Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 19.10.2021 17:33:00
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Кафедра спортивных дисциплин

«УТВЕРЖДАЮ»
Зав. каф. СД К.Ш. Дунаев

Протокол № 9 от 31.04. 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (модуля)
теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика с методикой преподавания.

Направление подготовки
49.03.01 – Педагогическое образование

Профиль подготовки
«Физическая культура»

Уровень образования:
бакалавриат

Форма обучения
Очная/заочная

Грозный - 2021

1. Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины - формирование у слушателей теоретических и практических умений и навыков обучения базовым видам спорта в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование основных понятий при обучении базовым видам спорта в общей системе физического воспитания;
- освоение слушателями основ базового вида спорта в системе подготовки бакалавра;
- овладение техникой и методикой обучения базовым видам спорта;
- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы в образовательных учреждениях различного типа.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта» входит в раздел учебного плана базовой части блока Б1.О.1.05.07.02.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности бакалавров:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;
- учебно-методическая и нормативная документация.

Для освоения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» обучающиеся используют знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, полученные и сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия человека», «История физической культуры», «Педагогика», «Психология».

Освоение данной дисциплины также необходимо для прохождения учебной и производственной (педагогической) практик.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);
- способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей, занимающихся на основе положений дидактики и теории, и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-3).

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- историю развития базового вида спорта как жизненно

необходимого навыка, а также как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение;

- вопросы материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса в базовых видах спорта;
- приемы подбора адекватных поставленным задачам средствах и методах тренировки;
- основы теории и методики обучения базовым видам спорта: содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы;
- факторы риска, нормы и правила безопасных организаций и проведения занятий и соревнований по базовым видам спорта;
- правила соревнований в базовых видах спорта;

уметь:

- оценивать состояние индивида, его пригодность к занятиям базовыми видами спорта;
- планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях базовыми видами спорта;

владеть:

- навыками практического выполнения технических и тактических действий, входящих в программу дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта»;
- навыками использования специальной терминологии, профессиональной речи, общения, воспитательной и консультационной работы в процессе занятий базовыми видами спорта.

4. Объем дисциплины

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	
Контактная работа										
В том числе:										
Лекции		**48**	**16**	**16**	**16**					
Семинары										
Практические занятия		**160**	**64**	**64**	**32**					
Промежуточная аттестация (экзамен)										
Самостоятельная работа студента										
Контроль										
Общая трудоемкость	**часы**		**80**	**80**	**48**					
	зач. един.				**зач**					

Учебная дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала по обучению базовым видам спорта:

- гимнастика;
- подвижные игры;
- легкая атлетика;
- баскетбол;
- футбол.

Профессиональная направленность образовательного процесса по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта» объединяет все разделы программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

5. Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1	Возникновение, развитие и современное состояние легкой атлетики. Классификация и терминология в легкой атлетике.	Возникновение и этапы развития легкой атлетики, легкая атлетика в дореволюционной России, развитие легкой атлетики в России, достижения отечественных спортсменов легкоатлетов на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх, современный уровень спортивных результатов Российских и зарубежных спортсменов, обзор научных исследований и проблемы развития легкой атлетики. Предмет, задачи, содержание курса, требования комплексной подготовки студентов. Основные термины в легкой атлетике, требования, международной терминологии и ее применение в практической деятельности. Техника безопасности в легкой атлетике	
2	Техника и методика обучения в легкой атлетике	Техника бега. Бег как естественные способ передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. Выполнение практического норматива. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Выполнение практического норматива. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов. Исходное положение. Разбег. Финальное усилие. Обучение технике толкания ядра. Обучение технике метания малого мяча. Выполнение практического норматива. Типовая схема обучения и последовательность	

		изучения техники. Основные принципы обучения. Основные методы обучения. Задачи обучения. Основной путь обучения: от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Двигательные умения и навыки. Положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения. Специфика применения дидактических принципов при обучении в видах легкой атлетики. Структура процесса обучения. Предупреждение и устранение грубых ошибок.	
3	Организация и проведение занятий по легкой атлетике в общеобразовательных учреждениях. Использование Легко-атлетически х упражнений в рекреационной деятельности.	Структура, задачи и содержание урока по легкой атлетике. Подбор и дозировка упражнений. Подготовка педагога. Оценка успеваемости. Планирование урока по легкой атлетике. Проведение урока по легкой атлетике. Легкая атлетика в общеобразовательных учреждениях различного уровня. Применение легкоатлетических упражнений в рекреационной деятельности. Оздоровительный бег и ходьба. Укрепления кардио респираторной системы и опорно-двигательного аппарата. Техника и методика оздоровительного бега и ходьбы. Разновидности оздоровительного бега (общей и специальной направленности) и ходьбы (нордическая ходьба).	
4	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Организация судейства соревнований в беговых, прыжковых видах и метаниях. Положение о соревновании. Функции главного судьи. Состав судейских бригад на виде. Проведение соревнований в общеобразовательных учреждениях. Судейство соревнований по прыжкам. Судейство соревнований по метаниям. Судейство соревнований в беговых видах.	

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ОПК-1- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики	А/01.5 - Проведение занятий по общей физической подготовке обучающихся А/03.5 - Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе В/02.5- Обучение основам техники	Знает: историю и современное состояние легкой атлетики, еѐ место и значение в физической культуре, науке и образовании; методики обучения видам легкой атлетики; методики развития физических качеств

нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам ПС «Педагог дошкольного и общего образования (воспитатель, учитель)» А/01.6 - Общепедагогическая функция. Обучение А/02.6 - Воспитательная деятельность ПС «Педагог дополнительного образования» А/01.6 - Организация деятельности учащихся, направленная на освоение дополнительной общеобразовательной программы. А/05.6 – Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы ПС «Инструктор-методист» В/03.5 Планирование, организация и проведение образовательной работы по физической культуре с обучающимися, занимающимися С/01.5 Организация проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации	средствами легкой атлетики; воспитательные возможности занятий легкой атлетикой; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики. Умеет: формулировать задачи занятия в зависимости от возраста, пола и уровня подготовленности занимающихся; подбирать методы, средства и методические приемы в зависимости от поставленных задач; дозировать средства с учетом поставленных задач, уровня подготовленности и возрастных особенностей занимающихся. Имеет опыт: планирования занятий по легкой атлетике по обучению технике видов легкой атлетики, решению оздоровительных и воспитательных задач. планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в легкой атлетике.
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и	А/01.5 - Проведение занятий по общей физической подготовке обучающихся А/02.5- Формирование у обучающихся представлений о теоретических основах физической культуры и интереса к занятиям спортом А/03.5- Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе В/02.5- Обучение основам техники	Знает: - историю и современное состояние легкой атлетики, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды легкой атлетики, как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий легкой атлетикой, - терминологию легкой атлетики,

когнитивному обучению и физической подготовке	двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам) ПС «Педагог дополнительного образования» А/01.6 – Организация деятельности учащихся, направленная на освоение дополнительной общеобразовательной программы А/04.6– Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы ПС «Педагог профессионального обучения» А/01.6 – Организация учебной деятельности обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин В/03.05 -Планирование, организация и проведение образовательной работы по физической культуре с обучающимися, занимающимися ПС «Педагог дошкольного и общего образования (воспитатель, учитель)» А/01.6 –Общепедагогическая функция. Обучение А/02.6 - Воспитательная деятельность А/03.6 – Развивающая деятельность В/03.6 -Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования ПС «Инструктор-методист» С/01.5- Организация проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации В/03.5 -Планирование, организация и проведение образовательной работы по физической культуре с обучающимися, занимающимися	- основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; -организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровье формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; -психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

		Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике, в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей Деятельности терминологию легкой атлетики - распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике, - использовать средства легкой атлетики, для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики; - оценивать качество

		выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике; - использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике -проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике; -проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; -осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; -анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и

		динамики развития и физической подготовленности обучающихся. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	А/01.5 Формирование у обучающихся представлений о теоретических основах физической культуры и интереса к занятиям спортом В/01.5 Осуществление набора обучающихся в группы и секции этапа начальной подготовки (по виду спорта, спортивным дисциплинам) В/02.5Обучение основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам)	Знает: специфика проведения занятий по легкой атлетике, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований; правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой

	С/01.5Осуществление отбора обучающихся в группы и секции тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта, спортивным дисциплинам С/02.5Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта D/01.6 Осуществление отбора обучающихся в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта, Спортивной дисциплине) D/02.6 Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов E/01.6 Подготовка спортсменов к достижению результатов уровня сборных команд России F/01.6 Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации по виду спорта (спортивной дисциплине) ПС «Инструктор-методист» В/03.5 Планирование, организация и проведение образовательной работы по физической культуре с обучающимися, занимающимися С/01.5 Организация проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации С/03.5 Обеспечение безопасности и профилактика травматизма Занимающихся в физкультурно-спортивной организации Е/01.6 Руководство организацией и проведением ФОиСМ работы в ФСО ПС «Педагог дополнительного образования»	атлетике: причины возникновения травматизма во время занятий легкой атлетикой. Умеет: умеет организовывать безопасное выполнение любых легкоатлетических упражнений и оказывать первую доврачебную помощь. Имеет опыт: самостоятельного проведения занятия по легкой атлетике по обучению в рамках утвержденных программ с учетом обеспечения техники безопасности и профилактики травматизма.

	ПДО А/02.6 Организация досуговой деятельности учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы	

Перечень вопросов для промежуточной аттестации.
1 семестр

1. Возникновение и развитие легкой атлетики.
2. История развития легкой атлетики в России.
3. Эволюция развития прыжков.
4. Эволюция развития метаний.
5. Легкая атлетика на древних Олимпийских играх.
6. История развития современной легкой атлетики.
7. Представительство легкой атлетики в Олимпийской программе.
8. Достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх.
9. Участие петербуржцев-легкоатлетов на Олимпийских играх.
10. Классификация видов легкой атлетики.
11. Основы техники бега
12. Анализ техники бега на средние дистанции.
13. Особенности бега на 200 метров.
14. Анализ вариантов техники низкого старта.
15. Анализ техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 и 200 метров.
16. Динамика изменения скорости движения в беге на 100 м.
17. Анализ техники бега на средние дистанции.
18. Сравнительный анализ техники бега по прямой и по виражу в беге на средние дистанции.
19. Сравнительный анализ выполнения «высокого» и «низкого» старта
20. Сравнительный анализ техники бега на короткие и средние дистанции.
21. Сравнительный анализ техники бега по прямой и виражу в беге на короткие дистанции.
22. Основы техники легкоатлетических прыжков.
23. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
24. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
25. Сравнительный анализ техники разбега и отталкивания в прыжках в длину и высоту.
26. Сравнительный анализ прыжков в длину и в высоту.
27. Основные факторы, средние показатели, определяющие результат в высоту.
28. Основы техники метаний.
29. Анализ техники метания малого мяча.
30. Анализ техники метания малого мяча с места в цель.
31. Особенности выполнения «обгона снаряда» в толкании ядра и метании мяча.
32. Сравнительный анализ техники предварительного разгона снаряда в толкании ядра способом «со скачка» и метания малого мяча с разбега.
33. Анализ техники толкания ядра способом «со скачка».
34. Сравнительный анализ техники основного разгона снаряда в толкании ядра и метании малого мяча.
35. Основные факторы, средние показатели, определяющие результат в толкании ядра.
36. Судейство соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
37. Состав судейской бригады на старте и их обязанности.
38. Состав судейской бригады на финише и их обязанности.
39. Судейство соревнований по прыжкам в высоту.
40. Судейство соревнований по прыжкам в длину.

41.Состав судейской бригады в прыжках в длину и их обязанности.
42.Определение победителя в прыжках в длину (варианты).
43.Определение победителя в прыжках в высоту (варианты).
44.Состав судейской бригады в прыжках в высоту и их обязанности.
45.Судейство соревнований по толканию ядра.
46.Судейство соревнований по метанию малого мяча.
47.Основные требования к местам соревнований по метанию малого мяча.
48.Определение победителя в соревновании по толканию ядра (варианты)
49.Определение победителя в соревновании по метанию малого мяча(варианты).
50.Судейство соревнований по бегу на короткие дистанции.
51.Основные требования к местам соревнований и оборудованию в толкании ядра.

Типовые вопросы для дифференцированного зачета:

2 семестр

1. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
2. Характеристика основных методов обучения двигательным действиям
3. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
4. Характеристика специально-подводящих упражнений в легкой атлетике
5. Характеристика специально-развивающих упражнений в легкой атлетике
6. Типовая схема обучения легкой атлетики.
7. Характеристика педагогических основ формирования двигательного навыка в легкой атлетике.
8. Характеристика основных принципов, применяемых в процессе обучения легкоатлетическим упражнениям.
9. Раскройте методы практического разучивания техники движения на примере одного из видов легкой атлетики.
10.В чем особенности комплексного метода, применения в обучении легкоатлетическим видам.
11.Обоснуйте вероятные причины возникновения ошибок в процессе обучения.
12.Определите способы устранения возможных двигательных ошибок.
13.Методика обучения технике бега по дистанции в беге на средние дистанции.
14.Методика обучения технике бега по дистанции в спринтерском беге.
15. Методика обучения технике старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции.
16.В чем состоит особенность обучения умению варьировать длину и частоту шагов в беге.
17.Приведите примеры тестов на определение типов бегунов.
18.Методика обучения разбегу и отталкиванию в прыжках в высоту способом «перешагивание».
19.Методика обучения переходу через планку и приземлению в прыжках в высоту способом «перешагивание».
20.Обеспечение техники безопасности приземления в прыжках в высоту.
21.Типичные ошибки в технике прыжка в высоту и способы их устранения.
22.Методика обучения технике разбега и отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги».
23.Методика обучения технике фазы полета в прыжке в длину способом «согнув ноги».
24.Методика обучения технике приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги».
25.Типичные ошибки в технике в прыжке в длину и способы их устранения.
26.Методика обучения метанию малого мяча в цель.
27.Методика обучения бросковым шагам в метании малого мяча с разбега.
28.Методика обучения метанию малого мяча с разбега.
29.Типичные ошибки в технике метания малого мяча и способы их устранения
30.Методика обучения толканию ядра способом «со скачка».
31.Методика обучения финальному усилию в толкании ядра.
32.Методика обучения скачкообразному разбегу в толкании ядра.

33.Типичные ошибки в технике толкания ядра и способы их устранения
34.Роль имитационных упражнений при обучении технике толкания ядра.
35.Назовите необходимые меры безопасности при организации занятий по метаниям.
36.В чем специфика обеспечения безопасности при проведении занятий по метаниям в зале и на открытом воздухе.
37.Оздоровительная направленность легкой атлетики.
38.Характеристика основных правил техники безопасности при обучении легкоатлетическим видам.
39.Организация занятий по легкой атлетике в общеобразовательных школах.
40.Урок по легкой атлетике в общеобразовательных школах.
41.Организация массового обучения легкоатлетическим видам в общеобразовательных школах.
42.Материально-техническое обеспечение занятий по легкой атлетике в общеобразовательных школах.
43.Оздоровительное и прикладное значение занятий легкой атлетикой.
44.Быстрота и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.
45. Скоростно-силовые качества и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.
46.Выносливость и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.
47.Гибкость и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.
48.Ловкость и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.
49.Организация соревнований по прыжкам в длину.
50.Организация соревнований в толкании ядра.
51.Организация соревнований в беге.

Типовые контрольные задания:

1. Подготовка реферата с целью закрепления знаний в области изучаемого предмета. Тема реферата конкретизируется преподавателем в зависимости от вида легкой атлетики.

Тема №1: История развития, анализ техники и судейство соревнований
в выбранном виде легкой атлетики.

План реферата:

1. История развития вида: отразить эволюцию развития данного вида от возникновения до настоящего времени, указать рекорды России, мира, Олимпийских игр за последние 10 лет.
2. Техника вида: указать интегральные факторы, определяющие результативность в выбранном виде; отметить основные кинематические и динамические характеристики техники вида; раскрыть фазовую структуру движения.
3. Организация и судейство соревнований выбранного вида: раскрыть состав судейской бригады и их обязанности; отразить основные правила проведения соревнований; указать на требования, предъявляемые к местам проведения соревнований и используемому инвентарю.

Методика обучения и организация проведения соревнований по видам легкой атлетики.

План реферата:

1. Методика обучения вида (отразить задачи, средства, методические указания, возможные ошибки и способы их устранения).
2. Ведущие двигательные качества, определяющие результативность в виде легкой атлетики (указать формы проявления ведущих двигательных качеств и раскрыть особенности их развития средствами и методами легкоатлетических упражнений).
3. Организация процесса обучения выбранного вида (техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, требования к залу для проведения занятий, используемый инвентарь).
4. Организация проведения соревнований по выбранному виду в условиях общеобразовательного учреждения (организация проведения видов в спортивном зале или

на стадионе, состав судейской бригады и их обязанности, необходимый инвентарь, порядок определения победителей, техника безопасности).

Перечень задач для написания конспекта (на примере метания малого мяча)

1. Обучать технике финального усилия.
2. Обучать метанию в вертикальную цель с места.
3. Обучать метанию в горизонтальную цель с места.
4. Обучать технике метания с трех шагов разбега.
5. Обучать технике отведения снаряда «прямо-назад» на месте.
6. Обучать технике отведения снаряда «прямо-назад» в движении.
7. Обучать предварительному разбегу с мячом.
8. Обучать предварительному разбегу с мячом.
9. Обучать переходу от предварительного разбега к бросковым шагам.
10. Обучать «скрестному» шагу в сочетании с финальным усилием.
11. Обучать ритму бросковых шагов.
12. Обучать технике основного разгона снаряда, используя имитационные упражнения.
13. Обучать технике «обгона» снаряда.
14. Обучать ритму метания с разбега в целом.
15. Обучать технике выполнения «скрестного» шага.
16. Обучать технике основного разгона снаряда, используя специальные бросковые упражнения.
17. Обучать технике отведения снаряда «прямо-назад» в ходьбе.
18. Обучать технике отведения снаряда «прямо-назад» в беге.
19. Обучать специальным упражнениям метателя.
20. Обучать технике «скрестного шага», используя специальные упражнения.
21. Обучать технике «скрестного шага», используя подводящие упражнения.
22. Обучать технике финального усилия, используя специальные упражнения.
23. Обучать технике финального усилия с места, используя имитационные упражнения.
24. Обучать ритму финального усилия.
25. Обучать финального усилия из исходного положения, стоя лицом по направлению метания.
26. Обучать финального усилия из исходного положения, стоя боком по направлению метания.
27. Обучать сочетанию работы двигательных звеньев метателя при выполнении финального усилия.

Тестовые задания.

Тестовые задания разработаны по всем изучаемым в рамках предмета видам легкой атлетики. В вопросах отражены все разделы содержания дисциплины.

Пример тестового задания:

1. Какие дистанция относятся к средним:
а) 200, 400 м; б) 800, 1500 м; в) 3 000, 5 000м; г)400, 800 м.
2. Чем характеризуется эффективность техники в беге на средние дистанции:
а) экономичностью движений; б) мощностью движений; в) амплитудой движений; г) сочетанием длины и частоты шагов.
3. Сколько разрешается фальстартов в беге на средние дистанции:
а) 0; б) 1; в) 2; г) 3.
4. В какой году в Российской Империи был создан первый кружок «Любителей бега»:
а) 1870; б) 1888; в) 1897; г) 1938.
5. Какие из параметров имеют решающее значение для дальности полета ядра:
а) угол вылета снаряда и сопротивление воздушной среды; б) высота

выпуска снаряда и скорость разбега; в) угол вылета и начальная скорость в момент вылета; г) угол вылета снаряда, начальная скорость и высота выпуска снаряда.
6. Сколько составляет угол вылета снаряда в толкании ядра:
а) 38-40°; б)40- 45°; в)45- 50°; г)50- 55°.
7. В какой стране впервые толкание ядра появилось как вид легкой атлетики:
а) США; б) Англия; в) Германия; г) Швеция.
8. Диаметр круга в секторе для толкания ядра составляет:
а) 240,5 см; б) 223,5 см; в) 213,5 см; г) 210,5 см

Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.

Критерии оценки рефератов:
Отдельно оценивается содержание реферата (оформление по плану, полнота содержания реферата, соответствие оформления требованиям) и его защита (степень раскрытия доклад темы реферата; самостоятельность изложения; использование иллюстративного материала и мультимедийного приложения; ответы на все вопросы, заданные при обсуждении).

Реферат оценивается в совокупности двух составляющих:

1. Содержание реферата.

«отлично» - оформление по плану, тема реферата раскрыта полностью, оформление соответствует требованиям.

«хорошо» - реферат оформлен в соответствии с требованиями, но отмечены некоторые недостатки;

«удовлетворительно» - небрежность в оформлении реферата. Тема раскрыта не в полном объеме.

2. Защита рефератов;

«отлично» -доклад полностью раскрывает тему реферата, изложен самостоятельно, без помощи сопроводительного текста. В качестве иллюстрации используется с мультимедийное приложение. Ответы на все 3 вопроса, заданные при обсуждении.

«хорошо» -Доклад в целом раскрывает тему реферата, изложен без сопроводительного текста. Ответ на 1-2 вопроса;

«удовлетворительно» - Сообщение по теме реферата, доложено при помощи чтения сопроводительного текста. На поставленные вопросы нет исчерпывающего ответа.

Критерии оценивания техники базовых видов легкой атлетики и уровня подготовленности студентов:

Техника выполнения вида легкой атлетики оценивается исходя из согласованности по направлению, амплитуде, распределению усилий и ритму выполнение движения, наличию ошибок в технике, влияющих на структуру движений, а также заранее утвержденных нормативных показателей.
Пример оценивания техники движения (бег на средние дистанции):
«отлично» – согласованное по направлению, амплитуде, распределению усилий и ритму выполнение движения.
«хорошо» – мелкие ошибки с нарушением ритма или распределения усилий при сохранении общей схемы движения.
«удовлетворительно» – выполнение движения с 1 – 2 грубыми ошибками.

Критерии оценки учебной практики проведения занятий по базовым видам легкой атлетики:
При проведении студентами подготовительной и основной части занятия необходимо использовать следующие критерии оценки:

- оценка конспекта (соответствие средств и методов поставленным задачам; методические приемы обучения и организации, их адекватность и разнообразие; точность методических указаний; внешний вид);
- оценка проведения занятия (соблюдением необходимых дидактических принципов; соответствие методов и методических приемов поставленным задачам учебному материалу и условиям проведения занятия;

Пример оценивания проведения основной и подготовительной части (прыжок в длину способом «согнув ноги»):

Оценка конспекта:

«отлично» – материал упражнений соответствует поставленным задачам. Методические приемы обучения и организации, используя творческий подход, указаны правильно и разнообразно. Конспект всех частей занятия представлен в соответствии с предъявляемыми требованиями и имеет аккуратный внешний вид.

«хорошо» – подбор средств решает поставленные задачи. Методические указания в целом представлены правильно, но недостаточно разнообразно. Внешний вид конспекта соответствует норме.

«удовлетворительно» – основные задачи урока решены не в полной мере из-за ограниченного объема применяемых средств обучения и недостаточной точности методических указаний. Упражнения подготовительной части мало соответствуют требованиям основной части урока. Конспект урока написан небрежно.

Оценка проведения занятия:

«отлично» – занятие проведено с соблюдением необходимых дидактических принципов. Используемые методы и методические приемы соответствуют поставленным задачам, учебному материалу и условиям проведения занятия. Техника безопасности обеспечена полностью. Вопросы организации занятия решены рационально, моторная плотность достаточная, дисциплина поддерживается хорошо. Поведение практиканта соответствует требуемой норме.

«хорошо» – поставленные перед уроком задачи в целом решены в соответствии с предъявляемыми требованиями. Средства и методы адекватны поставленным задачам. Техника безопасности обеспечена в полной мере. Имеются некоторые недочеты в организаторской и коммуникативной деятельности практиканта. Поведение практиканта соответствует необходимой норме.

«удовлетворительно» – основные задачи урока полностью не решены. Используемые средства и методы плохо решают поставленные задачи. Слабо продемонстрированы организаторские и коммуникативные способности. Внешний вид практиканта и его поведение удовлетворительно.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Виды литературы	Автор, название литературы, город, издательство, год	Количество часов, обеспеченных указанной литературой	Количество обучающихся	Количество экземпляров в библиотеке университета	Режим доступа ЭБС/ электронный носитель (CD, DVD)	Обеспеченность обучающихся литературой.

Основная литература	1.Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ — Электрон. текстовые данные. — Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010. — 63 с				ЭБС IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/23931	100
	2. Лепѐшкин В.А. Легкая атлетика [Электронный ресурс]/ Лепѐшкин В.А.— Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2013. — 100 с				ЭБС IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/40769	100
	3. Спортивные игры : учебное пособие / составители А. Ю. Костарев [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2002. — 60 с. — ISBN 5-87978-169-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.				ЭБС Лань URL: https://e.lanbook.com/book/4333	100

Дополнительная литература	1. Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для бакалавров/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные. — СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2013.— 48 с.				ЭБС IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/29966	
	2. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чертов Н.В.— Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012.— 118 с.				ЭБС IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/47180	100
	3.Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.				ЭБС IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/22227	100
	4.Немеровский, В. М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лекции для обучающихся по основной образовательной программе по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" : учебно-методическое пособие / В. М. Немеровский ; под общей редакцией Ж. В. Никулиной. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. — 321 с. — ISBN 978-5-00150-319-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система				ЭБС Лань URL: https://e.lanbook.com/book/151117	100

8.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks (www.iprbookshop.ru) (доступ с 09.02.2020 г. до 09.02.2023г. Договор № 6312/20).
2. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» https://urait.ru/) (доступ с 06.08.2020 по 05.08.2021. Договор № 4343).
3. Электронно-библиотечная система «Лань» (https://e.lanbook.com/) (Договор № 20/21 от 01.02.2021г.)
4. МЭБ (Межвузовская электронная библиотека) НГПУ. (https://icdlib.nspu.ru/) (Договор о сотрудничестве с НГПУ от 21.07.2016г.)

5. НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU (https://www.elibrary.ru/)
6. СПС «КонсультантПлюс» (http://www.consultant.ru/)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ представляется в виде перечня специализированных учебных аудиторий, имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения.

Специализированный зал по легкой атлетике, манеж, стадион, оснащѐнные следующей материально-технической базой: сектор для прыжков в длину (прыжковая яма, рулетка); сектор для прыжков высоту (гимнастические маты, стойки, планка, рулетка); сектор для метаний (ядро, малый мяч, сетка, рулетка); беговая дорожка (стартовые колодки, секундомер).

Учебная аудитория для лекционных и практических занятий:
Аудиторная доска – 1шт.,
стол -13,
стулья - 25,
интерактивная доска - 1шт,
спортивный комплекс

Автор рабочей программы дисциплины (модуля):

Зав. каф. Ахмедов Б.С.

Директор библиотеки Арсагириева Т.А.