



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДВФУ)

---

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ОП

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Департамента  
физической культуры и спорта

Мазитова Н.В.

(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)

«05»\_07\_2019\_г.

Шакирова О.В.

(подпись)

«05»\_07\_2019\_г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Теория и методика обучения базовым видам спорта (Легкая атлетика)**  
**Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура**  
**Профиль «Спортивная тренировка»**  
**Форма подготовки очная**

курс 2 семестр 3,4

лекции 36 час.

практические занятия 72 час.

лабораторные работы час.

в том числе с использованием МАО лек. и /пр. / лаб. \_\_\_\_\_ час.

всего часов аудиторной нагрузки 108 час.

в том числе с использованием МАО 24 час.

самостоятельная работа 180 час.

в том числе на подготовку к экзамену 45 час.

контрольные работы (количество)

курсовая работа / курсовой проект -семестр

зачет 3 семестр

экзамен 4 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 07.07.2015 №12-13-1282.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол № 12 от 05.07. 2019 г.

Директор Департамента Шакирова О.В.

Составитель (ли): Пальченко А.П.

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)»**

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка». Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)» относится к базовой части блока «Дисциплины (модули)» учебного плана подготовки бакалавров.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетных единиц (288 часов, из них 108 часов аудиторной нагрузки). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (36 часов), практические занятия (72 часа), самостоятельная работа (180 часов, в том числе 45 часов на подготовку к экзамену), зачет и экзамен. Дисциплина реализуется на 2 курсе в 3 и 4 семестре.

Дисциплина логически и содержательно связана с такими учебными курсами как «Педагогика физической культуры и спорта», «Психология физической культуры и спорта», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика обучения базовым видам спорта» и др.

Знания, полученные в результате освоения курса «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)», наряду с другими базовыми предметами учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих бакалавров физической культуры для работы в образовательных учреждениях различных типов.

**Цель изучения дисциплины:** «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)» как учебная дисциплина направлена на изучение истории, теории и методики преподавания этого вида спорта, овладение техни-

кой легкоатлетических упражнений, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности педагога физического воспитания и спорта.

### **Задачи изучения дисциплины:**

1. рассмотреть теорию и методику преподавания видов легкой атлетики;
2. познакомить будущих бакалавров по физической культуре и спорту с правилами проведения соревнований по легкой атлетике;
3. задействовать в организации и проведении соревнований.

Для успешного изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (Легкая атлетика)» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- способность определять анатомо-морфологические, физиологические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общепрофессиональные компетенции (элементы компетенций).

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
<b>ОПК-2</b> способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образо-	Знает	Теорию и методику физической культуры и требования образовательных стандартов
	Умеет	Проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов
	Владеет	Базовыми положениями теории и методики физической культуры и спорта, а также методикой обучения базовым видам спорта

вательных стандартов		
<b>ОПК-6</b> способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	Знает	Состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.
	Умеет	применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.
	Владеет	- навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.
<b>ОПК-8</b> способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.	Знает	Пункты положения об организации и проведении соревнований, правила судейства по легкой атлетике
	Умеет	Составлять положение об организации и проведении соревнований, осуществлять судейство по легкой атлетике, организовывать и проводить соревнования
	Владеет	Основными способами организации и проведения соревнований и судейства различного уровня по легкой атлетике

# **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

*3 семестр (18 часов)*

## **Тема 1. Основы техники спортивной ходьбы и бега (2 часа)**

1. Цикличность движений при ходьбе и беге.
2. Периоды, фазы и моменты движений в течение одного цикла (двойного шага).
3. Характеристика внутренних и внешних сил воздействующих на ходока и бегуна.
4. Скорость передвижения. Длина и частота шагов.
5. Основные варианты постановки стопы на грунт.

## **Тема 2. Основы техники прыжков и метаний. (4 часа)**

1. Характеристика прыжков.
2. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление.
3. Отталкивание - основная фаза прыжка.
4. Сложение скоростей, создаваемых при разбеге и отталкивании.  
Начальная скорость полета.
5. Угол отталкивания и угол вылета в прыжках.
6. Траектория общего центра тяжести прыгуна в полете. Движения прыгуна в полете и их значение.
7. Способы техники прыжков в высоту, длину и “тройным” с разбега.
8. Формы спортивных снарядов и способы их метаний. Факторы, влияющие на дальность полета спортивных снарядов.
9. Общие основы техники метаний. Характеристика фаз метаний: способы держания снарядов, подготовка к разгону и разгон снаряда, подготовка к финальному усилию и финальное усилие, вылет и полет снаряда.

## **Тема 3. Техника бега на средние и длинные дистанции, методика преподавания (2 часа)**

1. Обучение технике бега: последовательное овладение элементами техники и техникой бега в целом (положение туловища и головы, движения руками и ногами, дыхание при беге).

2. Последовательное овладение техникой бега: по прямой, по виражу, с высокого старта, финиширования.

3. Специальные беговые упражнения, бег с изменением темпа.

**Тема 4. Техника бега на короткие дистанции, методика преподавания (2 часа)**

1. Обучение технике спринтерского бега: бег по прямой, бег по виражу, исходные положения на старте, низкий старт, стартовый разгон, финиширование.

2. Овладение техникой основных подводящих и специальных упражнений по обучению технике бега на короткие дистанции.

3. Старты из различных положений, бег с ходу, челночный бег.

**Тема 5. Техника метания мяча, методика преподавания (2 часа)**

1. Обучение технике метания мяча: держание снаряда, несение снаряда в разбеге, разбег и подготовка к броску, "бросковые шаги", положение тела перед броском, финальное усилие и движение после выпуска мяча.

2. Последовательное овладение техникой метания мяча, подводящие и специальные упражнения метателя.

**Тема 6. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», методика преподавания (2 часа)**

1. Обучение технике прыжка в длину с разбега: последовательное овладение элементами техники и техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, движения в полёте – способом "согнув ноги", приземление).

2. Методика обучения технике прыжка, подводящие и специальные упражнения по обучению прыжку в длину.

**Тема 7. Техника спортивной ходьбы, методика преподавания (2 часа)**

1. Обучение технике спортивной ходьбы: овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом (положение туловища и головы, движение ног, рук, дыхание при ходьбе).

2. Последовательное овладение техникой основных, подводящих и специальных упражнений по обучению спортивной ходьбе.

3. Особенности техники ходьбы и методики обучения, обусловленные возрастно-половыми возможностями учащихся.

### **Тема 8. Техника эстафетного бега, методика преподавания (2 часа)**

1. Обучение технике эстафетного бега: последовательное овладение элементами техники и техникой в целом (способы несения и передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зонах передачи, стартовые положения, бег на дистанции).

2. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специальных упражнений по обучению технике эстафетного бега.

4 семестр

*4 семестр (18 часов)*

### **Тема 9. Методика обучения технике легкоатлетических видов (4 часа)**

1. Физиологические основы обучения. Методы обучения: метод использования слова и наглядности, метод практического выполнения упражнений. Способы и приемы обучения спортивной технике.

2. Критерии оценки правильного выполнения техники легкоатлетических видов, методы исправления ошибок.

3. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений.

4. Урок, как основная форма обучения.

5. Роль преподавателя, тренера или наставника при обучении. Меры безопасности при обучении.

### **Тема 10. Урок легкой атлетики в средней общеобразовательной школе. (2 часа)**

1. Анализ содержания раздела "Легкая атлетика" в школьной программе.

2. Планирование уроков по физической культуре с учетом имеющейся спортивной базы и погодных условий.

3. Структура урока по легкой атлетике, с учетом возраста школьников.

4. Оборудование спортивных площадок для занятий легкой атлетикой.

5. Организация и содержание работы по легкой атлетике в школе.

### **Тема 11. Техника барьерного бега, методика преподавания (2 часа)**

1. Обучение технике барьерного бега: последовательное овладение элементами техники и техникой бега в целом (старт и стартовый разгон, атака и переход через барьер, положение бегуна над барьером, сход с барьера, бег между барьерами, ритм бега, финиширование).

2. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специальных упражнений по обучению барьерному бегу.

3. Особенности техники барьерного бега.

4. Методика обучения, возрастно-половые возможности учащихся.

### **Тема 12. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», методика преподавания (2 часа)**

1. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега: последовательность овладения элементами техники и техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете – способом "прогнувшись", способы приземления).

2. Применение подводящих и специальных упражнений по обучению прыжку в длину.

3. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств, применительно к прыжку в длину.

### **Тема 13. Техника толкания ядра, методика преподавания (2 часа)**

1. Обучение технике толкания ядра: последовательное овладение элементами техники и техникой толкания ядра в целом (держание ядра, исходное положение и предварительные движения, скачок и «захват» снаряда, финальное усилие, движения для сохранения равновесия).

2. Методика овладения техникой, подводящие и специальные упражнения по обучению толкания ядра.

#### **Тема 14. Техника метания копья, методика преподавания (2 часа)**

1. Обучение технике метания: последовательное овладение элементами техники и техникой метания в целом (держание снаряда, несение снаряда в разбеге, разбег и подготовка к броску, «бросковые шаги», положение «натянутого лука», финальное усилие и движение после выпуска снаряда).

2. Методика овладения техникой метания копья, подводящие и специальные упражнения по обучению метания копья.

3. Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств, применительно к метанию копья.

#### **Тема 15. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. Периодизация тренировки в легкой атлетике (4 часа)**

1. Задачи и характерные особенности тренировочного процесса.

2. Физическая, техническая, психологическая и теоретическая подготовка.

3. Принципы тренировки. Средства, методы тренировки в легкой атлетике.

4. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости в легкой атлетике.

5. Периодизация тренировки. Построение макроциклов, мезоциклов и микроциклов. Изменение объема и интенсивности в круглогодичной тренировке.

6. Непосредственная подготовка к соревнованиям. Предупреждение травм.

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Практические занятия (72 час.)**

*3 семестр (36 часов)*

#### **Раздел I. Методика обучения технике бега (18 часов)**

Занятие 1. Особенности бега на различные дистанции (4 часа).

1. Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения, упражнения на внимание и координацию движений,
2. Общеразвивающих упражнения с различными предметами и без них, элемент подвижных игр по упрощенным правилам.
3. Упражнения для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Занятие 2. Методика обучения технике бега на короткие дистанции (4 часа)

1. Низкий старт. Установка стартовых колодок. Команды;
2. Стартовое ускорение (стартовый разгон);
3. Бег по дистанции;
4. Финиширование.

Занятие 3. Методика обучения технике бега по виражу (2 часа).

1. Особенность преодоления виража на короткие дистанции;
2. Особенность преодоления виража на средние и длинные дистанции;

Занятие 4. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции (4 часа)

1. Старт. Команды;
2. Стартовое ускорение (стартовый разгон);
3. Бег по дистанции;
4. Финиширование.

Занятие 5. эстафетный бег с переключением палочки (2 часа).

1. Виды эстафетного бега;
2. Передача эстафетной палочки.

Занятие 6. Методика обучения технике барьерного бега (2 часа).

1. Старт и стартовый разгон;
2. переход через барьер;
3. Бег между барьерами.

## **Раздел II Методика обучения технике метаний (18 часов)**

Занятие 7. Методика обучения технике метания мяча и гранаты (3 часа).

1. Метание малых мячей, характеристика снаряда, особенности техники выполнения;
2. Метание гранаты, характеристика снаряда, особенности техники выполнения.

Занятие 8. Методика обучения технике метания копья (5 часов).

1. Держание копья;
2. Разбег;
3. Финальное усилие;
4. Сохранение равновесия;
5. Варианты техники.

Занятие 9. Методика обучения технике метания диска (5 часов).

1. Держание диска;
2. Подготовка к повороту;
3. Заключительное усилие.

Занятие 10. Методика обучению технике толкания ядра (5 часов).

1. Держание снаряда;
2. Подготовка к скачку;
3. Финальное движение;
4. Варианты техники.

*4 семестр(36 часов)*

## **Раздел III Методика обучения технике прыжков в длину/высоту (36 часов)**

Занятие 11. Методика обучения технике прыжка в длину с места (4 часа).

1. Подготовка к отталкиванию;
2. Отталкивание;
3. Полет;
4. Приземление.

Занятие 12. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега(6 часов).

1. Разбег;
2. Отталкивание;
3. Полет;
4. Приземление.

Занятие 13. Методика обучения технике прыжка в высоту (6 часов).

1. Разбег;
2. Толчок;
3. Полет; Приземление.

Занятие 14. Варианты техники выполнения прыжка в высоту (7 часов).

1. Способ «перешагивание»;
2. Способ «волна»;
3. Способ «перекат»;
4. Способ «фосбери – флоп».

Занятие 15. Методика обучения технике тройного прыжка (6 часов).

1. Разбег;
2. Скачок;
3. Шаг;
4. Прыжок.

Занятие 16. Методика обучения технике прыжка с шестом (7 часов).

1. Разбег;
2. Постановка шеста в упор и отталкивание;
3. Вис;
4. Переход планки;
5. Приземление.

### III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (Легкая атлетика)» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

### IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	(ОПК -2)	Знает теорию и методику физической культуры и требования образовательных стандартов	УО-3	5,6, 7
			Умеет проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	ПР-2	8
			Владеет базовыми положениями теории и методики физической культуры и спорта, а так же методикой обучения базовым видам спорта	ПР-1	9,10
2	способность организовывать и	(ОПК -8)	Знает пункты положения об организации и проведении	ПР-4	14-18

	проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта		соревнований, правила судейства по легкой атлетике		
			Умеет составлять положение об организации и проведении соревнований, осуществлять судейство по легкой атлетике, организовывать и проводить соревнования	УО-3	15-20
			Владеет основными способами организации и проведения соревнований и судейства различного уровня по легкой атлетике	ПР-1	47
3	способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	(ОПК-б)	Знает структуру избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	УО-3	4,5
			Умеет использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	ПР-2	28-32
			Владеет средствами избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	ПР-1	49, 50

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

## VI. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература

*(электронные и печатные издания)*

1. Грецов, Г. В. Войнова, С. Е. Германова, А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник для вузов / Г. В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А. Германова и др. ; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. – М. : Академия, 2014. – 288 с.

— Режим доступа:

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:758446&theme=FEFU>

2. Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный центр развития легкой атлетики ИААФ. М.: Человек, 2012. - 219 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:808333&theme=FEFU>

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник для вузов / [Г. В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А. Германова и др.] ; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. 2-е изд., стер. М.: Академия, 2014. - 288 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:758446&theme=FEFU>

### Дополнительная литература

*(печатные и электронные издания)*

1. Гайс И.А. Учись ходить быстро. - М.: ФиС, 1986
2. Журналы "Легкая атлетика", Теория и практика, Физкультура в школе
3. Крир В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. М.: ФиС, 1986
4. Легкая атлетика. Под редакцией А.Н. Макарова - М.: Просвещение, 1987
5. Ломан В. Бег, прыжки, метания. (Пер. с немец.) - М.: ФиС, 1985
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). Учебник для институтов физ. кул-ры. М.: ФиС, 1991

7. Программа по физическому воспитанию учащихся 1 -11 классов с направленным развитием двигательных способностей. М.: Просвещение, 1993

## **VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют следующие виды учебной работы:

- аудиторная (лекционная и практическая);
- внеаудиторная (самостоятельная).

Аудиторная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

В течение недели студенту необходимо выбрать время (1-3 часа) для работы с литературой в библиотеке.

При подготовке к практическим занятиям следующего дня, необходимо сначала прочитать основные понятия и подходы по теме практического занятия. При подготовке к выполнению практических заданий нужно сначала понять, что и как требуется сделать, какой теоретический материал нужно использовать, наметить план решения задачи.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;
- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, перво-

источника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии;

- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных производственных (профессиональных) задач; подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности.

### **Рекомендации по работе с литературой и использованию материалов учебно-методического комплекса**

Рекомендуется использовать методические указания по курсу, текст лекций преподавателя. Однако теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему из предложенных преподавателем.

### **Рекомендации по подготовке зачету/экзамену.**

Существуют общепринятые правила подготовки и сдачи студентами зачета/экзамена. Осуществлять подготовку необходимо в течение всего учебного времени, т.е. с первого дня очередного семестра: вся работа студента на лекциях, лабораторных работах и т.п. это и есть этапы подготовки студента к экзамену. Сумму полученных знаний студенту перед сессией надо разумно обобщить, привести в систему, закрепить в памяти, для чего ему надо использовать учебники, лекции, методические пособия и различного рода

руководства. Повторение необходимо производить по разделам, темам. Дополнительно к изучению конспектов лекции необходимо пользоваться учебником. При подготовке к зачету/экзамену нужно изучить теорию: определения всех понятий и подходы к оцениванию до состояния понимания материала и самостоятельно решить по несколько тестов из каждой темы.

## **VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины представляет собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, оснащенные техническими средствами обучения (набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей учебной программе дисциплины).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет.

Для проведения практических занятий: стадион, легкоатлетический манеж, инвентарь.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДВФУ)

---

ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Теория и методика обучения базовым видам спорта (Легкая атлетика)

**Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура**

профиль: «Спортивная тренировка»

**Форма подготовки очная**

**Владивосток**

**2016**

## План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

(135 часов)

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение, час	Форма контроля
1	1.09-6.09	Подготовка к практическому занятию, подготовка доклада	3	Защита доклада на практическом занятии
2	7.09-13.09	Подготовка к практическому занятию, подготовка доклада и презентации	4	Представление доклада и презентации на практическом занятии
3	14.09-20.09	Подготовка реферата	4	Защита реферата
4	21.09-27.09	Подготовка к практическому занятию – доклад	4	Работа на практическом занятии
5	28.09-04.10	Подготовка к практическому занятию – доклад	4	Публичное выступление на практическом занятии
6	12.10-18.10	Подготовка к практическому занятию – контрольная работа	4	Представление результатов на практическом занятии
7	19.10-25.10	Подготовка к практическому занятию – доклад	4	Представление результатов работы над темой доклада
8	26.10-31.10	Подготовка к практическому занятию – контрольная работа	4	Публичное выступление
9	2.11-8.11	Подготовка к практическому занятию -	4	Представление результатов на прак-

		презентация		тическом занятии
10	9.11 – 15.11	Подготовка к практическому занятию – доклад, презентация	4	Представление результатов на практическом занятии
11	16.11 – 22.11	Подготовка к практическому занятию - презентация	4	Представление результатов на практическом занятии
12	23.11 – 29.11	Подготовка к практическому занятию – реферат	4	Публичное выступление
13	30.11 – 6.12	Подготовка к практическому занятию – доклад	4	Публичное выступление
14	7.12 – 13.12	Подготовка к практическому занятию – доклад	4	Публичное выступление
15	14.12 – 20.12	Подготовка к практическому занятию – доклад презентация	4	Представление результатов на практическом занятии
16	21.12 – 27.12	Подготовка к практическому занятию – доклад	3	Участие в дискуссии
17	28.12 – 31.12	Подготовка к контрольному тесту	5	Контрольный тест
<b>№ п/п</b>	<b>Дата/сроки выполнения</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерные нормы времени на выполнение, час</b>	<b>Форма контроля</b>
1	8.02-14.02	Подготовка к практическому занятию, подготовка доклада	4	Защита доклада на практическом занятии
2	15.02-21.02	Подготовка к практическому занятию, подготовка доклада и презентации	4	Представление доклада и презентации на практическом занятии

3	22.02-28.02	Подготовка реферата	4	Защита реферата
4	29.02-06.03	Подготовка к практическому занятию – доклад	4	Работа на практическом занятии
5	7.03-13.03	Подготовка к практическому занятию – доклад	4	Публичное выступление на практическом занятии
6	14.03-20.03	Подготовка к практическому занятию – контрольная работа	5	Представление результатов на практическом занятии
7	21.03-27.03	Подготовка к практическому занятию – доклад	3	Представление результатов работы над темой доклада
8	28.03-03.04	Подготовка к практическому занятию – контрольная работа	4	Публичное выступление
9	04.04-10.04	Подготовка к практическому занятию - презентация	4	Представление результатов на практическом занятии
10	11.04-17.04	Подготовка к практическому занятию – доклад, презентация	4	Представление результатов на практическом занятии
11	18.04-24.04	Подготовка к практическому занятию - презентация	4	Представление результатов на практическом занятии
12	25.04-01.05	Подготовка к практическому занятию – реферат	4	Публичное выступление
13	02.05-08.05	Подготовка к практическому занятию – доклад	4	Публичное выступление
14	09.05-15.05	Подготовка к практическому занятию – доклад	4	Публичное выступление

15	16.05-22.05	Подготовка к практическому занятию – доклад презентация	4	Представление результатов на практическом занятии
16	23.05-29.05	Подготовка к практическому занятию – доклад	3	Участие в дискуссии
17	30.05-05.06	Подготовка к контрольному тесту	5	Контрольный тест

### **Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению**

Самостоятельная работа студентов состоит из подготовки к практическим занятиям, подготовки презентаций, докладов, рефератов, контрольных работ, тестов.

Самостоятельная работа по подготовке к практической работе считается зачтенной в случае ее выполнения и получения оценок более 6 баллов по 10-бальной системе.

Виды заданий для самостоятельного выполнения

1. Подготовка презентаций и докладов с использованием мультимедийного оборудования.
2. Подготовка реферата.
5. Теоретические вопросы для самостоятельного изучения.
6. Выполнение тестов.
7. Выполнение контрольных работ.

#### ***Темы докладов и презентаций:***

1. Особенности техники бега на короткие дистанции;
2. Особенности техники бега на средние и длинные дистанции;
3. Особенности техники эстафетного бега;
4. Особенности техники метаний;
5. Особенности техники прыжков в длину с разбега;
6. Особенности техники прыжков в высоту.

### *Темы рефератов:*

1. История развития.
2. Легкая атлетика в программе физического воспитания школьников.
3. Классификация видов легкой атлетики.
4. Общие правила. Положение о соревнованиях.
5. Особенности организации тренировочного процесса.
6. Основы тренировки в легкой атлетике. Принципы тренировки.
7. Планирование тренировочного процесса.
8. Технология управления тренировочным процессом.
9. Построение тренировочных занятий.
10. Особенности тренировки в беге на короткие дистанции.
11. Особенности тренировки в беге на средние дистанции.
12. Особенности тренировки в метаниях.
13. Особенности тренировки в прыжках.
14. Особенности тренировки в многоборье.
15. Места соревнований и оборудование в барьерном беге.
16. Места соревнований и оборудование по метанию копья, гранаты, мяча.
17. Места соревнований и оборудование по бегу и ходьбе.
18. Правила соревнований по отдельным видам многоборья.
19. Виды многоборий.
20. Капитаны и представители команд.
21. Особенности занятий легкой атлетикой со школьниками.
22. Содержание и организация учебных занятий по легкой атлетике в школе.
23. Методы и средства развития быстроты средствами легкой атлетики.
24. Методы и средства развития выносливости средствами легкой атлетики.
25. Методы и средства развития силы средствами легкой атлетики.
26. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях.
27. Классификация видов легкой атлетики.
28. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики.

29. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств.
30. Влияние возрастных особенностей на методику развития силы и быстроты.
31. Виды соревнований в зависимости от их масштаба, цели, формы.

## **Методические указания к выполнению реферата**

### **Цели и задачи реферата**

*Целями* написания реферата являются:

- развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем современного законодательства;
- развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;
- развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

*Задачами* написания реферата являются:

- научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой реферат;
- научить студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме;
- подготовить студента к дальнейшему участию в научно – практических конференциях, семинарах и конкурсах;
- помочь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или диплома;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

### **Основные требования к содержанию реферата**

Студент должен использовать только те материалы (научные статьи, монографии, пособия), которые имеют прямое отношение к избранной им теме. Не допускаются отстраненные рассуждения, не связанные с анализируемой проблемой. Содержание реферата должно быть конкретным, исследоваться должна только одна проблема (допускается несколько, только если они взаимосвязаны). Студенту необходимо строго придерживаться логики изложения (начать с определения и анализа понятий, перейти к постановке проблемы, проанализировать пути ее решения и сделать соответствующие выводы). Реферат должен заканчиваться выведением выводов по теме.

По своей *структуре* реферат состоит из:

1. Титульного листа;
  2. Введения, где студент формулирует проблему, подлежащую анализу и исследованию;
  3. Основного текста, в котором последовательно раскрывается избранная тема. В отличие от курсовой работы, основной текст реферата предполагает разделение на 2-3 параграфа без выделения глав. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст;
  4. Заключения, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста.
  5. Списка использованной литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и иные, которые были изучены им при подготовке реферата.
- Объем реферата составляет 10-15 страниц машинописного текста, но в любом случае не должен превышать 15 страниц. Интервал – 1,5, размер шрифта – 14, поля: левое — 3 см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 1,5 см.. Страницы должны быть пронумерованы. Абзацный отступ от начала строки равен 1,25 см.

### **Порядок сдачи реферата и его оценка**

Реферат пишется студентами в течение семестра в сроки, устанавливаемые преподавателем по конкретной дисциплине, и сдается преподавателю, ведущему дисциплину.

При оценке реферата учитываются соответствие содержания выбранной теме, четкость структуры работы, умение работать с научной литературой, умение ставить проблему и анализировать ее, умение логически мыслить, владение профессиональной терминологией, грамотность оформления.

### **Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы**

#### ***Методические рекомендации для подготовки презентаций***

Общие требования к презентации:

- для доклада могут использоваться презентации, подготовленные в Microsoft Power Point или в других программных оболочках
- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;

- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации;

-желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;

- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;

- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

- при подготовке докладов следует выписывать полные ссылки из тех источников, которыми воспользовались. Это позволит преподавателю проверить качество выполненной работы.

### **Критерии оценки выполнения самостоятельной работы.**

Оценивается умение использовать полученные теоретические знания при выполнении заданий для самостоятельной работы; соблюдение требований оформления и сроков представления результатов самостоятельной работы. Самостоятельная работа заключается в подготовке к практическим занятиям, (которая считается выполненной, если практические занятия набрали балл выше 6,0), а также в подготовке и защите презентаций (оценка более 6 баллов в 10-балльной системе).



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДВФУ)

---

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Теория и методика обучения базовым видам спорта (Легкая атлетика)

**Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура**

Профиль « Спортивная тренировка»

**Форма подготовки очная**

**Владивосток**

**2016**

## Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели	баллы
способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2)	знает (пороговый уровень)	Теорию и методику физической культуры и требования образовательных стандартов	Знание осуществлять планирование на все периоды и для всех форм физического воспитания.	Способность на основе программы составляет все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся.	45-64
	умеет (продвинутой)	Проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	Умение реализовать все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений.	Способность проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению занятий по физкультуре. Использует в ходе занятий оригинальные методики обучения, развития и воспитания. Имеет высокие показатели эффективности в решении задач физического воспитания.	65-84
	владеет (высокий)	Базовыми положениями теории и методики физической культуры и спорта, а также методикой обучения базовым видам спорта	Владение описывать общие теоретические, возрастные и организационные основы физического воспитания.	Способность раскрывать положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся.	85-100
способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по ба-	знает (пороговый уровень)	Пункты положения об организации и проведении соревнований, правила судейства по	Знание положений об организации и проведении соревнований	Способность раскрывать положения об организации соревнований	45-64

зовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8).		легкой атлетике			
	умеет (продвинутый)	Составлять положение об организации и проведении соревнований, осуществлять судейство по легкой атлетике, организовывать и проводить соревнования	Умение составлять положение об организации и проведении соревнований	Способность правильно составить положения об организации соревнований	65-84
	владеет (высокий)	Основными способами организации и проведения соревнований и судейства различного уровня по легкой атлетике	Владение способами организации и проведения соревнований	Способность организовать и провести соревнования	85-100
способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу (ПК-4);	знает (пороговый уровень)	структуру урока физической культуры с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, внеклассную физкультурно-спортивную работу в легкой атлетике	Знание подбирать средства и методы подготовки юных спортсменов в соответствии с задачами, возрастом, подготовленностью, условиями проведения занятий.	Способность перечислить возрастные особенности юных спортсменов, называет основные методы и средства подготовки юных спортсменов.	45-64
	умеет (продвинутый)	проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовать внеклассную физкультурно-спортивную работу	Умеет техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов.	Способность проводить учебно-тренировочные занятия с учетом возрастных особенностей спортсменов и их квалификации.	65-84
	владеет (высокий)	формами проведения учебных занятий по физической культуре с детьми до-	Владеет методикой проведения отбора юных спортсменов в избранном виде спорта. Определя-	Описывает технологию организации и проведения тестирования юных спортсменов в разных возрастных	85-100

		школьного, школьного возраста и обучающимся в образовательных организациях, внеклассной физкультурно-спортивной работы в легкой атлетике	ет уровень подготовленности юных спортсменов.	группах.	
--	--	--	---	----------	--

*\* **Критерий** – это признак, по которому можно судить об отличии состояния одного явления от другого. Критерий шире показателя, который является составным элементом критерия и характеризует содержание его. Критерий выражает наиболее общий признак, по которому происходит оценка, сравнение реальных явлений, качеств, процессов. А степень проявления, качественная сформированность, определенность критериев выражается в конкретных показателях. Критерий представляет собой средство, необходимый инструмент оценки, но сам оценкой не является. Функциональная роль критерия – в определении или не определении существенных признаков предмета, явления, качества, процесса и др.*

***Показатель** выступает по отношению к критерию как частное к общему.*

*Показатель не включает в себя всеобщее измерение. Он отражает отдельные свойства и признаки познаваемого объекта и служит средством накопления количественных и качественных данных для критериального обобщения.*

*Главными характеристиками понятия «показатель» являются конкретность и диагностичность, что предполагает доступность его для наблюдения, учета и фиксации, а также позволяет рассматривать показатель как более частное по отношению к критерию, а значит, измерителя последнего.*

## Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

### Теория и методика обучения базовым видам спорта (Легкая атлетика)

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
	способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2)	Знает
Умеет		Проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов
Владеет		Базовыми положениями теории и методики физической культуры и спорта, а так же методикой обучения базовым видам спорта
способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым	Знает	Пункты положения об организации и проведении соревнований, правила судейства по легкой атлетике
	Умеет	Составлять положение об организации и проведении соревнований, осуществлять судейство по легкой атлетике, организовывать и проводить соревнования
		Основными способами организации и проведения

видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8).	Владеет	соревнований и судейства различного уровня по легко атлетике
способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6)	Знает	Структуру избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста
	Умеет	использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста
	Владеет	средствами избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	(ОПК-2)	Знает теорию и методику физической культуры и требования образовательных стандартов	УО-3	5,6, 7
			Умеет проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	ПР-2	8
			Владеет базовыми положениями теории и методики физической культуры и спорта, а так же методикой обучения базовым видам спорта	ПР-1	9,10
2	способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять	(ОПК-8)	Знает пункты положения об организации и проведении соревнований, правила судейства по легкой атлетике	ПР-4	14-18
			Умеет составлять положение	УО-3	15-20

	судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта		об организации и проведении соревнований, осуществлять судейство по легкой атлетике, организовывать и проводить соревнования		
			Владеет основными способами организации и проведения соревнований и судейства различного уровня по легкой атлетике	ПР-1	47
3	способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	(ОПК-б)	Знает структуру избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	УО-3	4,5
			Умеет использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	ПР-2	28-32
			Владеет средствами избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	ПР-1	49, 50

## **Текущая аттестация студентов**

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (Легкая атлетика)» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

### **Комплект заданий для контрольных работ по дисциплине -**

Теория и методика обучения базовым видам спорта (Легкая атлетика)

#### **Вариант 1.**

1. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов.
2. Техника прыжков в длину с разбега. Длина ритм, скорость разбега.

#### **Вариант 2.**

1. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
2. Техника бега на короткие дистанции. Условное распределение дистанции на части. Особенности техники бега на спринтерских дистанциях.

#### **Вариант 3.**

1. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания.
2. Основы техники ходьбы и бега. Цикличность бега. Последовательность фаз в беговом шаге.

#### **Вариант 4.**

1. Возникновение легкой атлетики. Легкая атлетика в дореволюционной России.

2. Техника прыжков в высоту с разбега. Способом «фосбери-флоп».

#### Вариант 5.

1. Связь легкой атлетики с другими видами спорта.
2. Определение прыжков. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление.

#### Вариант 6.

1. Применение легкоатлетических упражнений в других видах спорта.
2. Техника эстафетного бега. Способы передачи эстафеты.

#### Вариант 7.

1. Участие российских легкоатлетов в чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских игр.

### **Темы для рефератов**

1. История развития.
2. Легкая атлетика в программе физического воспитания школьников.
3. Классификация видов легкой атлетики.
4. Общие правила. Положение о соревнованиях.
5. Особенности организации тренировочного процесса.
6. Основы тренировки в легкой атлетике. Принципы тренировки.
7. Планирование тренировочного процесса.
8. Технология управления тренировочным процессом.
9. Построение тренировочных занятий.
10. Особенности тренировки в беге на короткие дистанции.
11. Особенности тренировки в беге на средние дистанции.
12. Особенности тренировки в метаниях.
13. Особенности тренировки в прыжках.
14. Особенности тренировки в многоборье.
15. Места соревнований и оборудование в барьерном беге.
16. Места соревнований и оборудование по метанию копья, гранаты, мяча.

17. Места соревнований и оборудование по бегу и ходьбе.
18. Правила соревнований по отдельным видам многоборья.
19. Виды многоборий.
20. Капитаны и представители команд.
21. Особенности занятий легкой атлетикой со школьниками.
22. Содержание и организация учебных занятий по легкой атлетике в школе.
23. Методы и средства развития быстроты средствами легкой атлетики.
24. Методы и средства развития выносливости средствами легкой атлетики.
25. Методы и средства развития силы средствами легкой атлетики.
26. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях.
27. Классификация видов легкой атлетики.
28. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики.
29. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств.
30. Влияние возрастных особенностей на методику развития силы и быстроты.
31. Виды соревнований в зависимости от их масштаба, цели, формы.

Составитель \_\_\_\_\_ А.П. Пальченко

(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.

### Критерии оценки рефератов:

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
<b>Критерии</b>	<b>Содержание критериев</b>			
<b>Раскрытие проблемы</b>	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
<b>Представление</b>	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
<b>Оформление</b>	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
<b>Ответы на вопросы</b>	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений

## Тестирование

На выполнение данной работы отводится 1 час. Выполняются задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте те из них, которые не удастся выполнить сразу, и переходите к следующим.

Для получения оценки «3» достаточно выполнить не менее 60% заданий, для получения оценки «4» необходимо выполнить не менее 80% заданий. Для получения оценки «5» требуется верно выполнить от 81% до 100% всех заданий.

### Тест №1.

1. Скорость бега по дистанции зависит, главным образом, от:

- A. величины реакции опоры;
- B. ускорения силы тяжести;
- C. силы сопротивления внешней среды;
- D. длины и частоты шагов;
- E. угла отталкивания;
- F. роста-весовых показателей спортсмена.

2. Сила реакции опоры в беге

- A. равна по величине и направлена противоположно силе отталкивания ноги от грунта;
- B. меньше по величине, чем сила отталкивания от грунта, но совпадает с ней по направлению;
- C. непрерывно изменяется в различные моменты и фазы опорного периода, но всегда больше силы отталкивания ноги от грунта.

3. Наибольшая скорость поступательного движения ОЦМТ наблюдается в

- A. момент отрыва ноги от опоры;
- B. полетной фазе;
- C. момент постановки ноги на грунт;
- D. момент вертикали опорного периода.

4. Опорная реакция в момент постановки ноги на грунт создает

торможение или замедление скорости бега в фазе амортизации.

Уменьшение действия тормозящих сил обеспечивается за счет ...

- A. согласованности движений рук и ног в беге;
- B. амортизации ноги и постановки ее ближе к проекции ОЦМТ на дорожку;
- C. увеличения наклона туловища вперед;
- D. большей частоты движений рук во время бега;
- E. более острого угла отталкивания.

5. Основной задачей разбега в прыжках является ...

- A. создание оптимальной горизонтальной скорости движения;
- B. быстрое достижение максимальной длины и частоты шагов;
- C. создание благоприятных условий для вылета тела спортсмена под углом  $45^\circ$ ;
- D. приобретение правильного ритма шагов.

6. Результативность прыжка определяется в первую очередь ...

- A. техникой движений спортсмена в полетной фазе;
- B. начальной скоростью и углом вылета тела прыгуна;
- C. углом отталкивания и углом местности;
- D. высотой подъема ОЦМТ перед взлетом;
- E. величиной вертикальной скорости;

17

F. сопротивлением воздушной среды.

7. Начальная скорость вылета тела прыгуна вертикальной скорости движения спортсмена.

- A. равна по величине;
- B. меньше;
- C. больше.

8. Высота параболической траектории полета ОЦМТ спортсмена в безопорной фазе зависит главным образом от ...

- A. вертикальной скорости, развиваемой при отталкивании и угла отталкивания;
- B. угла отталкивания и угла местности;

- С. положения ОЦМТ в момент отталкивания относительно опоры;
  - Д. сопротивления воздушной среды;
  - Е. ударной постановки ноги при большом угле опоры.
9. Основные факторы, влияющие на дальность полета снаряда, это
- А. ускорение силы тяжести и угол вылета снаряда;
  - В. высота над уровнем моря и географическая широта места метания;
  - С. аэродинамические свойства снаряда и начальная скорость вылета;
  - Д. состояние атмосферной среды (плотность воздуха, сила и направление ветра);
  - Е. начальная скорость и угол вылета снаряда; угол вылета и высота выпуска снаряда над землей
10. Скорость вылета снаряда зависит от ...
- А. величины силы приложения к снаряду; длины пути воздействия этой силы на снаряд; времени приложения этой силы;
  - В. градиента силы;
  - С. угла вылета и сопротивления воздушной среды;
  - Д. высоты выпуска снаряда над землей и его аэродинамических свойств.
11. При непосредственной подготовке к финальному усилию ...
- А. увеличивается скорость движения верхних звеньев тела метателя и снаряда по сравнению с нижними звеньями тела;
  - В. скорость движения верхних звеньев тела метателя и снаряда выравнивается со скоростью движения нижних звеньев тела;
  - С. увеличивается скорость движения нижних звеньев тела метателя по сравнению с верхними звеньями тела и снарядом.
12. В связи с повышением точки вылета снаряда по отношению к точке приземления выгодно выбрасывать снаряд под углом ...
- А.  $45^\circ$ ;
  - В. меньше  $45^\circ$ ;
  - С. превышающим  $45^\circ$ .

## Тест №2.

- 1) Может ли главный судья отменить соревнования?
- 2) Имеет ли право старший судья дисквалифицировать участника за техническую неподготовленность?
- 3) Имеет ли право старший судья изменить время начала соревнования по какой либо дисциплине?
- 4) Обязан ли главный судья лично ознакомиться с трассами бега (ходьбы) вне стадиона?
- 5) При возникновении у участника сомнений в правильности решений отдельных судей имеет ли он право обращаться к старшему судье на виде или к зам. главного судьи (рефери)?
- 6) Участнику, показавшему лучший в этот день результат тройном прыжке, врач соревнований запретил дальнейшее участие в соревнованиях – в финале. Была выдана справка. Судьи определили место этого участника в виде. Правильно ли это?
- 7) Участника бега на 1500 м на вираже толкнули обходившие его спортсмены, и он несколько шагов пробежал за бровкой. Его дисквалифицировали. Правильно ли это?
- 8) Будет ли присвоено участнику бега на 200 м звание кмс, если скорость попутного ветра при проведении его забега была более 2 м/с?
- 9) Имеет ли право участник эстафеты принять палочку, находящуюся в зоне передачи, если передающий участник вне зоны передачи?
- 10) Может ли быть занято место участника, не явившегося на очередной круг соревнований, включая финал, другим участником, не попавшим в этот круг?
- 11) Проводятся соревнования в спринте, участник А попросил участника Б поменяться дорожками, стартер разрешил. Прав ли он?
- 12) Участник А в беге на 100 м после команды «На старт» долго не принимает неподвижного состояния, стартер командует «Отставить» и делает предупреждение (фальстарт). Прав ли он?
- 13) Шесть участников финального забега на 100 м из восьми явились на старт. Помощник стартера провел жеребьевку дорожек, при этом оказались свободными 7-я и 8-я дорожки. Правильно ли проведена жеребьевка?
- 14) Старший хронометрист записал все показания хронометристов в протокол. Затем, Сравнив показания хронометристов с данными о метраж, внес в свой протокол изменения. Прав ли он?
- 15) В финальных забегах на 800 м два участника показали одинаковые результаты (не лучшие на данных соревнованиях). Судьи присвоили лучшее место участнику, занявшему в своем забеге более высокое место. Правы ли они?
- 16) На стадионе имеется 10 дорожек. Идут соревнования в беге на 100 м. Главный судья разрешил делать забеги по 10 человек. Прав ли он?

- 17) Участник соревнований в беге на 100 м вышел в финал, но желая сохранить силы для эстафеты, на финал не явился. В эстафете они заняли 1-е место. Будут ли они объявлены победителями?
- 18) Проводится эстафета 4x400 м, принимающие эстафету участники одной команды начинали старт за 10 м до начала зоны передачи, судьи их дисквалифицировали. Правы ли они?
- 19) Стартовавший по 1-й дорожке участник бега на 400 м после 1-го виража несколько метров (уже на прямом участке) пробежал по 2-й дорожке, никому не создав помехи. Его дисквалифицировали. Правильно ли это?
- 20) Участник на финише упал на финишную линию. Через некоторое время он поднялся и ушел с финиша. Судьи зафиксировали ему в качестве результата время, когда он ушел с финиша. Правильно ли это?
- 21) Известно, что любая помощь на соревнованиях по легкой атлетике запрещена. Будет ли считаться нарушением правил подача питания на питательном пункте представителями команд, находящимися позади столиков, своему участнику?
- 22) Старший судья после окончания основных соревнований по прыжкам в длину провел новую жеребьевку методом «лотереи» для определения очередности выполнения попыток финалистами. Прав ли он?
- 23) Проводятся соревнования по прыжкам в длину и никто из участников в финальных 3 попытках не улучшил своих результатов. Старший судья определил победителей по финальным попыткам. Прав ли он?
- 24) Участник после бега на 100 м явился на прыжки в длину, когда проводилась уже последняя попытка. Старший судья разрешил ему выполнить три попытки подряд. Прав ли старший судья?

Составитель \_\_\_\_\_ А.П. Пальченко

(подпись)

« \_\_\_\_\_ » 2016г.

Итоговая аттестация студентов по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (Легкая атлетика)» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрен зачет – 3 семестр; экзамен – 4 семестр.

зачет/экзамен предусмотрен по дисциплине в устной форме, с использованием устного опроса в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов.

### **Вопросы к зачету.**

- 1.Класификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов.
- 2.Основные понятия техники (спортивная техника, фазы, моменты, основное звено).
- 3.Качественные и количественные показатели техники (эффективность, экономичность, пространственные, временные, пространственно – временные, динамические характеристики).
- 4.Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике.
- 5.Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты).
- 6.Сходства и различия в ходьбе и беге.
- 7.Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков.
8. Биомеханические характеристики техники прыжков (угол отталкивания, начальная скорость, траектория движения ОЦТ).
9. Детали техники движения в различных прыжках и их подчиненность главным и частным задачам.
10. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний.

11. Факторы, определяющие дальность полета снарядов (начальная скорость вылета, угол вылета, высота выпуска снаряда, аэродинамические свойства снарядов).

12. Главные и частные задачи фаз метаний.

13. Сходства и различие в технике метаний.

14. Классификация соревнований. Календарь и положение о соревнованиях.

15. Документация соревнований.

16. Обязанности главной судейской коллегии.

17. Работа судейской коллегии на соревнованиях.

18. Общие и частные правила соревнований в беге прыжках и метаниях.

### **Вопросы к экзамену.**

1. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов.
2. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
3. Связь легкой атлетики с другими видами спорта.
4. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних учебных заведений, вузов.
5. Основные понятия техники (спортивная техника, фазы, моменты, основное звено).
6. Качественные и количественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, спортивный результат, пространственно-временные, ритмические, динамические характеристики.
7. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике.
8. Основы техники ходьбы и бега; структура движений в ходьбе и беге (циклическость, периоды, фазы, моменты).
9. Сходство и различие движений в ходьбе и беге.
10. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков.
11. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движения ОЦМТ)

12. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний.
13. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда).
14. Создание и эффективность системы: метатель-снаряд. Главная и частные задачи фаз метаний.
15. Сходства и различия в технике метаний.
16. Классификация соревнований.
17. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании)
18. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).
19. Работа судейской коллегии на соревнованиях (бригада по бегу).
20. Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях.
21. Методы обучения технике легкоатлетических видов.
22. Подводящие и специальные упражнения при обучении.
23. Определение ошибок и их устранение.
24. Этапы, задачи, средства при обучении технике легкоатлетических упражнений.
25. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
26. Сходство и различие в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов л/а.
27. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.
28. Формы организаций занятий л/а в школе.
29. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся.
30. Меры предупреждения травматизма на уроках л/а.
31. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.
32. Задачи, средства и методы обучения в беге на короткие дистанции.

33. Спринтерский бег: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
34. Особенности методики обучения в прыжках в длину.
35. Особенности методики обучения в прыжках в высоту способом "перешагивание".
36. Особенности методики обучения в прыжках в высоту способом "фосбери-флоп".
37. Особенности методики обучения метанию малого мяча и гранаты.
38. Особенности методики обучения техники толкания ядра.
39. Применение легкоатлетических упражнений в других видах спорта.
40. Особенности методики обучения в беге на средние и длинные дистанции.
41. Работа судейской коллегии на соревнованиях (бригада для проведения прыжков).
42. Работа судейской коллегии на соревнованиях (бригада для проведения метаний).
43. Работа судейской коллегии на соревнованиях (бригада секретариата).
44. Работа судейской коллегии на соревнованиях (бригада информационной службы).
45. Особенности правил соревнований в многоборьях, прыжках и метаниях.
46. Особенности методики обучения эстафетного бега.
47. Особенности судейства соревнований по эстафетному бегу.
48. Особенности тренировочного процесса при занятиях с женщинами.
49. Содержание и организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
50. Работа по легкой атлетике в пионерском лагере.

**Критерии выставления оценки студенту на зачете/экзамене по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (Легкая атлетика)»:**

<b>Баллы</b> (рейтинго- вой оцен- ки)	<b>Оценка за- чета/ экза- мена</b> (стандартная)	<b>Требования к сформированным компетенциям</b> <i>Дописать оценку в соответствии с компетенциями.</i> <i>Привязать к дисциплине</i>
100-86	<i>«отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, знания, умения и навыки всех компетенций дисциплины, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение.
85-56	<i>«хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
55 ...	<i>«удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
	<i>«неудовлетворительно»</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

**Перечень оценочных средств (ОС)**

№ п/п	Код ОС	Наименование оценочного сред- ства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного сред- ства в фонде
<b>Устный опрос</b>				
1	УО-1	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
2	УО-3	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы	Темы докладов, сообщений
3	УО-4	Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола, дискуссии, полемики, диспута, дебатов
<b>Письменные работы</b>				
1	ПР-1	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
2	ПР-2	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу	Комплект контрольных заданий по вариантам

3	ПР-3	Эссе	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.	Тематика эссе
4	ПР-4	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
5	ПР-10	Деловая и/или ролевая игра	Совместная деятельность группы обучающихся под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре
6	ПР-13	Творческое задание	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий

