



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

филиал федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет» в г. Уссурийске
(Школа педагогики)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОП


«28» июня 2019 г.

Гончаров В.И.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой


«28» июня 2019 г.

Гончаров В.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика легкой атлетики

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Профиль **Физическая культура**

Форма подготовки **заочная**

курс 2 семестр 2
лекции 10 час.
практические занятия 12 час.
лабораторные работы не предусмотрены
в том числе с использованием МАО лек. 4/пр. 4 час.
всего часов аудиторной нагрузки 22 час.
в том числе с использованием МАО 8 час.
самостоятельная работа 194 час.
в том числе на подготовку к экзамену 9 час.
контрольные работы не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрено
зачет не предусмотрено
экзамен 2семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 121.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики и практики физической культуры и спорта протокол № 11 от «28» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой: д-р псих.наук



В.И. Гончаров

Составитель: старший преподаватель



О.С. Крутских

Уссурийск
2019

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)

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель: - проанализировать научные знания по истории развития, техники видов легкой атлетики, методики преподавания и правила проведения соревнований.

Задачи:

1. Проанализировать исторические аспекты и закономерности становления и развития легкой атлетики как вида спорта и как учебной дисциплины.

2. Освоить научные и биомеханические основы техники легкоатлетических видов (ходьба, бег, прыжки, метания, многоборья), для ведения успешной педагогической деятельности.

3. Изучить методические основы обучения легкоатлетическим упражнениям, как базового вида спорта в школьной программы.

4. Разобраться основные правила (место и оборудование для проведения соревнований и занятий) по легкой атлетики, для осуществления педагогической деятельности местах, отвечающих безопасности и доступности.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируется общепрофессиональная компетенция

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Системное и критическое мышление	ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК 8.1. сущность педагогической деятельности, научно-педагогические, психологические и дидактические основания педагогической деятельности, закономерности проектирования и осуществления образовательного процесса. ОПК 8.2. Умеет использовать современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности; осуществлять

		<p>трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.</p> <p>ОПК 8.3. Владеет навыками использования современных научных знаний и результатов педагогических исследований в образовательном процессе; навыками осуществления трансформации психолого-педагогических знаний в профессиональную деятельность в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.</p>
--	--	--

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике (1 час).

1) Общие требования к технике безопасности на занятиях по легкой атлетике (площадка, инвентарь, одежда, обувь, гигиенические особенности)

2) Частные требования безопасности при занятиях:

- беговыми лёгкой атлетике;
- по прыжка в высоту;
- по прыжкам в длину и тройным;
- по метаниям.

Тема 2. Введение в предмет «Лёгкая атлетика». (1час)

Задачи и содержание курса «Лёгкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры. Развитие лёгкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Лёгкая атлетика в общеобразовательной школе (на уроках и во внеурочных формах).

Тема 3. Классификация видов легкой атлетики. (2 часа)

Классические и неклассические виды легкой атлетики. Их специфические особенности. Паралимпийские виды лёгкой атлетики их классификация и особенности в проведении.

Тема 4. Основы техники легкоатлетических видов. (2 часа)

Основы техники спортивной ходьбы. Основы техники бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний.

Тема 5. Особенности управления учебно-тренировочным процессом в женской лёгкой атлетике. (1 час)

Влияние занятий лёгкой атлетикой на женский организм. Методы и средства развития функциональных возможностей у женщин. Особенности планирования тренировочных нагрузок.

Тема 6. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по лёгкой атлетике. (2 часа)

Виды и характер соревнований по лёгкой атлетике. Деятельность судейской коллегии по лёгкой атлетике. Элементарные правила соревнований по лёгкой атлетике: правила соревнований по бегу и ходьбе; правила соревнований по прыжкам, метаниям и многоборью; правила проведения соревнований в помещениях.

Тема 7. Основы обучения в легкой атлетике. (1 час)

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по лёгкой атлетике. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(Практические занятия 12 час., в том числе 4 час. с использованием интерактивных методов обучения)

Занятие 1. Специальные упражнения в системе подготовки легкоатлетов. Спортивная ходьба (2 часа) с использованием интерактивного метода обучения «Мастер-класс».

Цель: обучение и совершенствование специально-беговых упражнений, специальных упражнений для метателей и специальных прыжковых упражнений. И научить их правильно выбирать в зависимости от поставленных задач занятия.

Занятие 2. Бег на короткие дистанции. Методика обучения техники бега на короткие дистанции. Техника эстафетный бег. Методика обучения техники эстафетного бега. (2 часа) с использованием интерактивного метода обучения «Мастер-класс».

Цель: обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции по фазам (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование). Изучить основные правила соревнований в беге на короткие дистанции.

Обучение и совершенствование техники эстафетного бега. Научиться правильной передаче и приёму эстафетной палочки. Изучение основных правил соревнований эстафетного бега.

Занятие 3. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега (2 часа)

Цель: освоить техники прыжка с места. Изучение подвижных игр, направленных на освоение прыжка в длину с места. Цель: обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Занятия 11-18. Бег с барьерами. Метание мяча (2 часа).

Цель: обучение и совершенствование техники барьерного (барьерная школа). Изучение правил проведения соревнований по бегу с барьерами.

Обучение и совершенствование техники метания малого мяча. Изучение правил проведения соревнований по метанию мяча.

Занятия 19-21. Прыжок в высоту. Бег на средние и длинные дистанции (2 часа).

Цель: обучение и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери-флоп». Обзорные занятия по прыжкам в высоту способом «перекидной» и «волна». Изучение правил проведения соревнований по прыжкам в высоту.

Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Изучение правил проведения соревнования в беге на блинные дистанции и сверх длинные дистанции.

Занятие 25. Тройной прыжок. Толкание ядра (2 часа).

Цель: обучение и совершенствование техники тройного прыжка.

Обучение технике толкания ядра с места, со скачка и с поворота.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	В течении сессии	Подготовка доклада с презентацией	185 часов	Доклад с презентацией
		Экзамен	9 часов	УО-1 Собеседование
		Итого	194 часа	

Рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная деятельность студентов направлена на:

- расширение и углубление научно-методических знаний по отдельным темам;
- освоение умений и навыков использования знаний для решения прикладных задач а легкой атлетике;
- усвоение умений и навыков практической и методической работы;
- развитие умений самопознания, саморазвития и самореализации в педагогической деятельности.

Для развития познавательной и коммуникативной функции студентов, осмысленного усвоения знаний и понимания сущности понятий, теоретических положений и их связи и эмпирическими фактами, формирование умений и навыков, необходимых в ведении успешной профессиональной деятельности, используются следующие виды заданий:

- подготовка доклада и представление его в форме устного сообщения с использованием слайд презентации;

- составление конспекта занятия и самостоятельное проведение урока по легкой атлетике.

Методические указания по подготовке доклада

Доклад – вид устного монолога научного стиля речи. От сообщения доклад отличается большим объемом информации. Оптимальное время доклада – 5-10 минут. Во вступлении докладчик не только сообщает тему, но и указывает ее актуальность и значение. Основная часть доклада содержит материал, который отобран учащимся для рассмотрения данной темы. В заключении нужно сделать выводы.

Окончательно отработанный текст доклада можно несколько раз прочитать, чтобы лучше усвоить последовательность изложения, а затем обязательно проговорить вслух. Кроме того, надо проверить, сколько минут займет выступление: заметить по часам время начала и конца проговаривания. Вы должны попасть в требуемый интервал ± 20 секунд.

Структура доклада:

- Титульный лист;
- Введение;
- Основная часть;
- Заключение;
- Список использованных источников (литература, название сайтов).

Требования к оформлению работы

1. Работа должна быть выполнена с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаге формата А4 через полуторный

межстрочный интервал. Цвет шрифта должен быть черным, шрифт TimesNewRoman, кегель 14.

2. Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: правое, верхнее и нижнее – 15 мм, левое – 25 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 125 мм.

3. Выравнивание текста по ширине.

4. Перед знаками препинания (кроме тире) не может быть пробела. После знака препинания пробел обязателен.

5. Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание.

6. Перенос слов недопустим.

7. Таблицы и иллюстрации размещаются по центру листа и нумеруются последовательно арабскими цифрами.

8. Если иллюстраций несколько, то все они должны быть одного размера.

9. В тексте на все рисунки, таблицы, схемы, фото должны быть даны ссылки.

Тематика докладов

1. Легкая атлетика как вид спорта. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.

2. Анализ техники спортивной ходьбы (биомеханические основы ходьбы).

3. Место и оборудование для проведения соревнований по спортивной ходьбе.

4. Анализ техники бега на короткие дистанции.

5. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.

6. Анализ техники эстафетного бега.

7. Анализ техники барьерного бега.

8. Место и оборудование для проведения соревнований по гладкому бегу, эстафетному, барьерному бегу, бегу с препятствиями.

9. Правила проведения соревнований по бегу. Состав судейских бригад по бегу (их обязанности).

10. Анализ техники прыжка в длину с места и с разбега («согнув ноги», «прогнувшись»), «ножницы»).

11. Анализ техники тройного прыжка.

12. Место и оборудование для проведения соревнований по горизонтальным прыжкам.

13. Анализ техники прыжка в высоту с разбега («перекат», «перекидной», «волна», «перешагивание», «фосбери- флоп»).

14. Анализ техники прыжка с шестом.

15. Место и оборудование для проведения соревнований по вертикальным прыжкам.

16. Анализ техники метания мяча, гранаты, копья.

17. Анализ техники метания диска.

18. Анализ техники толкания ядра (со скачка и с поворота).

19. Место и оборудование для проведения соревнований по метанию мяча, гранаты, копья.

20. Место и оборудование для проведения соревнований по метанию диска и толканию ядра.

21. Правила проведения соревнований по метаниям. Состав судейских бригад по метаниям (их обязанности).

Методические рекомендации для подготовки презентаций

Общие требования к презентации:

- презентация не должна быть меньше 15 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.

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	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
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована, но, последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	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
Ответы на вопросы	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

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Раздел 1. Анализ техник выполнения легкоатлетических упражнений	ОПК-8.1	знает	УО-4: Доклад	экзамен вопрос 1-5
		ОПК - 8.2	умеет	ПР-1: Тест	экзамен вопрос 6-10
		ОПК- 8.3	владеет	ПР- 1: тест	

2.	Раздел 2. Методика обучения видам легкой атлетики	ОПК - 8.1	знает	УО-4: Доклад	экзамен вопрос 14-21
		ОПК - 8.2	умеет	ПР-1: Тест	экзамен вопрос 22-29
3	Раздел 3. Место и оборудование для проведения соревнований по видам легкой атлетики. Правила проведения соревнований. Судейские бригады по видам и их основные обязанности.	ОПК - 8.1	знает	УО-4: Доклад	экзамен вопрос 30-40
		ОПК - 8.2	умеет	ПР-1: Тест	экзамен вопрос

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Track and Field Athletics. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / составитель Н. А. Шнайдер. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 144 с. — ISBN 978-5-906839-12-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97479>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

1 2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и дополн. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97453> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2 3. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : руководство / под общей редакцией В. В. Балахничева, В. Б. Зеличенка ; перевод с английского А. Гнетовой. — Москва : Спорт-Человек, 2013. — 216 с. — ISBN 978-5-904885-96-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/97602> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика . — Москва : Советский спорт, 2014. — 34 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/69811> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

(печатные и электронные издания)

3 1. Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика. Энциклопедия : энциклопедия : в 2 томах / В. Б. Зеличенко, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах. — Москва : Спорт-Человек, [б. г.]. — Том 2 : О-Я — 2013. — 832 с. — ISBN 978-5-904885-81-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97557> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

1. 2. 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. Москва : Академия , 2014. 288 с. (<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:758446&theme=FEFU>)

Нормативно-правовые материалы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1123:2>

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:4>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» ДВФУ:

Научная библиотека ДВФУ: <https://www.dvfu.ru/library/>

Электронные ресурсы ДВФУ:

<https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/>

Федеральные порталы:

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:

<http://www.obrnadzor.gov.ru/ru/>

Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:

<http://fcior.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал - Экономика, Социология,
Менеджмент: <http://ecsocman.hse.ru/docs/16000225/>

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам":

<http://window.edu.ru/>

Русскоязычные базы данных и ЭБС:

Электронно-библиотечная система Издательства
"Лань" (<https://e.lanbook.com/>);

Электронная библиотека "Консультант
студента" (<http://www.studentlibrary.ru/>);

Электронно-библиотечная система Znanium.com
(<https://new.znanium.com/>);

Электронно-библиотечная система IPR BOOKS
(<http://www.iprbookshop.ru/>);

Электронно-библиотечная система "BOOK.ru" (<https://www.book.ru/>),

Электронная библиотека "ЮРАЙТ" (<https://urait.ru/>);

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://www.elibrary.ru/>)

Перечень информационных технологий

и программного обеспечения

Информационные технологии:

- АБИС «Руслан Нео». Договор №05/2018-ТО рег№29455 от 16.06. 2018 г.

Акт № 26 приемки-сдачи от 26.11.2018 г.

- Интернет.

Договор на предоставление услуг Интернет:

Абонентский договор №243087 от 1.01.2018

оказания услуг связи.

Программное обеспечение:

Лицензии на ПО:

- 1) Windows-10
- 2) Windows server 2008
- 3) Windows server 2012
- 4) Windows server 2016
- 5) MS Office 2010
- 6) MS Office 2013

Для всего указанного списка ПО одна лицензия (подписка).

Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593.

Дата окончания 2020-06-30.

Торговый посредник: JSC "Softline Trade"

Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Активная работа на практических занятиях - одно из решающих условий качественного овладения студентами знаний, формирования необходимых профессиональных умений и навыков. Активное вовлечение в учебную деятельность должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы.

Рекомендуется конспектировать упражнения и задания, использованные на практических занятиях, фиксировать рекомендуемую дозировку и количество отдыха.

В конце каждой темы сдача практического выполнения изученного вида легкой атлетики, оценивается техническое выполнение, студент должен продемонстрировать техническое выполнение без грубых ошибок, что будет свидетельствовать о том, что он освоил технику и в дальнейшем сможет полноценно использовать в самостоятельной профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами документальных видеофильмов и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения умениями, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому освоению видов легкоатлетических упражнений способствует самостоятельные занятия с использованием упражнений на основные физические качества (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость) и все возможные формы их проявления.

Работа с литературой заключается в ее поиске, чтении, анализе, выделение главного, синтезе, обобщении главного и конспектировании. Студенты могут использовать как основную, так и дополнительную литературу, а также самостоятельно найденные источники.

Если студент на занятии должен делать доклад, то работа с литературой предполагает более серьезную подготовку, так как студент уже должен не только участвовать в дискуссии, но и отвечать на вопросы по теме доклада, то есть необходимо:

- отбирать существенную информацию, отделять ее от второстепенной;
- лексически перерабатывать материал;
- составлять словарь понятий по каждой теме;
- схематизировать и структурировать прочитанный материал;
- формулировать выводы по прочитанному материалу.

Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого для изучения дисциплины

Изучение дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» способствует развитию базовых умений и навыков, усвоение основополагающих знаний в области физической культуры .

При изучении дисциплины можно использовать следующие правила планирования времени:

1. Формировать рабочие блоки, в которые надо включать выполнение крупных или сходных по характеру заданий.
2. Придерживайтесь принципа установления приоритетов при выполнении всех видов работ.
3. Сложные упражнения разбивать на части.
4. Последовательно изучать виды легкой атлетики от простого к сложному.

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Практическое занятие является основной формой учебного занятия. Студенты имеют возможность усвоения знаний не только знания, но и увеличить свой двигательный опыт, который необходим для успешной самостоятельной профессиональной деятельности.

Педагогические задачи, решаемые при проведении практических занятий:

- расширение и углубление знаний;
- развитие умений самостоятельной работы;
- стимулирование методической деятельности.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия проводятся в спортивном комплексе филиала ДВФУ по ул. Горького, 69 А.

1. Оборудования и инвентарь легкоатлетический (стартовые колодки, эстафетные палочки, стойки и планка для прыжков в высоту, поролоновые маты и др.)

2. Снаряды для метания (мячи, гранаты, копья, диски, ядра)

VIII. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Системное и критическое мышление	ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	<p>ОПК 8.1. знает сущность педагогической деятельности, научно-педагогические, психологические и дидактические основания педагогической деятельности, закономерности проектирования и осуществления образовательного процесса.</p> <p>ОПК 8.2. Умеет использовать современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности; осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.</p> <p>ОПК 8.3. Владеет навыками использования современных научных знаний и результатов педагогических исследований в образовательном процессе; навыками осуществления трансформации психолого-педагогических знаний в профессиональную деятельность в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.</p>

№	Контролируемые	Код и наименование	Оценочные средства
---	----------------	--------------------	--------------------

п/п	разделы / темы дисциплины	индикатора достижения		текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Раздел 1. Анализ техник выполнения легкоатлетических упражнений	ОПК-8.1	знает	УО-4: Доклад	экзамен вопрос 1-5
		ОПК - 8.2	умеет	ПР-1: Тест	экзамен вопрос 6-10
		ОПК- 8.3	владеет	ПР- 1: тест	
2.	Раздел 2. Методика обучения видам легкой атлетики	ОПК - 8.1	знает	УО-4: Доклад	экзамен вопрос 14-21
		ОПК - 8.2	умеет	ПР-1: Тест	экзамен вопрос 22-29
3	Раздел 3. Место и оборудование для проведения соревнований по видам легкой атлетики. Правила проведения соревнований. Судейские бригады по видам и их основные обязанности.	ОПК - 8.1	знает	УО-4: Доклад	экзамен вопрос 30-40
		ОПК - 8.2	умеет	ПР-1: Тест	экзамен вопрос

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	знает (пороговый уровень)	сущность педагогической деятельности, научно-педагогические, психологические и дидактические основания педагогической деятельности, закономерности проектирования и осуществления образовательного процесса.	знание проблем современного развития ФКиС; проблем развития и функционирования в современной легкой атлетике	Способность раскрыть основные знания в видах легкоатлетических упражнениях.
	умеет (продвинутый)	использовать современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности; осуществлять	умение представлять результаты исследований ученых по изучаемым проблемам	способность генерировать современные отличительные особенности в использовании легкоатлетических

		трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.		упражнений в педагогической деятельности
	владеет ()	навыками использования современных научных знаний и результатов педагогических исследований в образовательном процессе; навыками осуществления трансформации психолого-педагогических знаний в профессиональную деятельность в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.	владение современными научно обоснованными и здоровьесберегающими технологиями в физкультурно-спортивной деятельности	способность эффективно и целенаправленно использовать современные научные знания при построение целенаправленного педагогического процесса

Оценочные средства для промежуточной аттестации **Вопросы к экзамену**

1. Анализ техники барьерного бега.
2. Анализ техники бега на короткие дистанции.
3. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
4. Анализ техники метания диска.
5. Анализ техники метания копья.
6. Анализ техники метания мяча и гранаты.
7. Анализ техники прыжка в высоту с разбега (один из способов).
8. Анализ техники прыжка в длину с места и с разбега (один из способов).
9. Анализ техники толкания ядра.
10. Анализ техники эстафетного бега.
11. Классификация легкоатлетических упражнений.
12. Легкая атлетика как вид спорта. История развития легкой атлетики в

России и за рубежом.

13. Меры предупреждения травматизма на занятиях по лёгкой атлетике.
14. Место и оборудование для проведения соревнований по бегу, барьерному бегу, бегу с препятствиями.
15. Место и оборудование для проведения соревнований по кроссу.
16. Место и оборудование для проведения соревнований по метанию диска.
17. Место и оборудование для проведения соревнований по метанию мяча, гранаты, копья.
18. Место и оборудование для проведения соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
19. Место и оборудование для проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега.
20. Методика обучения барьерному бегу (задачи, средства, методические указания).
21. Методика обучения бегу на короткие дистанции (задачи, средства, методические указания).
22. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.
23. Методика обучения метанию гранаты (задачи, средства, методические указания).
24. Методика обучения метанию диска (задачи, средства, методические указания).
25. Методика обучения метанию копья (задачи, средства, методические указания).
26. Методика обучения прыжкам в высоту с разбега (задачи, средства, методические указания).
27. Методика обучения прыжку в длину с разбега (задачи, средства, методические указания).
28. Методика обучения толканию ядра (задачи, средства, методические указания).
29. Методы обучения легкоатлетическим упражнениям.

- 30.Правила проведения соревнований по барьерному и эстафетному бегу.
- 31.Правила проведения соревнований по бегу (гладкому, кроссу, бегу с препятствиями).
- 32.Правила проведения соревнований по метаниям.
- 33.Правила проведения соревнований по многоборью.
- 34.Правила проведения соревнований по прыжкам (в высоту и в длину с разбега).
- 35.Принципы обучения легкоатлетическим упражнениям.
- 36.Состав судейских бригад по бегу (их обязанности).
- 37.Состав судейских бригад по метаниям (их обязанности).
- 38.Состав судейских бригад по прыжкам (их обязанности).
- 39.Средства обучения легкоатлетическим упражнениям.
- 40.Формы организации и проведения занятий по легкой атлетике в школе.

Образец экзаменационного билета

**Экзаменационные билеты по дисциплине
Теория и методика легкой атлетики**

Экзаменационный билет №

- a. Анализ техники спортивной ходьбы.
- b. Методика обучения бегу на короткие дистанции.
- c. Правила проведения соревнований по прыжкам (в высоту и в длину с разбега).

Экзаменационный билет состоит из трех вопросов, первый из которых включает вопросы из анализ техники легкоатлетических упражнений. Второй вопрос - из раздела методика обучения видам легкой атлетики. Третий вопрос – оборудование и инвентарь, правила проведения соревнований по легкой атлетике.

**Критерии выставления оценки студенту на экзамене
по дисциплине «Теория и методика легкой атлетики»**

Баллы (рейтинговой оценки)	Оценка зачета/ экзамена	Требования к сформированным компетенциям
≥= 86	<i>«отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.
≥= 76	<i>«хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.
≥= 61	<i>«удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.
≤= 60	<i>«неудовлетворительно»</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который дал ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Оценочные средства для текущей аттестации

Тестовые задания №1

1. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

- а) ходьбу и бег;
- б) прыжки и метания;
- в) современное пятиборье
- г) многоборье.

2. Многоборье – это вид лёгкой атлетики, получивший своё название по количеству входящих в него видов. Какой вид многоборья является классическим для женщин?

- а) пятиборье; в) девятиборье;
- б) семиборье; г) десятиборье.

3. Бег отличается от ходьбы

- а) техникой работы рук;
- б) присутствием фазы полета;
- в) активным отталкивание ;
- г) захлестом голени.

4. «Ножницы» это способ прыжка:

- а) в длину с разбега
- б) в высоту с разбега

5. Сколько этапов может пробежать один спортсмен в эстафетном беге...

- а) только 1;
- б) может 2 если успеет;
- в) ограничений нет

6. Кросс это ...

- а) суточный бег;
- б) марафонский бег;
- в) бег по шоссе
- г) бег по пересеченной местности.

7. Какой фазы не существует в беге на короткие дистанции:

- а) разбег;
- б) старт;
- в) бег по дистанции;
- г) стартовый разгон.

8. Один из видов бега с искусственными препятствиями называется...

- а) степ-тест;
- б) стретчинг;
- в) стипль-чез;
- г) фартлек.

9. Какой скорости разбега должен достичь спортсмен в прыжках в длину, для достижения наилучшего результата?

- а) максимальной; в) нет разницы
- б) оптимальной.

10. В каких четвертях проводится легкая атлетика в школе?

- а) 1 и 3;
- б) 1 и 4;
- в) 2 и 4;
- г) 1 и 2;

11. К спринту относятся дистанции...

- а) 30-400;

23. Классические виды легкой атлетике, это виды которые....

- а) входят в школьную программу
- б) по которым присваивается звание МС
- в) входят в программу ОИ
- г) описываются в учебнике

24. Назначение специально-беговых упражнений в первую очередь:?

- а) освоение правильной техники бега ;
- б) разминка на соревнованиях и тренировках;
- в) развитие специальных физических качеств;

25. За какие нарушения спортсмена дисквалифицируют в спортивной ходьбе:

- а) за появление фазы полета;
- б) за согнутую ногу;
- в) за оба нарушения;

26. Сколько точек опоры у спортсмена, который находится в положении низкого старта:

- а) 5
- б) 4
- в) 3

Тестовые задания №2

1. Расстояние между барьерами на 100м

- а) 8,00 б) 8,50 в) 9,14

2. Количество барьеров на дистанции 110м

- а) 10 б) 11 в) 9

3. Вес барьера

- а) 9кг б) 10 кг в) 13 кг

4. Высота барьера на дистанции 100м

- а) 76,2 б) 91,4 в) 84,0

5. Количество барьеров на дистанции 400м

- а) 15 б) 40 в) 10 г) 20

6. Количество барьеров на 100м

- а) 10 б) 11 в) 9

7. Расстояние до первого барьера на дистанции 110м

- а) 13м б) 13,72 в) 13,27

8. Расстояние между барьерами на дистанции 400м

- а) 25м б) 35м в) 45 м

9. Высота барьера на дистанции 110м

- а) 1, 067см б) 91,4см в) 99,1см

10. Бег с препятствиями еще называют:

11. Максимальная глубина ямы с водой

- а) 50 см б) 60см в) 70 см

12. Количество препятствий на одном круге

- а) 7 б) 10 в) 5

13. Вес барьера в беге с препятствиями

- а) 100кг б) 200кг в) 80 кг

14. На каких дистанциях проводятся соревнования в беге с препятствиями

- а) 2км и 3 км б) 1,5км, 2 км и 3 км в) от 2км до 5 км

15. Расстояние до первого барьера на дистанции 100м

- а) 13 б) 12 в) 14

16. Количество шагов до первого барьера на дистанциях 100м и 110м

- а) 8-9 б) 7-8 в) не имеет значения

17. Количество шагов между барьерами на дистанциях 100м и 110м

а) 3 б) 5 в) 7 г) не имеет значения

18. Классические дистанции бега с барьерами у женщин

а) 110м и 100м б) 100м и 400м в) 110м и 400м

19. Куда должны быть обращены основания барьера?

а) В сторону старта б) в сторону финиша в) не имеет значения

Виды шестиборья	Нормативы физической подготовленности					
	женщины			мужчины		
	3	4	5	3	4	5
Бег – 100 м	16,0	15,7	15,5	14,0	13,7	13,5
- 800 м	3,30	3,15	3,00	---	---	---
- 1500 м	---	---	---	6,30	6,00	5,30
Толкание ядра	6,50	7,00	7,50	7,020	7,50	8,00
Метание мяча	25	30	35	40	45	50
Прыжок в длину	330	370	400	430	470	500
Прыжок в высоту	110	115	120	130	135	140

Примечание: шестиборье проводится в один день, участие во всех видах обязательно.

«2» - не входит в сумму баллов, на положительную оценку обязательно надо сдать бег 100м, 800м (1500м), одно из метаний, один из прыжков. Баллы суммируются, по сумме баллов студент получает итоговую оценку

Критерии оценки (практического тестирования) по дисциплине «Теория и методика легкой атлетики»

27-30 баллов «отлично» – если студент сдал все 6 видов нормативов без грубых ошибок техники и показал высокие результаты.

21-26 баллов «хорошо» - при сдачи практических нормативов студент не допускает грубых технических ошибок, однако уровень проявления физических способностей не максимальный.

14-20 балл «удовлетворительно» - физические кондиции студента не позволяют ему показать высокие результаты, однако основная техника упражнений освоена

Менее 20 баллов «неудовлетворительно»- студент не освоил вид легкой атлетики или его уровень развития основных физических качеств, не позволяет выполнить практические нормативы на пороговом уровне. Что свидетельствует о его некомпетентности в избранной педагогической деятельности.

Темы докладов

1. Легкая атлетика как вид спорта. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Классификация легкоатлетических упражнений.
3. Анализ техники спортивной ходьбы (биомеханические основы ходьбы).
4. Место и оборудование для проведения соревнований по спортивной ходьбе.
5. Анализ техники бега на короткие дистанции.
6. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
7. Анализ техники эстафетного бега.
8. Анализ техники барьерного бега.
9. Место и оборудование для проведения соревнований по гладкому бегу, эстафетному, барьерному бегу, бегу с препятствиями.
10. Правила проведения соревнований по бегу. Состав судейских бригад по бегу (их обязанности).
11. Анализ техники прыжка в длину с места и с разбега («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»).
12. Анализ техники тройного прыжка.
13. Место и оборудование для проведения соревнований по горизонтальным прыжкам.
14. Анализ техники прыжка в высоту с разбега («перекат», «перекидной», «волна», «перешагивание», «фосбери- флоп»).
15. Анализ техники прыжка с шестом.
16. Место и оборудование для проведения соревнований по вертикальным прыжкам.
17. Анализ техники метания мяча, гранаты, копья.
18. Анализ техники метания диска.
19. Анализ техники толкания ядра (со скачка и с поворота).
20. Место и оборудование для проведения соревнований по метанию мяча, гранаты, копья.

21. Место и оборудование для проведения соревнований по метанию диска и толканию ядра.

Правила проведения соревнований по метаниям. Состав судейских бригад по метаниям (их обязанности).

Критерии оценки доклада, выполненных в форме презентаций:

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	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
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована, но, последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	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
Ответы на вопросы	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