

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»

Институт философии
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
Института философии

П.Д. Скляр



2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика обучения легкой атлетике»

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе»

Луганск – 2024

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения легкой атлетике» по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль подготовки «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе» – __ с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения легкой атлетике» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 942 (с изменениями и дополнениями).

СОСТАВИТЕЛЬ:

старший преподаватель А.Л. Омеляненко

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания

«27» 02 2024 г., протокол № 18

Заведующий кафедрой _____

Т.Н. Ермолаева

Переутверждена: «__» _____ 20__ г., протокол № _____

Согласована (для обеспечивающей кафедры):

Переутверждена: «__» _____ 20__ года, протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии
«15» 05 2024 г., протокол № 4

Председатель учебно-методической
комиссии института _____

С.А. Пидченко

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – являются: овладение техникой легкоатлетических видов, создание представления о теоретических основах использования легкой атлетики в процессе обучения, создание представления об организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладения технологиями планирования и учета учебных и учебно-тренировочных занятий.

Задачи:

вооружение студентов комплексом специальных знаний, умений и навыков по технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям;

формирование профессиональных умений бакалавра физической культуры в процессе обучения легкоатлетическим двигательным действиям;

формирование умений и навыков научно-методической деятельности в области легкой атлетики;

формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина входит в часть дисциплин, формируемую участниками образовательных отношений дисциплин учебного плана.

Содержание дисциплины логически взаимосвязано с дисциплинами: «Экономика спорта и спортивный бизнес», «Менеджмент спорта и спортивной индустрии», «Тенденции мировой индустрии спорта».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
ПК-4. Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	ПК-4.1. Знает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. ПК-4.2. Анализирует условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки ПК-4.3. Осуществляет реализацию спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в	знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной

	том числе с использованием цифровых технологий	программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий
--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 зач. ед)	108 (3 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	51	16
в том числе:		
Лекции	17	8
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	34	8
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i>)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	57	92
Форма аттестации	экзамен	экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Классификация видов легкой атлетики. История развития легкой атлетики.

Основные понятия. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Виды легкой атлетики в ЕВСК. Содержание и задачи курса легкой атлетики и основные требования, предъявляемые к студентам.

Возникновение легкоатлетического спорта. Первые кружки любителей бега в России. Уровень спортивных достижений первых чемпионов России. Участие российских легкоатлетов в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Уровень мировых и российских рекордов в различных видах легкой атлетики, Международная (ИААФ) и Российская (РЛАФ) легкоатлетические федерации и их значение.

Тема 2. Основы техники спортивной ходьбы и бега.

Основы техники ходьбы и бега: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Особенности техники бега на разных дистанциях.

Тема 3. Основы техники прыжков и метаний.

Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная траектория движений, ОЦТ). Детали техники движения в различных прыжках.

Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Система «метатель-снаряд». Фазы метаний и их задачи. Сходства и различия в технике метаний.

Тема 4. Методические особенности реализации дидактических принципов обучения.

Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка. Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении. Определение ошибок и их устранение.

Тема 5. Типовая схема обучения.

Частные методики обучения. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений). Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике. Последовательность изучения легкоатлетических видов.

Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различие в постановке задач и подборке средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Тема 6. Организация и проведение соревнований.

Календарь и положение о соревнованиях. Виды соревнований. Особенности составления расписания соревнований. Обязанности главного судьи, главного секретаря и их помощников. Обязанности судейских бригад. Информация, награждение и пропаганда соревнований по легкой атлетике. Документация соревнований.

Тема 7. Правила соревнований по легкой атлетике.

Правила соревнований по легкой атлетике. Общие и частные правила соревнований по спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям, рассмотрение их в различных ситуациях. Отличительные особенности правил соревнований в легкоатлетических многоборьях.

Тема 8. Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа.

Урок легкой атлетики в школе. Анализ содержания раздела «Легкая атлетика» учебных программ по физической культуре общеобразовательных организаций различного типа. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидности урока с учащимися в

зависимости от условий (места, климатических условий, наличие инвентаря и оборудования). Особенности организации занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.

Содержание практических занятий по дисциплине

Тема 1. Специальные беговые и прыжковые упражнения легкоатлета.

Анализ техники специальных беговых и прыжковых упражнений, методика обучения. Анализ техники специальных упражнений метателей, методика обучения.

Тема 2. Техника спортивной ходьбы, методика обучения:

Длина и частота шагов; постановка стопы на грунт; движения таза вокруг вертикальной оси; положение туловища, сочетание движений рук и ног; особенности техники ходьбы по пересеченной местности. Методика обучения. Последовательность решения задач при обучении и основные средства.

Тема 3. Техника бега на средние и длинные дистанции, методика обучения дистанции, кросс.

Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Взаимоотношения длины и частоты шагов. Особенности техники бега. Методика обучения. Последовательность. Решение задач при обучении технике бега. Кроссовый бег.

Тема 4. Техника бега на короткие дистанции методика обучения:

Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Взаимоотношения длины и частоты шагов. Особенности техники бега по виражу. Методика обучения. Последовательность. Решение задач при обучении технике бега на короткие дистанции

Тема 5. Техника эстафетного бега, методика обучения:

Способы передачи и приема эстафеты. Зависимость расстояния контрольных отметок от скорости бега членов команды. Методика обучения. Последовательность. Решение задач при обучении технике.

Тема 6. Техника прыжков в длину с места и с разбега, методика обучения:

Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжок с разбега способом «согнув ноги. Разбег, его длина и ритм. Фазы отталкивания, полета и приземления. Их кинетические и динамические характеристики. Особенности техники прыжка. Методика обучения.

Последовательность решения задач обучения и основные средства. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Тема 7. Техника прыжков в высоту с разбега, методика обучения

Прыжки в высоту способами «перешагивание» и «фосбюри-флоп». Характеристика разбега, фазы отталкивания, перехода через планку и приземления. Ритм прыжка. Кинетические и динамические параметры.

Методика обучения. Последовательность решения задач при обучении. Основные средства. Особенности методики.

Тема 8. Техника метания мяча, методика обучения:

Хват снаряда и его разновидности. Особенности разбега. Особенности техники метания малого мяча и копья. Сходство и различие. Приемственность в изучении техники. Методика обучения. Последовательность решения задач при обучении. Основные средства. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Тема 9. Техника толкание ядра, методика обучения:

Характеристика основных фаз. Их кинематические и динамические характеристики. Особенности вращательной техники толкания ядра. Сравнительная характеристика вариантов техники. Методика обучения. Последовательность решения задач при обучении и основные средства. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. Классификация видов легкой атлетики. История развития легкой атлетики.	2	1
2	Тема 2. Основы техники спортивной ходьбы и бега.	2	1
3	Тема 3. Основы техники прыжков и метаний.	2	1
4	Тема 4. Методические особенности реализации дидактических принципов обучения.	2	1
5	Тема 5. Типовая схема обучения.	3	1
6	Тема 6. Организация и проведение соревнований.	2	1
7	Тема 7. Правила соревнований по легкой атлетике.	2	1
8	Тема 8. Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа.	2	1
Итого:		17	8

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1.	Тема 1. Классификация видов легкой атлетики. История развития легкой атлетики.	2	
2.	Тема 2. Основы техники спортивной ходьбы и бега.	2	
3.	Тема 3. Специальные беговые и прыжковые упражнения легкоатлета.	2	

4.	Тема 3.1. Техника спортивной ходьбы, методика обучения:	2	1
5.	Тема 3.2. Техника бега на средние и длинные дистанции, методика обучения дистанции, кросс.	2	1
6.	Тема 3.3. Техника бега на короткие дистанции методика обучения:	2	1
7.	Тема 3.4. Техника эстафетного бега, методика обучения:	2	1
8.	Тема 4. Основы техники прыжков и метаний.	2	
9.	Тема 4.1. Техника прыжков в длину с места и с разбега, методика обучения:	2	1
10.	Тема 4.2. Техника прыжков в высоту с разбега, методика обучения	2	1
11.	Тема 4.3. Техника метания мяча, методика обучения:	2	1
12.	Тема 4.4. Техника толкание ядра, методика обучения:	2	1
13.	Тема 5. Методические особенности реализации дидактических принципов обучения.	2	
14.	Тема 6. Типовая схема обучения.	2	
15.	Тема 7. Организация и проведение соревнований.	2	
16.	Тема 8. Правила соревнований по легкой атлетике.	2	
17.	Тема 9. Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа.	2	
Итого:		34	8

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. Классификация видов легкой атлетики. История развития легкой атлетики.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление рефератов в соответствии с заданиями	7	12
2	Тема 2. Основы техники спортивной ходьбы и бега.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации,	7	12

		написание и оформление рефератов		
3	Тема 3. Основы техники прыжков и метаний.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации, написание и оформление рефератов. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	7	12
4	Тема 4. Методические особенности реализации дидактических принципов обучения.	Подготовка к практическим занятиям и к промежуточному контролю знаний и умений. Самостоятельный поиск источников научно-технической информации.	7	12
5	Тема 5. Типовая схема обучения.	Подготовка к практическим занятиям и к промежуточному контролю знаний и умений. Самостоятельный поиск источников научно-технической информации.	8	11
6	Тема 6. Организация и проведение соревнований.	Подготовка к практическим занятиям и к промежуточному контролю знаний и умений. Самостоятельный поиск источников научно-технической информации.	7	11
7	Тема 7. Правила соревнований по легкой атлетике.	Подготовка к практическим занятиям и к промежуточному контролю знаний и умений. Самостоятельный поиск источников научно-технической информации.	7	11
8	Тема 8. Легкая атлетика в образовательных	Подготовка к практическим занятиям и к промежуточному	7	11

	учреждениях различного типа.	контролю знаний и умений. Самостоятельный поиск источников научно-технической информации.		
Итого:			57	92

4.7. Курсовые работы не предполагаются учебным планом

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования

технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной,

диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: Учеб. лит. в электронном формате / А.И. Жилкин. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. -1 электрон. опт. диск (CD-R). - (Высш. проф. образование).

2. Шубина, Н.Г. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учеб. пособие [Электронный ресурс] / Н. Г. Шубина, М. С. Шубин. - Краснодар: КГУФКСТ, 2015. - 119 с. - Режим доступа к электрон. коп.: <http://lib.kgufkst.ru/megapro/web>.

б) дополнительная литература:

3. Аршинник, С.П. Элементы кросса на уроках / С.П. Аршинник, В.И. Тхорев // Физическая культура в школе, 2008. - № 1. - С.23-26.

4. Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенко ; Перевод с англ. Яз. А. Гнетова. - М.: Человек, 2013. - 216 с. – Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298185](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298185).

5. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2016. - 241 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>.

6. Германов, Г.Н. Урок легкой атлетики в школе: монография / Г.Н. Германов. - Воронеж: Истоки, 2008. - 603 с.

7. Детская легкая атлетика: Программа междунар. ассоц. легкоатл. федераций / Под общ. ред. В. Зеличенка; пер. с англ. А. Гнетовой. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2002. - 89 с.

8. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика: учебное пособие [Электронный ресурс] / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск: НГТУ, 2010. - 59 с. - Режим доступа: [http:// biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993).

9. Кравчук, В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук. - Челябинск: ЧГАКИ, 2013. - 184 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142>.

10. Легкая атлетика: бег на средние дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / авт.-сост. В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев и др. – М.: Советский спорт, 2009. - 108 с.

11. Локтев, С.А. Специальная физическая подготовка: методические рекомендации для вузов физкультурного профиля (специализация «легкая атлетика») / С.А. Локтев, В.П. Бондаренко. - Краснодар: КГУФКСТ, 2006. - 34 с.

12. Никитушкин, В.Г. Легкая атлетика в школе: учебное пособие для вузов / В.Г. Никитушкин. – Воронеж: Истоки, 2007. - 603 с.

13. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2003. - 863 с.

14. Орлов, Р.В. Легкая атлетика [Электронный ресурс] / Р.В. Орлов; сост. сер. В.Л. Штейнбах. - М.: Олимпия Пресс, 2006. - 529 с. - (Краткая энциклопедия спорта). – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459927>.

15. Томпсон, П. Введение в теорию тренировки: официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] / П. Томпсон; Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный центр развития ИААФ. - М.: Человек, 2013. - 191 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298255>.

16. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева. - Красноярск: СФУ, 2016. - 148 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533>

17. Шубина, Н.Г. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Рабочая тетрадь / Н.Г. Шубина, М.С. Шубин. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2019. – 80 с.

в) Интернет-ресурсы:

Справочно-правовая база данных «КонсультантПлюс» – <https://www.consultant.ru>

Сборник ресурсов по экономике и менеджменту – <http://www.econline.h1.ru>

Электронная библиотека «Библиотека международной спортивной информации» – www.bmsi.ru

Портал, посвященный вопросам спортивного менеджмента и маркетинга – www.sportmanagement.ru

Официальные сайты спортивных организаций, такие как www.olympic.ru, www.sochi2014.com, www.rfs.ru, biathlonrus.com

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://www.studmed.ru>

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение

Функциональное	Бесплатное	Ссылки
-----------------------	-------------------	---------------

назначение	программное обеспечение	
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	Firefox Mozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	Far Manager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Видеоплеер	Media Player Classic	http://mpc.darkhost.ru/

8. Оценочные средства по дисциплине
Паспорт
оценочных средств по учебной дисциплине
«Теория и методика обучения легкой атлетике»

Описание уровней сформированности и критериев оценивания компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
Начальный	ПК-4. Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	Пороговый	знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.
Основной		Базовый	уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки
Заключительный		Высокий	владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	ПК-4	Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	ПК-4.1. Знает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	Тема 1. Классификация видов легкой атлетики. История развития легкой атлетики. Тема 2. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Тема 3. Основы техники прыжков и метаний.	3

			ПК-4.2. Анализирует условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки	Тема 4. Методические особенности реализации дидактических принципов обучения. Тема 5. Типовая схема обучения.	3
			ПК-4.3. Осуществляет реализацию спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	Тема 6. Организация и проведение соревнований. Тема 7. Правила соревнований по легкой атлетике. Тема 8. Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа.	3

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1	ПК-4. Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	ПК-4.1. Знает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	<p>знать:</p> <p>требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.</p> <p>уметь:</p> <p>анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки</p> <p>владеть:</p> <p>навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий</p>	Тема 1. Классификация видов легкой атлетики. История развития легкой атлетики. Тема 2. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Тема 3. Основы техники прыжков и метаний.	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты

		<p>ПК-4.2. Анализирует условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки</p>	<p>знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий</p>	<p>Тема 4. Методические особенности реализации дидактических принципов обучения. Тема 5. Типовая схема обучения.</p>	<p>доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты</p>
		<p>ПК-4.3. Осуществляет реализацию спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий</p>	<p>знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий</p>	<p>Тема 6. Организация и проведение соревнований. Тема 7. Правила соревнований по легкой атлетике. Тема 8. Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа.</p>	<p>доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты</p>

1. Вопросы для обсуждения в виде собеседования (устный или письменный опрос)

1. Основные понятия в легкой атлетике. Классификация легкоатлетических упражнений, происхождений и развитие видов легкой атлетики.
2. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
3. Легкая атлетика на современном этапе в России и в мире.
4. Анализ выступления Российских (советских) легкоатлетов на Олимпийских играх.
5. Легкая атлетика на современных Олимпийских играх (эволюция развития).

6. Эволюция техники бега. Исторический экскурс.
7. Эволюция техники легкоатлетических прыжков. Исторический экскурс.
8. Эволюция техники легкоатлетических метаний. Исторический экскурс.
9. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания подрастающего поколения, в общей системе физического воспитания населения.
10. Определение понятия «спортивная техника». Основные понятия - фазы, моменты, основное звено.
11. Качественные и количественные показатели техники легкоатлетических упражнений.
12. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств в процессе освоения легкоатлетических упражнений.
13. Анализ техники движений легкоатлета и определение ошибок в технике. Правила подбора средств для исправления ошибок.
14. Основы техники спортивной ходьбы. Структура движений в ходьбе
15. Основы техники бега. Структура движений в беге.
16. Основы техники прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков.
17. Основы техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда.
18. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега.
19. Сравнительный анализ техники прыжков через горизонтальные и вертикальные препятствия
20. Сравнительный анализ техники метаний по их основным характеристикам.
21. Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбе.
22. Анализ техники и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции, методика преподавания в школе.
23. Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции; методика преподавания в школе.
24. Анализ техники и методика обучения прыжкам в длину, методика преподавания в школе.
25. Анализ техники и методика обучения прыжкам в высоту, методика преподавания в школе.
26. Анализ техники и методика обучения метанию малого мяча; методика преподавания в школе
27. Анализ техники и методика обучения толканию ядра.
28. Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу.
29. Средства и методы развития быстроты на уроках легкой атлетики в школе.
30. Средства и методы развития силы на уроках легкой атлетики в школе.
31. Средства и методы развития выносливости на уроках легкой атлетики в школе
32. Средства и методы развития координационных способностей на уроках легкой атлетики

в школе.

33. Анализ содержания раздела "Легкая атлетика" в школьной программе по физической культуре (по школьным звеньям и по разделам).

34. Организация, планирование и учет учебной работы по легкой атлетике в школе.

35. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Урок легкой атлетики, современные требования к уроку. Особенности занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности.

36. Использование методов обучения, правила составления схемы обучения технике легкоатлетических упражнений в школе.

37. Классификация соревнований. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент соревнований.

38. Документация на соревнованиях по легкой атлетике

39. Организация и методика проведения соревнований по легкой атлетике в школе .

40. Особенности составления расписания соревнований по легкой атлетике.

41. Представитель команды и его обязанности на соревнованиях по легкой атлетике.

42. Обязанности и права участников соревнований по легкой атлетике.

43. Порядок выступления участников (жеребьевка) в соревнованиях по легкой атлетике.

44. Обязанности главного судьи соревнований по легкой атлетике.

45. Обязанности главного секретаря соревнований по легкой атлетике.

46. Судьи по спортивной ходьбе и их обязанности в соревнованиях по легкой атлетике.

47. Стартеры и их помощники в соревнованиях по легкой атлетике.

48. Судьи на финише и их обязанности; судьи хронометристы и их обязанности в соревнованиях по легкой атлетике.

49. Судьи на дистанции, препятствиях и этапах эстафет в соревнованиях по легкой атлетике.

50. Судьи по прыжкам и метаниям и их обязанности в соревнованиях по легкой атлетике.

51. Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу.

52. Общие условия проведения соревнований по прыжкам и метаниям.

53. Места и правила соревнований по прыжкам в длину и тройным.

54. Места и правила соревнований по прыжкам в высоту и с шестом.

55. Места и правила проведения соревнований по метаниям и толканию ядра.

56. Состав, порядок и проведение соревнований по легкоатлетическим многоборьям.

57. Особенности определения победителей в соревнованиях по легкой атлетике при условии равенства результатов.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству доклад, сообщение

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне

	(студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

2. Типовые тестовые задания

1. Какой из следующих видов легкой атлетики включает в себя бег на короткие дистанции?
 - А) Эстафетный бег
 - Б) Бег на 400 метров
 - В) Бег на 100 метров
 - Г) Бег на длинные дистанции
2. Какой из методов обучения является наиболее эффективным для развития техники бега?
 - А) Метод показа
 - Б) Метод объяснения
 - В) Метод самостоятельной работы
 - Г) Метод соревнования
3. Какой элемент является ключевым в технике прыжка в длину?
 - А) Разгон
 - Б) Приземление
 - В) Отталкивание
 - Г) Подъем колена
4. Последовательность этапов подготовки к бегу на короткие дистанции
 - А) Разминка
 - Б) Установка на старт
 - В) Старт
 - Г) Финиш
 - Д) Окончание забега
5. Последовательность этапов прыжка в высоту
 - А) Разгон
 - Б) Отталкивание
 - В) Полет
 - Г) Приземление
6. Последовательность этапов метания диска
 - А) Подготовка
 - Б) Разгон

- В) Отталкивание
- Г) Полет
- Д) Приземление

7. Перед началом забега спортсмен должен провести _____ для подготовки организма.
8. На этапе отталкивания спортсмен должен использовать _____ ногу для максимального отталкивания.
9. Полет диска должен быть _____ для достижения максимальной дистанции.

Методические рекомендации:

При использовании формы текущего контроля «Тестирование» студентам могут предлагаться задания на бумажном носителе.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	85 -100% правильных ответов
4	71-85% правильных ответов
3	61-70% правильных ответов
2	60% правильных ответов и ниже

3. Разноуровневые задачи и задания

Задание №1

1. Охарактеризуйте современное состояние мировой индустрии спорта.
2. Проанализируйте тенденции развития спортивной индустрии

Задание №2

1. Проанализируйте тенденции развития рынка спортивной индустрии за последние 10 лет.
2. Проанализируйте структуру мирового рынка спортивной индустрии, сложившуюся на сегодняшний день.

Задание №3

1. Проанализируйте развитие школьного и студенческого спорта в разных странах.
2. Массовый спорт в различных странах мира.

Задание № 4

1. Проанализируйте процессы взаимодействия организаций (включая международный уровень) в рамках выбранного вида спорта.
2. Выверите любой вид спорта и проанализируйте деятельность международных организаций в рамках данного вида спорта.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать собственное обоснованное мнение по проблемам и возможным путям их решения в данной области (в зависимости от конкретной постановки вопроса).

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «разноуровневые задания и задачи»

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание. Показал отличные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно в соответствии с предъявляемыми требованиями
4	Обучающийся выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении работы
3	Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач
2	Обучающийся выполнил задание неправильно. При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений и владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала

4. Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)

1. Основные понятия в легкой атлетике. Классификация легкоатлетических упражнений, происхождений и развитие видов легкой атлетики.
2. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
3. Легкая атлетика на современном этапе в России и в мире.
4. Анализ выступления Российских (советских) легкоатлетов на Олимпийских играх.
5. Легкая атлетика на современных Олимпийских играх (эволюция развития).
6. Эволюция техники бега. Исторический экскурс.
7. Эволюция техники легкоатлетических прыжков. Исторический экскурс.
8. Эволюция техники легкоатлетических метаний. Исторический экскурс.
9. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания подрастающего поколения, в общей системе физического воспитания населения.
10. Определение понятия «спортивная техника». Основные понятия - фазы, моменты, основное звено.
11. Качественные и количественные показатели техники легкоатлетических упражнений.
12. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств в процессе освоения легкоатлетических упражнений.
13. Анализ техники движений легкоатлета и определение ошибок в технике. Правила подбора средств для исправления ошибок.
14. Основы техники спортивной ходьбы. Структура движений в ходьбе
15. Основы техники бега. Структура движений в беге.
16. Основы техники прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков.
17. Основы техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда.
18. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега.
19. Сравнительный анализ техники прыжков через горизонтальные и вертикальные препятствия
20. Сравнительный анализ техники метаний по их основным характеристикам.

21. Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбе.
22. Анализ техники и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции, методика преподавания в школе.
23. Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции; методика преподавания в школе.
24. Анализ техники и методика обучения прыжкам в длину, методика преподавания в школе.
25. Анализ техники и методика обучения прыжкам в высоту, методика преподавания в школе.
26. Анализ техники и методика обучения метанию малого мяча; методика преподавания в школе
27. Анализ техники и методика обучения толканию ядра.
28. Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу.
29. Средства и методы развития быстроты на уроках легкой атлетики в школе.
30. Средства и методы развития силы на уроках легкой атлетики в школе.
31. Средства и методы развития выносливости на уроках легкой атлетики в школе
32. Средства и методы развития координационных способностей на уроках легкой атлетики в школе.
33. Анализ содержания раздела "Легкая атлетика" в школьной программе по физической культуре (по школьным звеньям и по разделам).
34. Организация, планирование и учет учебной работы по легкой атлетике в школе.
35. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Урок легкой атлетики, современные требования к уроку. Особенности занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности.
36. Использование методов обучения, правила составления схемы обучения технике легкоатлетических упражнений в школе.
37. Классификация соревнований. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент соревнований.
38. Документация на соревнованиях по легкой атлетике
39. Организация и методика проведения соревнований по легкой атлетике в школе .
40. Особенности составления расписания соревнований по легкой атлетике.
41. Представитель команды и его обязанности на соревнованиях по легкой атлетике.
42. Обязанности и права участников соревнований по легкой атлетике.
43. Порядок выступления участников (жеребьевка) в соревнованиях по легкой атлетике.
44. Обязанности главного судьи соревнований по легкой атлетике.
45. Обязанности главного секретаря соревнований по легкой атлетике.
46. Судьи по спортивной ходьбе и их обязанности в соревнованиях по легкой атлетике.

47. Стартеры и их помощники в соревнованиях по легкой атлетике.
48. Судьи на финише и их обязанности; судьи хронометристы и их обязанности в соревнованиях по легкой атлетике.
49. Судьи на дистанции, препятствиях и этапах эстафет в соревнованиях по легкой атлетике.
50. Судьи по прыжкам и метаниям и их обязанности в соревнованиях по легкой атлетике.
51. Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу.
52. Общие условия проведения соревнований по прыжкам и метаниям.
53. Места и правила соревнований по прыжкам в длину и тройным.
54. Места и правила соревнований по прыжкам в высоту и с шестом.
55. Места и правила проведения соревнований по метаниям и толканию ядра.
56. Состав, порядок и проведение соревнований по легкоатлетическим многоборьям.
57. Особенности определения победителей в соревнованиях по легкой атлетике при условии равенства результатов.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный контроль (экзамен)

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно четкие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)