике финиширования. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.	
1.3 Обучение технике броска малого мяча, технике отведения и технике бросковых шагов. Обучение технике метания в полной координации	9. Техника, методика обучения технике финиширования. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению. 10. Техника метания малого мяча с разбега. Факторы, влияющие на результат в метании. 11. Права и обязанности судей в поле по метанию. 12. Права и обязанности судей в поле по метанию. 13. Правила соревнований по метанию малого мяча. Судейство. 14. Методика обучения метанию малого мяча с разбега. Типичные ошибки при обучении и рекомендации по их исправлению.	
1.4 Обучение передаче эстафетной палочки «сверху», «снизу». Передача эстафетной палочки снизу на Vmax	15. Техника эстафетного бега. Факторы, влияющие на результат в эстафетном беге 4х100м.	
1.5 Совершенствование	16. Методика обучения	

и техники эстафетного бега и техники эстафетного бега в целом	технике эстафетного бега. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению. 17. Функции и задачи судей в эстафетном беге.	
1.6 Обучение технике прыжка в высоту	18. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Факторы, влияющие на результат в прыжках в высоту. 19. Судейская бригада по прыжкам. 20. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлении. 21. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.	
1.7 Обучение технике прыжка в длину	22. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Факторы, влияющие на результат прыжков в длину. 23. Судейство в прыжках в высоту. Определение победителя. 24. Правила соревнований в прыжках в длину. Судейство. 25. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению. 26. Общие закономерности обучения технике легкоатлетических упражнений. Привести примеры на любом из видов.	
2.Урок легкой атлетики в школе		
2.1 Методика проведения школьного урока в разных	27. Основная форма занятий легкой атлетикой в школе – урок.	1. Методика проведения школьного урока в младших классах

возрастных группах	28. Формы занятий по лёгкой атлетике. 29. Спортивные сооружения для проведения соревнований по лёгкой атлетике. 30. Структура занятия по легкой атлетике. Критерии оценки работы учителя. 31. Задачи и содержание заключительной части учебно-тренировочного занятия.	2. Методика проведения школьного урока в средних классах 3. Методика проведения школьного урока в старших классах. 4. Оценка знаний, умений и навыков обучающихся на основе методов научного исследования.

Составитель (и): Студеникина С.А., ст. преподаватель кафедры ФКС
(*фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей)*)