

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»**



УТВЕРЖДАЮ
проректор по УР
А.М. Дигурова
« ____ » ____ 20 17 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Легкая атлетика»

Направление 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения

Очная

Владикавказ 2017

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г., № 1426, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 27.04.2017 г., протокол № 11.

Составитель: Старший преподаватель Годжиев Г.Т.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики физического воспитания и спортивных дисциплин (30 июня 2017 г., протокол № 11)

Зав. каф.  Ларионов Владимир Иванович

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта (3 июля 2017 г., протокол № 5)

Председатель  Хамикоев Феликс Георгиевич

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: **12 ЗЕ — 432 часов.**

	Очная форма обучения
Курс	1-3
Семестр	1-5
Лекции	18
Практические (семинарские) занятия	216
Лабораторные занятия	
Консультации	
Итого аудиторных занятий	
Самостоятельная работа	171
Курсовая работа	
Контроль	27
Экзамен	5 сем
Зачет	2,3,4 сем
Общее количество часов	432

2. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является Теория и методика обучения базовым видам спорта «Легкая атлетика» - формирование у студентов общекультурные и профессиональных компетенций.

Повышения теоретических и практических знаний, полученных в процессе изучения данной дисциплины на первом курсе, что позволит значительно расширить знания студентов по данной дисциплине. Этот круг знаний поможет быть применен будущим специалистам квалификации «Бакалавр» применять в своей практической деятельности преподавателя по физической культуре. Круг знаний по дисциплине «Легкая атлетика» может быть расширен на основе знаний медико-биологических, психолого-педагогических, социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплинах:

- развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения легко атлетическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками;

- формирование организаторских способностей и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых в деятельности специалиста по физической культуре.

Задачи:

Дисциплина «Легкая атлетика» ориентирует на учебно-воспитательную и организационно-управленческую профессиональную деятельность, что будет способствовать решению следующих типовых задач:

в области учебно-воспитательной деятельности:

- осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой 3+;
- планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом;
- организация и проведение внеклассных мероприятий.

в области организационно-управленческой деятельности:

- укрепление и сохранение здоровья школьников;
- организация внеурочной деятельности.
- организация и проведение внеклассных мероприятий.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

В процессе профессионального образования студентов вузов – легкая атлетика является одной из составных частей дисциплины «Педагогическое образование».

Данная программа предусматривает обзорно-методические занятия, индивидуальную и самостоятельную работу, практические занятия с применением ТСО.

Программа подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО третьего поколения по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная работа проводится в форме теоретических, методических и практических занятий с применением ТСО, учебной практики и самостоятельной работы.

Предварительные компетенции: в процессе обучения дисциплине студент должен освоить знания и умения в области физической культуры на основе полученных знаний в рамках общеобразовательной программы и программы первого курса.

Знания и умения в области физической культуры полученные в рамках общеобразовательной программы.

Для освоения данной учебной дисциплины (УД) студент должен:

Знать:

- историю и теорию легкоатлетических видов, освоенных по общеобразовательной программе.

- владеть техникой легкоатлетических упражнений, приобретёнными знаниями, умениями и навыками в общеобразовательном учреждении.

- историю, теории и методику легкоатлетических видов, освоенных на первом курсе.

- владеть техникой легкоатлетических упражнений, приобретёнными знаниями, умениями и навыками в профессиональной деятельности педагога физического воспитания и спорта;

Уметь:

- грамотно и доходчиво объяснять материал с учетом возрастных особенностей учащихся;

- выбирать правильную тактику общения с учащимся основываясь на половозрастных особенностях.

- различать психологические особенности каждого учащегося;

- четко и доходчиво объяснять новый материал с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся;

- выбирать правильную тактику общения с учащимся основываясь на половозрастных особенностей детей.

Владеть:

- основами техники спринтерского бега;

- основами техники прыжка в длину;

- основами техникой спортивной ходьбы;

- техникой метания малого мяча, гранаты;

- основами техники эстафетного бега;

- техникой спринтерского бега;

- техникой прыжка в длину сп. «согнув ноги», «прогнувшись»;

- техникой метания копья, толкания ядра;

- техникой эстафетного бега;

- техникой прыжков в высоту сп. «перешагивания», «фосбери-флоп».

4. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-8; ПК-1:

Общекультурные компетенции (ОК)

– готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);

Профессиональные компетенции (ПК):

– готовность реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек (ОК-8);
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности (ОК-8);
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности (ОК-8);
- законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта (ПК1);
- основы педагогики физической культуры (ПК1);
- основы теории и методики физического воспитания (ПК1);
- основы возрастной педагогики и психологии (ПК1);
- основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения(ПК1).

Уметь:

- выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики (ОК-8);
 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной
 - и адаптивной физической культуры (ОК-8);
- разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов (ПК1);
- использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии (ПК1);

- реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся (ПК1).

Владеть:

- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности (ОК-8);
- простейшими приемами самомассажа и релаксации (ОК-8);
- навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «физическая культура» (ПК1).

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

1 курс

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количес тво баллов		Литература	
		л	пр	Содержание	Час ы			m in		max
1	Введение в курс легкой атлетики: 1. Цели и задачи изучаемой дисциплины 2. Место и роль л/атл упражнений в системе физического воспитания 3.Выявление подготовленности студентов в некоторых видах л/атл		2	Введение в курс л\атл	4	Индивидуальная		2	1;3;4;6	
2	О.Р.У. 1. Изучение техники спортивной ходьбы. Изучение техники бега на короткие дистанции. Специальные л/атл упражнения.		2	Изучение техники работы рук на месте и в движении Изучение техники работы ног на месте и в движении Специальные л/атл упражнения	2	Индивидуальная		2	2;3;5;7	
3	О.Р.У. 1. Изучение техники бега на		2	Выполнение	2	Индивиду		3	1;3;4;6	

	средние дистанции. 2. Изучение техники высокого старта.			стартовых команд «на старт», «внимание». Бег 3х250 м.		альная			
4	О.Р.У. 1. Обучение техники высокого и низкого стартов. 2. Изучение техники бега на короткие дистанции.		2	Обучение стартовых команд «на старт», «внимание», «марш»	2	Индивидуальная		2	1;3;7
5	О.Р.У. 1. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 2. Обучение техники низкого старта.		2	Техника спортивной ходьбы и разновидности низкого старта				2	1;3;7
6	О.Р.У. 1. Обучение техники бега на короткие дистанции. 2. Изучение техники метания малого мяча.		2	Техника бега на короткие дистанции и метания малого мяча	2			3	1;3;5
7	О.Р.У. 1. Обучение техники бега на средние дистанции. 2. Обучение техники метания малого мяча.		2	Совершенствование техники бега на средние дистанции и метания мяча	2			2	1;3;5
8	О.Р.У. 1. Обучение техники бега на короткие дистанции. 2. Изучение техники метания гранаты.		2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение метанию гранаты	2			2	1;3;5
9	О.Р.У. 1. Обучение бега на короткие дистанции. 2. Изучение техники прыжков в длину СП. «согнув ноги».		2	Самостоятельное изучение теоретических	2			2	1;3;5

	Мини тестирование по спортивной ходьбе и низкому старту.			основ спортивной ходьбы и бега на короткие дистанции					
	Текущая работа студентов						0	20	
	Первая рубежная аттестация 1-го семестра						0	30	
10	О.Р.У. 1. Обучение техники бега на короткие дистанции. 2. Обучение прыжка в длину СП. « согнув ноги ».		2	Техника бега по виражу с различной скоростью				2	2;3;5;6
11	О.Р.У. 1. Изучение техники эстафетного бега. 2. Обучение техники метания гранаты.		2	Изучение техники передачи эстафетной палочки на месте и в движении. 2. Обучение техники метания гранаты				2	2;3;5;6
12	О.Р.У. 1. Обучение техники бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники ухода с низкого старта.		2	Научить самостоятельно устанавливать колодки. Выполнение команды «внимание», «марш»	2			2	2;5;6
13	О.Р.У. 1 Обучение техники метания гранаты с места, с разбега. 2. Обучение техники прыжков в длину СП. « согнув ноги ».		2	Самостоятельное изучение методики обучения метания гранаты				3	2;3;5;6

14	О.Р.У. 1. Обучение техники передачи эстафетной палочки. 2. Изучение техники прыжка в высоту СП. «перешагивание».		2	Самостоятельная отработка освоенных элементов техники бега	2			2	3;7;8
15	О.Р.У. 1. Обучение техники бега на длинные дистанции- 600х4. 2. Обучение техники метания гранаты.		2	Имитационные упражнения для освоение техники метания	4	Индивидуальная		2	1;2;5;6
16	О.Р.У. 1. Обучение техники передачи эстафетной палочки. Изучение техники толкания ядра И.П «боком».		2	Передача эстафетной палочки на месте и в движении	4	Устный опрос		3	1;3;5;7
17	О.Р.У. 1. Обучение техники бега по виражу. 2. Обучение техники прыжков в длину СП. «согнув ноги».		2	Подводящие упражнения для освоение техники прыжков в длину	4	Индивидуальная		2	1;3;4;6
18	О.Р.У. 1. Обучение техники бега на короткие дистанции. 2. Изучение техники финиширования.		2	Освоение техники финиширования	2	Индивидуальный показ и проведение некоторых частей занятий		2	2;3;5;7
	Текущая работа студентов						0	20	
	Вторая рубежная аттестация 1-го семестра						0	30	
	Итого:		36		36		0	100	
19	О.Р.У. 1. Обучение техники передачи эстафетной палочки. 2. Изучение техники бега на длинные дистанции.		2	Выполнение имитационных упражнений	2	Индивидуальная		2	3;4;6

				передачи эстафетной палочки сверху, снизу					
20	О.Р.У. 1. Обучение техники бега на длинны дистанции. 2. Совершенствован техники прыжка в длину СП. «согнув ноги».		2	Отработка темпа разбега в прыжках в длину	2	Индивидуальная		2	1;3;4;6
21	О.Р.У. 1. Обучение техники бега на длинные дистанции. 2. Совершенствование техники метания гранаты.		2	Бег на различные дистанции от 20 - 100метров	2			3	2;5;6
22	О.Р.У. 1. Обучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники прыжков в длину СП. «прогнувшись».		2	Имитационные упражнения для освоение техники прыжка в длину прогнувшись	2	Индивидуальная		2	1;3;4;6
23	О.Р.У. 1. Обучение техники передачи эстафетной палочки. 2. Совершенствование техники метания гранаты.		2	Выполнение имитационных и подводящих упражнений для совершенствован ия эстафетного бега	2			2	2;5;6
24	О.Р.У. 1. Обучение бега на короткие дистанции. 2. Совершенствован техники прыжка в длину СП. «согнув ноги».		2	Теоретические основы методики обучения легкоатлетически м видам	2			3	3;4;7
25	О.Р.У. 1. Обучение техники бега на длинные дистанции. 2. Совершенствование техники метания гранаты.		2	Теоретические основы методики обучения легкоатлетически	2			2	3;4;7

				м видам					
26	О.Р.У. 1. Обучение техники прыжков в высоту СП. «перешагивание». 2. Изучение техники толкания ядра И.П «боком».		2	Имитационные упражнения для освоения техники прыжка в высоту сп. «перешагивание»	2			2	3;4;7
27	О.Р.У. 1. Обучение техники прыжков в длину СП. «прогнувшись». 1. Совершенствование техники метания гранаты.		2	Теоретические основы методики обучения легкоатлетически м видам	2			2	3;4;7
	Текущая работа студентов							0 20	
	Первая рубежная аттестация 2-го семестра							0 30	
28	Обзорно-методическое занятия.		2		2	Индивиду альная		3	4;7;8
29	О.Р.У. 1. Обучение техники толкания ядра И.П «спиной». 2. Кроссовая подготовка.		2	Повтор положения «натянутого лука» и «стоорящего шага» в метаниях	2	Индивиду альная		2	1;3;4;6;8
30	О.Р.У. 1. Изучение техники прыжков в высоту СП. «перекидной». 2. Метание гранаты.		2	Повтор положения «натянутого лука» и «стоорящего шага». Совершенствован ие «скачка».	2	Индивиду альная		2	1;3;4;6
31	О.Р.У. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		2	Обзорно- методическое	2			2	3;4;7

	Совершенствование техники прыжков в высоту СП. «перекидной».			занятие по пройденным темам					
32	О.Р.У. 1. Совершенствование техники прыжка в высоту СП. «перекидной». 2. Совершенствование техники толкания ядра И.П «боком».	2		Средство и методы обучения в прыжках в высоту	2		2		1;3;4;7
33	О.Р.У. 1. Изучение техники толкания ядра И.П «спиной». 2. Кроссовая подготовка.	2		Методы кроссовой подготовки	2		3		1;3;4;7
34	О.Р.У. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в высоту СП. «перекидной».	2		Описать историю возникновения легкоатлетическ х видов	2		2		3;4;7
35	О.Р.У. 1. Обучение техники толкания ядра И.П «спиной».2. Изучение техники прыжка в высоту СП. «Фосбери- Флопп».	2		Описать эволюцию техники прыжков в высоту	2		2		1;3;4;7
36	Обзорно-методическое занятия	2		Опрос по пройденному материалу.	2				3;4;7;8
	Текущая работа студентов						0	20	
	Вторая рубежная аттестация 2-го семестра						0	30	
	Итого:	36			36		0	100	
	ИТОГО по 1-2 семестр	72			72				
	Всего часов за курс: 144 часа								

3 курс лекции

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л	пр	Содержание	Часы		мин	сек	
1	Введение в предмет. История развития легкой атлетики Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов	2							2;4;7
2-4	Основы техники легкоатлетических видов: - ходьбы; - бега; - прыжков и метаний	6		История возникновения легкоатлетических упражнений. Классификация легкоатлетических видов.	2	Конспект лекций			2;3;5;7;8
5	Основы обучения в легкой атлетике	2							1;2;3;4;6;8
6	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	2							3;7
7	Формы построения занятий по легкой атлетике	2		Методика обучения легкоатлетическим упражнениям	2	Вопросы в рубежной контрольной работе			2;4;8
8	Методы и средства развития физических качеств легкоатлетов	2							2;3;4;7;8
9	Особенности занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами	2							2;3;4;6

2 курс практические занятия									
10	<p>Цели и задачи дисциплины и виды легкоатлетических упражнений, изучаемых студентами 2 курса:</p> <p>1. Введение в курс легкой атлетики.</p> <p>2. ОРУ и специальные упражнения легкой атлетики.</p> <p>3. Имитационные и подводящие упражнения для освоения техники метания.</p>		2	Введение в курс легкой атлетики	2				2;3;5;7
11-12-13	<p>Изучение техники метания мяча и гранаты:</p> <p>Имитационные и подводящие упражнения для метания.</p> <p>Метание мяча с места.</p> <p>Метание мяча с 3 и 5 шагов.</p> <p>Изучение предбросковых шагов.</p> <p>Упражнения для освоения техники метания гранаты.</p> <p>Метание мяча на дальность и в цель.</p>		6	Совершенствовани е техники с крестного шага	6				2;3;4;7;8
14-15-16-17	<p>Изучение и обучения техники барьерного бега:</p> <p>Демонстрация, рассказ о техники барьерного бега.</p> <p>Изучение техники атаки барьера.</p> <p>Имитация работы рук и маховой ноги.</p> <p>Имитация работы рук с наклоном к маховой ноге.</p>		8	Выполнение имитационных упражнений для совершенствовани я техники барьерного бега	8				3;4;7;8

	Техника переноса маховой ноги через барьер. Бег рядом с барьером и имитация атаки и схода с барьера.								
18	Обзорно-методическое занятие		2	Опрос по пройденному материалу	2				2;3;4;7;8
	Текущая работа студентов						0	20	
	Первая рубежная аттестация 3-го семестра						0	30	
19-20-21	Изучение техники прыжков в высоту с разбега: Рассказ и показ техники изучаемых способов прыжков в высоту. Обучение прыжку способом «перешагивание». Обучение прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп». Совершенствование техники прыжков в высоту		6	Переход через накл. Планку перекидным способом. Прыжок через планку с места перекидным способом. Повтор пройденного. Выполнение на результат.	6				1;4;5;6
22-23-24	Совершенствование техники прыжков в высоту и изучение техники толкания ядра из исходного положения «спиной»: Ознакомить с техникой толкания ядра. Обучить технике толкания ядра из исходного положения «спиной» Совершенствование техники		6	Повторение пройденного. Упражнение с запрыгиванием на возвышенность. Совершенствование техники «скачка» из положения «спиной».	6				11;3;5;7

	прыжков в высоту способом «фосберри-флоп»								
25-26-	***«Изучение и совершенствование техники тройного прыжка» Обучение тех. тройного прыжка осуществляется по следующей схеме: а) знакомство с техникой тройного прыжка, б) обучение техники выполнения скачка, в) обучение технике «шага», г) обучение техники «скачка» в сочетании с «шагом», д) обучение техники прыжка и сочетанию «шага» с «прыжком», е) обучение технике и ритму разбега, з) совершенствование техники тройного прыжка.		4	Повтор пройденного материала: Обучение тех. тройного прыжка осуществляется по следующей схеме: а) знакомство с техникой тройного прыжка, б) обучение техники выполнения скачка, в) обучение технике «шага», г) обучение техники «скачка» в сочетании с «шагом».	4				1;4;5;7
27	Обзорно-методическое занятие		2	Опрос по пройденному материалу	2				2;3;4;7
	Текущая работа студентов						0	20	
	Вторая рубежная аттестация 3-го семестра						0	30	
	Всего часов за 3-ый семестр		36		36				

28	Цели, задачи 4-го семестра по легкой атлетике Обучение техники прыжков в длину. Обучение техники прыжка в высоту способом «перекидным».		2	Переход через наклонную планку перекидным способом.	2				3;4;5;7
29-30	Обучение техники бега на средние дистанции 3х600м. Совершенствование техники толкание ядра и.п. спиной		4	Следить за структурой движения работы ног при беге. Обратить внимание за выполнением скачка	2				1;3;4;7
31-32	Обучение техники эстафетного бега 4х100. Прыжки в высоту сп. «перекидной». Толкание ядра		4	Передача эстафетной палочки в «коридоре» снизу и сверху	2				2;3;7
33	Обучение техники бега по повороту (виражу). Прыжки в высоту сп. «перекидной». Метание гранаты		2	Обратить внимание на работу рук и ног в беге по виражу	2				4;5;7
34-35	Обучение техники бега на короткие дистанции 100х200х300; 300х200х100. Прыжки в высоту сп. «перекидной». Толкание ядр.		4	Сохранять темп бега, следить за дыханием. Следить за постановкой ноги при отталкивании в высоту	4				3;4;7
36-37	Обучение технике барьерного		4	Отработка атаки	2				1;5;6;7

	бега. Изучения прыжка в длину сп. «ножницы»			на барьер и сход с барьера. Разобрать фазы прыжка					
38-39	Обучение и совершенствование техники барьерного бега. Прыжки в длину сп. «ножницы»		4	Барьерный бег в три шага. Отработать фазу «полет в шаге»	2				1;5;6;7
40-41	Обучение техники тройного прыжка: Выполнение тройного прыжка: а) с места, б) с одного шага, в) с 3-х шагов, г) с 5-и беговых шагов, д) с полного разбега Упражнения на гибкость для барьеристов 10-15 мин.		4	Совершенствовани е техники скачка					1;3;4;5;6
					2				
42-43	Обучение техники прыжков в высоту способом «фосбери-флоп»: Совершенствование ритма разбега и отталкивания. Совершенствование техники перехода через планку и приземления. Прыжковые упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки на тумбы различной высоты. Прыжки в глубину. Прыжки с отягощением различного веса.		4	Отработка «нырка» за планку. Совершенствовани е «разбега-толчка» в 3 шага.					2;5;6;7
44-46	Формы занятий по легкой атлетике:		2	Теоретическая					2;4

	Формы занятий по легкой атлетике. Основные формы (урок, секционные занятия, самостоятельные занятия, учебно-тренировочные, соревнования). Типы уроков. Эпизодические формы занятий. Однократные (индивидуальные, групповые) и систематические. Анализ, ошибки и оценка выполнения техники движений (выполняются студентами).			подготовка студентов к семинарскому занятию: Формы занятий по легкой атлетике. Основные формы (урок, секционные занятия, самостоятельные занятия, учебно-тренировочные, соревнования). Типы уроков.					
	Текущая работа студентов						0	20	
	Первая рубежная аттестация 4-го семестра						0	30	
47	Обучение техники тройного прыжка. Обучение эстафетному бегу.		4	Совершенствование скачка, скачка и шага.	2				3;4;7
	Обучение техники Бег на средние дистанции. Метание копья. Кросс.		4	Держания копья, выпуск, остановка.	2				
	Обучение техники бега на короткие дистанции. Прыжки в высоту сп. «Ф-флоп». Метание копья.		4	Постановка ноги при отталкивании, переход через планку.	2				3;4;7
	Обучение техники бега на средние дистанции. Метание копья. Кросс.		4	Подводящие упражнения для освоения техники метания копья.	2				1;5;7
48-49	Методика проведения вводно-подготовительной части урока:		4	Практика	2				2;4;7

	Проведение вводно-подготовительной части урока по личным конспектам студентов. Анализ и оценка проведённой части урока (преподавателем и студентом).			написания плана-конспекта урока					
50	Организация, проведение и работа судейской коллегии на соревнованиях по легкой атлетике: Положение о соревнованиях (самостоятельно). Открытие соревнований. Работа судейских бригад в секторах. Определение победителей и подведение итогов соревнований		6	Изучение правил проведения соревнований по легкой атлетике	2				1;3
51-52	Методика проведения основной части занятий по легкой атлетике: Проведение основной части урока студентами по индивидуальным конспектам. Анализ и оценка проведённой части урока (оценивают и анализируют студенты). Подведение итогов преподавателем.		4	Практика написания плана-конспекта урока по легкой атлетике	2				2;7
53-54	Обзорно-методическое занятие по дисциплине: 1. Устный опрос. 2. Мини-тестирование.		4		4				2;4;7

55	1. Краткая характеристика контрольных вопросов для подготовки к зачету. 4. Ответы на вопросы студентов.		2						3;4;7
	Текущая работа студентов						0	20	
	Вторая рубежная аттестация 4-го семестра							30	
	Всего за 4-ый семестр		72		36		0	100	
	ИТОГО ПО 2-му КУРСУ 180 часов		108		72				
3 курс практические занятия									
56-57	Совершенствование Техники спринтерского бега: Изучение техники стартового разгона Изучение техники финиширования Бег со старта на различные дистанции.		4	Практика написания плана-конспекта урока	2	Индивидуальная			1;5;7
58-59	Совершенствование техники эстафетного бега Эстафетный бег Способы передачи эстафетной палочки Способы приема эстафетной		4	Изучение правил проведения соревнований по легкой атлетике	3	Индивидуальная			5;6

	палочки Передача и прием эстафетной палочки на месте и в движении.								
60-61	Совершенствование техники прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и прогнувшись: ОРУ и Спец. Упр. л/атл. Изучение техники прыжков в длину способом «согнув ноги».		4	Практика написания плана-конспекта урока по легкой атлетике	2	Индивидуальная			1;5;7
62-63	Совершенствование техники толкания ядра из положения «боком» и спиной: Совершенствование техники «скачка» из положения «боком». Совершенствование техники толкания ядра из положения «боком». Выполнение упражнения на результат (из 3-х попыток).		4	Практика написания плана-конспекта урока	3	Индивидуальная			1;5;7
64-65	Совершенствование техники барьерного бега: Демонстрация, рассказ о технике барьерного бега. Изучение техники атаки барьера. Имитация работы рук и маховой ноги. Имитация работы рук с наклоном к маховой ноге. Техника переноса маховой ноги через барьер. Бег рядом с барьером и имитация атаки и схода с		4	Изучение правил проведения соревнований по легкой атлетике	3	Индивидуальная			1; 5

	барьера.								
66-67	<p>Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега: Рассказ и показ техники изучаемых способов прыжков в высоту. совершенствование прыжку способом «перешагивание». совершенствование прыжков в высоту способом «Фосбери-флоп». Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перекат»</p>		4	Практика написания плана-конспекта урока по легкой атлетике	4	Индивидуальная			2;3;4;6
68	<p>Последовательность применения ОРУ при проведении вводно-подготовительной части урока: Проведение вводно-подготовительной части урока по личным конспектам студентов. Анализ и оценка проведённой части урока (преподавателем и студентом)</p>		2	Практика написания плана-конспекта урока	4	Индивидуальная			2;3;4;6
69-70	<p>Средства и методы организации основной части занятий по легкой атлетике: Проведение основной части урока студентами по индивидуальным конспектам. Анализ и оценка проведённой части урока (оценивают и</p>		4	Практика написания плана-конспекта урока по легкой атлетике	2	Индивидуальная			5;7

	анализируют студенты). Подведение итогов преподавателем.								
71	Организация, проведение и работа судейской коллегии на соревнованиях по легкой атлетике: Положение о соревнованиях (самостоятельно). Открытие соревнований. Работа судейских бригад в секторах. Определение победителей и подведение итогов соревнований		2	Изучение правил проведения соревнований по легкой атлетике	4	Индивидуальная			5;7
72-73	Обзорно-методическое занятие по дисциплине: 1. Устный опрос. 2. Мини-тестирование. 3. Анализ контрольных вопросов для подготовки к экзамену. 4. Ответы на вопросы студентов.		4	Практика написания плана-конспекта урока по легкой атлетике		Индивидуальная			2;4;3;7;8
	Итого за 5 семестр Контрольные 27	18	36		27		0	100	
	Итого 108 часов								
	ИТОГО за весь курс 1-5 семестр 432 часа								

6. Образовательные технологии 1-2 курсов

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по реализации компетентного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: доклады, рефераты, разбор конкретных ситуаций. В рамках учебных курсов предусмотрены интерактивные формы проведения лекций и практических занятий: лекция с проблемным изложением, лекция-беседа; лекция-дискуссия, семинары (в форме дискуссий, дебатов), в диалоговом режиме, использование средств мультимедиа (интерактивные доски, компьютерные классы), презентация с обсуждением, работа в малых группах — в парах, ротационных тройках, “два, четыре, вместе”.

Занятия с применением интерактивных методов обучения составляют 30,3 % от аудиторных, что соответствует требованиям ФГОС по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура».

Примечание: *- деловая игра, ** - семинар в диалоговом режиме, *** - использование мультимедийных средств

Программа включает в себя следующие формы работы:

Учебная работа – представляет собой комплекс видов учебных занятий, систему их планирования, направленную на подготовку будущих специалистов. Виды учебной работы:

1. Лекции.
2. Обзорно - методические занятия.
3. Практические занятия:
 - учебные,
 - учебно-методические,
 - индивидуальные.
4. Рубежная аттестация.

5. Семестровые зачеты по практическому курсу.

6. Тестирование в 2,3,4 семестрах.

7. Экзамен в 5 семестре

На обзорно-методических занятиях студентам сообщаются программа, задачи и организация учебного процесса по изучению дисциплины «Легкая атлетика». Сообщаются основные положения теории методики обучения легкоатлетических видов и даются прикладные навыки преодоления естественных и искусственных препятствий.

Учебные (практические) занятия.

Процесс обучения студентов в ходе занятий предусматривает освоение техники и овладение методикой обучения основным видам легкой атлетики.

Индивидуальные занятия проводятся:

- со студентами, имеющими низкий уровень развития физических качеств;
- со студентами, пропустившими по уважительным причинам некоторые темы практических занятий.

Самостоятельные теоретические занятия студентов включают изучение программного материала по учебникам, учебным и методическим пособиям и другим источникам.

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов по данной дисциплине подразделяется на:

самостоятельную работу студента под непосредственным руководством и контролем преподавателя;

самостоятельную работу студента при выполнении домашних заданий учебного и научно-исследовательского характера без непосредственного руководства и контроля преподавателя.

Практические занятия должны полностью строиться на педагогически организованной самостоятельной работе студентов, которая по содержанию и организации носит самый разнообразный характер: анализ конкретных ситуаций и выработка плана их разрешения и т.д.

Внеаудиторная СРС осуществляется преимущественно на основе серий заданий студентам по проработке содержания практических занятий, подготовке к занятиям, самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию докладов. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРС по уровню сложности. При планировании СРС необходим строгий учет

реального времени студентов. Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер и осуществляется на лабораторных занятиях.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на всем протяжении изучения дисциплины. В соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью она составляет 99 часов за оба курса обучения и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;
- изучения теоретического материала для подготовки к практическим занятиям; подготовки к экзамену.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5.

Самостоятельная работа студентов, осуществляемая под непосредственным руководством и контролем преподавателя, по данной дисциплине и включает следующие виды:

- 1) подготовка письменной работы (реферата);
- 2) участие в НИРС под руководством преподавателя с подготовкой доклада (сообщения) сначала на семинарском занятии, а затем на ежегодной студенческой конференции университета;
- 3) совместная работа с преподавателем в ходе групповых консультаций и в ходе индивидуальных консультаций.

7.1. Методические рекомендации по использованию информационно-коммуникационных технологий обучения

Для изучения лекционного материала дисциплины могут применяться аудиовизуальные (мультимедийные) технологии, которые не отрицают традиционные, проверенные временем методы преподавания, но, при этом, они повышают наглядность, информативность, оперативность в подаче информации, позволяют экономить время занятий.

Каждое практическое занятие имеет свою особую форму проведения, свою методологическую специфику, что позволяет развивать у студентов общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции. Постановка проблемы, разбор актуальных конкретных и гипотетических ситуаций, создание атмосферы диалога между преподавателем и группой позволяет работать индивидуально и в малых группах,

коллективно обсуждать определенный тематический материал, а также инициировать самостоятельную работу студентов. При осмыслении содержания вопросов занятий преследуется цель соблюдать преемственность в профессиональном и в творческом развитии студентов.

Компьютерное тестирование позволяет осуществлять итоговый контроль знаний студентов. Тестовый материал включает в себя содержание вопросов по каждому из обозначенных программой разделов.

Каждый вопрос предполагает один или несколько вариантов ответов, среди которых имеются абсолютно неверный, правильный и/или в большей или меньшей степени раскрывающий сущность вопроса. В тестовых заданиях есть вопросы на соответствие. В процессе компьютерного тестирования, задача студента определяется как выбор правильного ответа из многообразия вариантов.

Критерии оценивания по каждому виду работы содержатся в разделе 8 РПД.

7.2. Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу дисциплины «Легкая атлетика» в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к дисциплине «Легкая атлетика», либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение журналов «Теория и практика физической культуры», в которых, как правило, рассматриваются современные проблемы изучаемой дисциплины, интересные научные факты и открытия.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы, делать для себя краткие записи (заметки).

7.3. Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение определенной темы.

Этапы подготовки доклада:

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада

Композиционное оформление доклада— это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение(опровержение), заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

Основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

Заключение- это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную

мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»
- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»
- «Это делает вас...»
- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?
- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных

предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

7.4. Темы для самостоятельной работы

1. Общая характеристика беговых видов легкой атлетики.
2. Общая характеристика метаний.
3. Биомеханические основы техники спортивной ходьбы.
4. Биомеханические основы техники бега.
5. Биомеханические основы техники прыжков в длину и с разбега.
6. Особенности подготовки женщин-легкоатлетов.
7. Легкоатлеты Осетии на олимпийских Играх.
8. Методы и средства развития основных силовых качеств.
9. Методы и средства развития быстроты.
10. Методы и средства повышения скоростно-силовых качеств легкоатлетов.
11. Легкоатлетические упражнения системе физического воспитания.
12. Передача эстафетной палочки на месте и в движении

13. Теоретическое изучение пройденных тем
14. Специальные л/атл упражнения.
15. Совершенствование техники спортивной ходьбы на различных дистанциях
16. Выполнение стартовых команд «на старт», «внимание»
17. Бег по виражу с различной скоростью
18. Самостоятельное изучение теоретических основ спортивной ходьбы и бега на короткие дистанции.
19. Бег по виражу с различной скоростью
20. Самостоятельное изучение теоретических основ горизонтальных и вертикальных прыжков.
21. Техника и методика обучения метаний (малого мяча, гранаты, толкания ядра).
22. Структура, типы и методы организации уроков легкой атлетике в образовательных учреждениях.

7.5 Примерная тематика докладов, сообщений, рефератов

1. История развития легкой атлетики в мире.
2. История развития легкой атлетики в СССР и России.
3. История возникновения и становления барьерного бега.
4. История возникновения и становления тройного прыжка.
5. История возникновения и становления прыжков в высоту с разбега.
6. Методика обучения техники спринтерского бега.
7. Методика обучения техники прыжков в длину.
8. Методика обучения техники прыжков в высоту.
9. Методика обучения техники эстафетного бега.
10. Методика обучения техники метания «меча, гранаты».
11. Методика обучения техники толкания ядра.
12. Легкая атлетика в учебных занятиях общеобразовательной школе.
13. Спортивный отбор на этапах многолетней подготовки.
14. Педагогический контроль в легкой атлетике.
15. Особенности подготовки девочек, девушек, женщин в легкой атлетике.
16. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетики.
17. История возникновения и становления легкой атлетики в Осетии.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Рабочая программа предусматривает проведение практические занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных ответов, написанию письменных домашних заданий, подготовку докладов и обсуждение вопросов по темам дисциплины.

Рабочая программа предполагает текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний обучающихся.

Форма промежуточного контроля – зачет во втором семестре и экзамен в четвертом семестре.

Способ накопления баллов описан в Положении о больно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ 28.10.2011 г.).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на практических занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра в соответствии с учебной программой. Контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом. В течение семестра проводится два таких контрольных мероприятия по графику.

8.1. БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течение 1-8 недель в том числе: Работа на семинарских занятиях; Посещение занятий; Минитестирование; Написание докладов и конспектов	0 0 0 0 0	20 6 6 4 4
1-ая рубежная контрольная работа-тест	0	30
Текущая работа студентов в течение 10-18 недель в том числе: Работа на семинарских занятиях; Посещение занятий; Мини-тестирование; Написание докладов и конспектов	0 0 0 0 0	20 6 6 4 4
2-ая рубежная контрольная работа-тест	0	30
Итого	0	100

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

1-я рубежная аттестация - максимально 50 баллов; из них:

От 0 до 30 баллов (P_1) – аттестационная (рубежная) контрольная работа;

От 0 до 20 баллов (T_1)– текущая работа студента в течение рубежа.

2 -я рубежная аттестация – максимально 50 баллов; из них:

От 0 до 30 баллов (P_2) – аттестационная (рубежная) контрольная работа.

От 0 до 20 баллов (T_2) – текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен (Э) – максимально 60 баллов.

Зачет (З) – максимально 60 баллов

Минимальное количество баллов, которое студент может набрать в ходе изучения курса для получения зачета, – 56; максимальное – 100. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 20 баллов за каждый рубеж; за тестирование – до 30 баллов на каждой рубежной контрольной, до 60 баллов на устном ответе.

Студент, набравший на рубежных аттестациях 36 и более баллов, **обязан сдавать экзамен (в устной форме) комиссионно** во время сессии. Итоговая оценка выводится следующим образом:

$$O = T_1 + T_2 + \frac{P_1 + P_2 + Э}{2}$$

Студент, набравший на рубежных аттестациях менее 36 баллов, к сдаче экзамена в сессию не допускается.

По предметам, имеющим форму контроля зачет, возможно проставление оценки «зачтено», если количество набранных баллов составляет 56 и более. Если же студент набрал менее 56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию в таком же порядке, как и экзамен.

Если итоговая оценка выводится по материалам двух и более семестров, то итоговая оценка выставляется с учетом коэффициентов ($0 < K_1, K_2 < 1$) за каждый семестр, определяемых преподавателем (лектором) по значимости или времени изучения учебного материала по семестрам

$$O = K_1(T_1 + T_2) + K_2(T_1' + T_2') + \frac{K_1(P_1 + P_2) + K_2(P_1' + P_2') + \Theta}{2}$$

(например, если 40 % программного материала по курсу приходится на 1 семестр ($K_1 = 0,4$) и 60 % на второй семестр ($K_1 = 0,6$) Решение о порядке расчета годового рейтинга принимается на заседании кафедры и утверждается заведующим кафедрой).

Шкала итоговой академической успеваемости студентов

Система оценок СОГУ		
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент
86 - 100	Отлично	5
71-85	Хорошо	4
56-70	Удовлетворительно	3
36-55	Неудовлетворительно	2
0-35		2

Пересчет полученной итоговой (О) суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» - 86-100 баллов;
- «хорошо» - 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» - 56-70 баллов;
- «зачет» - 56-100 баллов;

Студенты, набравшие 55 баллов и менее по дисциплинам, предусматривающим экзамен; по дисциплинам, предусматривающим зачёт – 55 балла и менее – получают оценку «неудовлетворительно» или «не зачтено» соответственно.

1 курс

8.2. Контрольные требования 1-ой рубежной аттестации 1-го семестра

Контрольное упражнение		Результат/ Баллы											Min кол-во баллов	max кол-во баллов
		Не выполнен			Выполнен с грубыми ошибками			Выполнен с незначительными ошибками			Выполнен технически правильно			
Техника спортивной ходьбы		0			1-2			3-4			5		0	5
Техника низкого старта		0			1-2			3-4			5		0	5
Бег на 30 метров	М	5, 2	5, 1	5, 0	4, 9	4, 8	4, 7	4, 6	4, 5	4, 4	4, 3	4, 2	0	20
	Ж	5, 8	5, 7	5, 6	5, 5	5, 4	5, 3	5, 2	5, 1	5, 0	4, 9	4, 8		
	Б	2	4	6	8	10	12	14	16	18	19	20		
ИТОГО													30	

Контрольные требования 2-ой рубежной аттестации 1-го семестра

Контрольное упражнение		Результат/ Баллы												Min кол-во баллов	max кол-во баллов
		Не выполнен			Выполнен с грубыми ошибками			Выполнен с незначительными ошибками			Выполнен технически правильно				
Техника передачи эстафетной палочки		0			1-2			3-4			5			0	5
Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»		0			1-2			3-4			5			0	5
Бег 100 метров	М	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	0	20	
	Ж	17,0	16,5	16,3	16,1	15,9	15,7	15,5	15,3	15,2	15,1	15,0			
	Б	2	4	6	8	10	12	14	16	18	19	20			
ИТОГО														30	

Контрольные требования 1-ой рубежной аттестации 2-го семестра

Контрольное упражнение		Результат/ Баллы												Min кол-во баллов	max кол-во баллов
		Не выполнен			Выполнен с грубыми ошибками			Выполнен с незначительными ошибками			Выполнен технически и правильно				
Техника толкания ядра из исходного положения «боком»		0			1-2			3-4			5			0	5
Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»		0			1-2			3-4			5			0	5
Бег на дистанции 800 метров, с	М	2,55	2,50	2,45	2,38	2,35	2,30	2,28	2,26	2,24	2,22	2,20	0	20	
	Ж	3,25	3,21	3,18	3,13	3,10	3,06	3,03	3,01	2,59	2,57	2,55			
	Б	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20			
ИТОГО														30	

Контрольные требования 2-ой рубежной аттестации 2-го семестра

Контрольное упражнение		Результат/ Баллы												Min кол-во баллов	max кол-во баллов
		Не выполнен			Выполнен с грубыми ошибками			Выполнен с незначительными ошибками			Выполнен технически и правильно				
Техника метания гранаты		0			1-2			3-4			5			0	5
Прыжки в длину разбега	М	450	455	460	465	470	475	480	485	490	495	500	0	10	
	Ж	370	375	380	385	390	395	400	405	410	415	420			
	Б	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20			
Бег на 200 метров	М	30,0	29,2	29,0	28,8	28,4	28,0	27,5	27,0	26,5	26,2	25,9	0	15	
	Ж	37,0	36,0	34,5	34,0	33,5	33,0	32,5	32,0	31,6	31,3	31,0			
	Б	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20			
ИТОГО														30	

2 курс

Контрольные требования 1-ой рубежной аттестации 3-го семестра

Контрольное упражнение		Результат/ Баллы												Min кол-во баллов	max кол-во баллов
		Не выполнен			Выполнен с грубыми ошибками			Выполнен с незначительными ошибками			Выполнен технически правильно				
Техника толкания ядра из исходного положения «спиной»		0			1-2			3-4			5			0	5
Техника «тройного прыжка»		0			1-2			3-4			5			0	5
Бег на 400 метров	М	73	71	69	67	66	65	64	63	62	61	60	0	20	
		8	6	4	2	1	0	9	8	7	6	5			
						0	2	4	6	8	9	0			
ИТОГО														30	

Контрольные требования 2-ой рубежной аттестации 3-го семестра

Контрольное упражнение		Результат/ Баллы												Min кол-во баллов	max кол-во баллов
		Не выполнен			Выполнен с грубыми ошибками			Выполнен с незначительными ошибками			Выполнен технически правильно				
Техника барьерного бега «три барьера»		0			1-2			3-4			5			0	5
Техника прыжка в высоту способом «фосберри-флоп»		0			1-2			3-4			5			0	5
Тройной прыжок, м	М	10,6	10,9	11,1	11,3	11,5	11,6	11,7	11,8	11,9	12,0	12,10	0	20	
	Ж	8,9	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6			
	Б	2	4	6	8	10	12	14	16	18	19	20			
ИТОГО														30	

Контрольные требования 1-ой рубежной аттестации 4-го семестра

Контрольное упражнение		Результат/ Баллы												Min кол-во баллов	ак кол-во баллов
Бег на 400 метров	М	3,15	3,17	3,20	3,22	3,25	3,28	3,32	3,36	3,40	3,45	3,50	0	15	
	Ж	3,45	3,48	3,50	3,53	5,36	3,59	4,04	4,08	4,12	4,15	4,20			
	Б	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0			
Тестирование														15	
ИТОГО														30	

Контрольные требования 2-ой рубежной аттестации 4-го семестра

Контрольное упражнение			Результат/ Баллы											Min кол-во баллов	ак кол-во баллов
Прыжки в длину разбега	вс	М	515	510	505	500	495	490	485	480	475	470	465	0	15
		Ж	430	425	420	415	410	405	400	395	390	385	370		
		Б	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0		
Тестирование														15	
ИТОГО														30	

Контрольные требования 1-ой рубежной аттестации 5-го семестра

Контрольное упражнение		Результат/ Баллы				Min кол-во баллов	ак кол-во баллов
		Не выполнен	Составлено с грубыми ошибками	Составлено с незначительными ошибками	Составлено правильно		
Составление положений соревнований легкой атлетике	о по	0	1-4	5-8	9-10	0	15

Тестирование		0	15
ИТОГО		30	

Контрольные требования 2-ой рубежной аттестации 5-го семестра

Контрольное упражнение	Результат/ Баллы				Min кол-во баллов	ах кол-во баллов
	Не выполнен	Составлено с грубыми ошибками	Составлено с незначительными ошибками	Составлено правильно		
Составление сметы соревнований по легкой атлетике	0	1-4	5-8	9-10	0	15
Тестирование					0	15
ИТОГО					30	

8.3 Тестовые задания для подготовки к зачету по дисциплине «Легкая атлетика» для 2 курса

Назовите легкоатлетические упражнения, входящие в состав женского (семиборья)?

- + 100м с /б, ядро, высота, длина 200м, копье, 800м.
- 100м, 100м с /б, ядро, длина, 400, копье, 600м.
- 100м с / б, ядро, высота, тройной, диск, копье, 1000м.

История легкой атлетике, ведет свое начало с соревнований в беге на Олимпийских играх Древней Греции с...?

- + 776г. до нашей эры.
- 1888г.
- 766г. до нашей эры.

Любительская атлетическая ассоциация – высший орган легкоатлетического спорта, объединившая все легкоатлетические организации Британской Империи, была организована в ...?

- 1888г.
- 1880г.
- + 1980г.

С какого года современности возродились Олимпийские игры ...?

- 1980г.
- 2008г.
- + 1896г.

В каком году была основана Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ).

- + 1912г
- 1812г.
- 1565г.

В каком году появилась первая организация спортивного кружка легкоатлетов в России,? и где?

+ 1888г. в Тярлове.

1796г. в Москве.

Прыжок в длину с разбега, к какому виду по структуре относятся?

+ смешанный вид.

циклический вид.

ациклический вид.

Прыжок тройной с разбега по структуре относится...?

смешанный вид.

циклический вид.

+ ациклический вид.

К какому виду относится метания копья (гранаты, мяча), метания диска, молота, толкания ядра.

+ ациклический вид.

циклический вид.

смешанный вид.

Классическим видом многоборья у мужчин является...?

+ десятиборье.

восьмиборье.

пятиборье.

Классическим видом многоборья у женщин является...?

восьмиборье.

+ семиборье.

пятиборье.

Какие виды входят в состав мужского (десятиборья), многоборья?

200м, тройной прыжок, ядро, высота, 800м, 200м с/б, молот, диск, копье, 3.000м.

100м, длина, ядро, высота, 600м, 400м с/б, молот, граната, 2000м, 3.000м с препятствиями.

+ 100м, длина, ядро, высота, 400м, 110м с/б, диск, шест, копье, 1.500м.

Кроссовый бег по пересеченной местности, проводится в лесу или парковой зоне, на какие дистанции у мужчин?

3, 5, 7, 8, 12км.

+ 1, 2, 3, 5, 8, 12км.

1, 3, 4, 6, 7, 10, 12км.

Кроссовый бег по пересеченной местности, проводится в лесу или парковой зоне на какие дистанции у женщин?

+ 1, 2, 3, 4, 6км.

1, 2, 5, 6, 8км.

2, 4, 6, 8, 10км.

Прыжки в длину, какие физические качества развивают?

координацию, равновесия, ловкость.

быстрота, прыгучесть, равновесия.

+ сила, быстрота, ловкость и смелость.

Какие прыжки относятся к группе горизонтальных?

+ прыжок в длину с разбега и тройной прыжок.

прыжок в длину с места и прыжок спиной вперед.

прыжок в длину на одной ноге и сальто вперед.

Какие прыжки относятся к группе вертикальных?

прыжок прогнувшись и ножницы.

+ прыжок в длину с разбега и прыжок с шестом с разбега.

Вертикальные прыжки к какому виду относятся?

+ ациклический вид.

циклический вид.

смешанный вид.

Бег с препятствием по структуре относится к...?

циклический вид.

+ смешанный вид.

ациклический вид.

Какие дистанции включены в бег с препятствием?

+ 2000м 3000м.

3000м 5.000м.

4.000м 5.000м.

Эстафетный бег по структуре относится к ...?

ациклический вид.

циклический вид.

+ смешанный вид.

Назовите классические дистанции эстафетного бега?

4 x 100м и 4 x 200м.

+ 4 x 100м и 4 x 400м.

4 x 300м и 4 x 200м.

Какие дистанции в эстафетном беге проводят в манеже?

4 x 60м и 4 x 400м.

4 x 100м и 4 x 200м.

+ 4 x 200м и 4 x 400м.

Эстафеты, состоящие из дистанций 800 + 400 + 200 + 100м у мужчин, назывались?

+ шведской.

комбинированной.

смешанный.

Кроссовый бег по пересеченной местности относится к какому виду по структуре?

ациклический вид.

циклический вид.

+ смешанный вид.

Бег на длинные дистанции проводимые в манеже?

+ 3000м.

5.000м.

10.000м.

К сверх длинным дистанциям относятся?

+ 15.000; 20.000; 30.000; 42.195м. (100км).

50.000; 60.000; 5.000; 3.000.

Барьерный бег относится к ...?

циклическому виду.

ациклическому виду.

+ смешанному виду.

К классическим дистанциям в б/ бегах у женщин относятся?

60м с/б, 400м с/б.

+ 100м с/б, 400м с/б.

200м с/б, 400м с/б.

К классическим дистанциям в б/ бегах у мужчин относятся?

200м с/б, 400м с/б.

60м с/б, 110м с/б.

+ 110м с/б, 400м с/б.

Из всех видов легкой атлетики, наиболее доступными являются...?

+ бег, ходьба.

прыжки, метания.

«стипель – чез» и прыжки с шестом.

Гладкий бег относится к какому виду?

ациклическим видам.

+ циклическим видам.

смешанным видам.

Какие дистанции относятся к короткому спринту?

+ 30, 60, 100, 200м.

100, 200, 300, 400м.

50, 60, 80, 100м.

Какие дистанции относятся к длинному спринту?

300, 400, 800м.

200, 300, 400м.

+ 300, 400, 600м.

Бег на средние дистанции проводят среди мужчин и женщин на...?

+ 800, 1000, 1.500м.

600, 1.200, 2000м.

1000, 1.500, 5000м.

Бег на длинные дистанции проводят среди мужчин и женщин на...?

1.500, 2000, 3000м.

2.000, 4.000, 5.000м.

+ 3.000, 5.000, 10.000м.

Назовите дистанции в спортивной ходьбе у мужчин, проводимых на шоссе?

20, 40км.

+ 35, 50км.

45, 50км.

К классическим дистанциям в спортивной ходьбе у мужчин относятся?

+ 20 и 50км.

35 и 50км.

10 и 50км.

К классическим дистанциям в спортивной ходьбе у женщин относятся?

5км.

50км.

+ 20 км.

Бег на коротких отрезках пробегаемые с высокой скоростью развивают?

+ быстроту и скорость.

выносливость и силу.

скоростно- силовые качества.

Длительный бег с умеренной интенсивностью является одним из средств?

+ оздоровительной направленности.

закаливающего характера.

восстановительного характера.

Длительный бег на пульсе 135 – 155 ударов в мин. служит отличным средством для развития...?

быстроты.

скорости.

+ выносливости.

Спортивная ходьба относится к...?

+ циклическому виду.

ациклическому виду.

Какие дистанции в спортивной ходьбе у женщин проводятся на стадионе.

+ 3, 5, 10км

3, 8, 10, 15, 20км.

3, 10, 20км.

Назовите дистанции в спортивной ходьбе у женщин проводимые в закрытых помещениях?

- 5, 10, 12км.
- + 3, 5км.
- 35, 10, 15км.

Назовите дистанции в спортивной ходьбе у женщин проводимые на шоссе?

- 5, 10, 20км.
- 10, 20, 30км.
- + 20, 10км.

Какие дистанции в спортивной ходьбе у мужчин проводятся на стадионе?

- 3, 12, 15, 20, 25км.
- 10, 20, 30, 40км.
- + 3, 5, 10, 20км.

Назовите дистанции в спортивной ходьбе у мужчин проводимые в закрытых помещениях?

- + 3, 5км.
- 10, 20км.
- 12, 15км.

В каком году был создан Всероссийский союз любителей легкой атлетики, объединивший около 20 спортивных лиц?

- в 1890г.
- в 1712г.
- + в 1911г.

Назовите количественный состав русских легкоатлетов, впервые участвовавших на Олимпийских играх?

- 50 человек.
- + 47 человек.
- 28 человек

На Олимпийских играх в 1912 г выступление Российских атлетов было оценено как...?

- удачно.
- + неудачно.
- не участвовали.

Могут ли легкоатлетические упражнения использоваться, для различных возрастных групп?

- + да.
- нет.

Легко дозируемые легкоатлетические упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения?

- + да.
- нет.

Основу легкой атлетики составляют пять видов упражнений?

- + ходьба, бег, прыжки, метание и многоборье.
- строевая ходьба, бег на средние дистанции, метание мяча, прыжки в высоту, эстафетный бег.
- бег, стрельба, фехтование, конный спорт, плавание.

Классификация легкоатлетических упражнений осуществляется по...?

- + половому и возрастному признакам.
- без учета возраста.

Соревнования в беге на средние и длинные дистанции проводятся?

- + в открытых и закрытых спортивных сооружениях.

только в закрытых помещениях.

только в открытых помещениях.

Обучение — это педагогический процесс, направленный на формирование и совершенствование?

+ умений и навыков.

скорости и прыгучести.

физических качеств.

Основной формой организации обучения легкоатлетическим упражнениям является?

игра.

+ урок.

закаливание.

Урок легкой атлетики состоит из...?

четырех частей.

двух частей.

+ трех частей.

Назовите части урока?

+ вводно — подготовительная, основная, заключительная.

разминочная, игровая, подводящая.

переключки, основная часть, домашнее задание.

8.4. Примерные задания для подготовки к зачету 1-2 курсов

1. Возникновение легкоатлетического спорта. Развитие легкой атлетики в России.
2. Способы финиширования в беге на короткие дистанции
3. Анализ техники спортивной ходьбы.
4. Методика обучения техники метания гранаты.
5. Анализ техники спринтерского бега.
6. Методика обучения эстафетного бега.
7. Анализ техники метания гранаты.
8. Методика обучения толкания ядра из и.п. «спиной».
9. Анализ техники толкания ядра из и.п. «спиной».
10. Методика обучения техники прыжка в высоту сп. «Фосбюри-флоп».
11. Характеристика постановки ноги на отталкивание в прыжке в длину с разбега.
12. Характеристика способов передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.
13. Работа рук при беге на скорость.
14. Постановка ноги на дорожку при беге на скорость.
15. Характеристика физического качества «силы». Абсолютная и относительная сила.
16. Характеристика физического качества «выносливости».
17. Прикладное значение легкой атлетики.
18. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.
19. Правила соревнований по толканию ядра.

20. Характеристика места соревнований для толкания ядра. Требования к соревнованиям.
21. Характеристика техники низкого старта.
22. Характеристика способов финиширования на короткие дистанции.
23. Легкая атлетика как учебная и научная дисциплина на факультетах физической культуры.
24. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма.
25. Описать технику бега при стартовом ускорении.
26. Описать технику прыжка в длину сп. «согнув ноги» в положении шага.
27. Описать технику расстановки ног при выполнении низкого старта.
28. Описать технику выполнения низкого старта по команде «внимание».
29. Характеристика бега при обгоне снаряда в метании гранаты.
30. Характеристика постановки ноги в последнем шаге при обгоне снаряда.
31. Отличительные особенности в технике бега на короткие и средние дистанции.
32. Особенности старта при беге в поворот. Анализ техники бега по повороту.
33. Как осуществляется остановка метателя после завершения выпуска гранаты.
34. Охарактеризовать фазу атаки барьера.
35. Охарактеризовать технику бега при стартовом ускорении.
36. Описать технику выполнения низкого старта по команде «внимание».
37. Правила соревнований по толканию ядра.
38. Работа рук при беге на скорость.
39. Отличительные особенности в технике бега на короткие и средние дистанции.
40. Характеристика бега на короткие дистанции.
41. Работа рук при беге на скорость.
42. Постановка ноги на дорожку при беге на короткие дистанции.
43. Характеристика фаз на короткие дистанции.
44. Характеристика физического качества «быстроты».
45. Место и значение легкой атлетики в Российской системе физического воспитания.
46. Возникновение легкой атлетики в России

8.5. Перечень вопросов для подготовки к экзамену по дисциплине «Легкая атлетика»

Форма проведения экзамена - устная

1. Возникновение легкоатлетического спорта. Развитие легкой атлетики в России.

2. Способы финиширования в беге на короткие дистанции.
3. Основные задачи силовой подготовки.
4. Анализ техники спортивной ходьбы.
5. Методика обучения техники метания гранаты.
6. Стартер и его помощники, обязанности старшего судьи на финише.
7. Анализ техники спринтерского бега.
8. Методика обучения эстафетного бега.
9. Характеристика места соревнований для прыжков в длину.
10. Анализ техники метания гранаты.
11. Методика обучения толкания ядра из и.п. «спиной».
12. Виды и характер соревнований по легкой атлетики.
13. Анализ техники толкания ядра из и.п. «спиной».
14. Методика обучения техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп».

флоп».

15. Задачи, средства и методы подготовки легкоатлета.
16. Характеристика постановки ноги на отталкивание в прыжке в длину с разбега.
17. Характеристика способов передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.

18. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
Профилактика травматизма.

19. Работа рук при беге на скорость.
20. Постановка ноги на дорожку при беге на скорость.
21. Дать определение силовой подготовки.
22. Характеристика физического качества «силы». Абсолютная и относительная сила.

23. Характеристика физического качества «выносливости».
24. Назовите уровни, виды и характер соревнований.
25. Прикладное значение легкой атлетики.
26. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.
27. Дать определение физическому качеству «быстрота».
28. Правила соревнований по толканию ядра.

29. Характеристика места соревнований для толкания ядра. Требования к соревнованиям.

30. Характеристика техники низкого старта.

31. Характеристика способов финиширования на короткие дистанции.

32. Легкая атлетика как учебная и научная дисциплина на факультетах физической культуры.

33. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма.

34. Анализ техники эстафетного бега.

35. Описать технику бега при стартовом ускорении.

36. Описать технику прыжка в длину сп. «согнув ноги» в положении шага.

37. Охарактеризовать технику ухода с низкого старта.

38. Описать технику расстановки ног при выполнении низкого старта.

39. Описать технику выполнения низкого старта по команде «внимание».

40. Техника метания гранаты с места и разбега.

41. Характеристика бега при обгоне снаряда в метании гранаты.

42. Места толкания для ядра.

43. Анализ техники прыжка в высоту сп. «перешагиванием».

44. Отличительные особенности в технике бега на короткие и средние дистанции.

45. Особенности старта при беге в поворот. Анализ техники бега по повороту.

46. Техника толкания ядра и .п. «боком».

47. Как осуществляется остановка метателя после завершения выпуска гранаты.

48. Охарактеризовать фазу атаки барьера.

49. Назовите какие виды прыжков относятся к вертикальным.

50. Охарактеризовать технику бега при стартовом ускорении.

51. Описать технику выполнения низкого старта по команде «внимание».

52. Назовите какие виды прыжков относятся к горизонтальным.

53. Чем отличается бег от ходьбы. Из каких циклов состоит бег и ходьба.

54. Из каких фаз состоит бег по прямой в спринтерском беге.

55. Перечислите способы финиширования.

56. Отличительные особенности в технике бега на короткие и средние дистанции.
57. Характеристика бега на короткие дистанции.
58. Охарактеризуйте технику прыжков в длину с разбега.
59. Дать определение что такое легкая атлетика.
60. Оздоровительное значение легкоатлетических упражнений.
61. Характеристика техники низкого старта.
62. Место и значение легкой атлетики в Российской системе физического воспитания.
63. Возникновение легкой атлетики в России.
64. Техника прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп».
65. Характеристика фаз на короткие дистанции.
66. Характеристика физического качества «быстроты».
67. Перечислите способы прыжков в длину с разбега.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Николаев А.А., Развитие силы у спортсменов / А.А. Николаев, В.Г. Семенов - М.: Спорт, 2019. - 208с. (Библиотечка тренера) - ISBN 978-5-9500182-1-3 - Текст: электронный URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018213.html>
2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 258с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст: электронный URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438887>
3. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. — Красноярск: СФУ, 2016. — 148 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533> — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-7638-3400-0. — Текст: электронный.
4. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Спорт, 2016. — 241 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. —

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> (дата обращения: 09.08.2019). – ISBN 978-5-9907240-3-7. – Текст: электронный.

б) дополнительная

5. Бумарскова Н.Н., Комплексы упражнений для развития гибкости: учебное пособие / Н.Н. Бумарскова - М.: Издательство МИСИ - МГСУ, 2017. - 128 с. - ISBN 978-5-7264-1638-0 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416380.html>

6. Платонов В.Н., Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В.Н. - М.: Спорт, 2019. - 656 с. - ISBN 978-5-9500183-3-6 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html> (дата обращения: 02.08.2019). - Режим доступа: по подписке.

7. Дисько Е.Н., Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш - Минск: РИПО, 2018. - 250 с. - ISBN 978-985-503-802-4 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789855038024.html>

8. *Германов, Г. Н.* Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 224с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438651>

в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:

Обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам (библиотека СОГУ):

В своей деятельности преподаватели и студент вправе воспользоваться:

- любыми поисковыми системы в сети Internet,
- ЭБС "Университетская библиотека Online" (<http://www.biblioclub.ru>);
- Электронная библиотека «Консультант студента» (<http://www.studmedlib.ru>);
- Научная электронная библиотека eLibrary.ru (<http://elibrary.ru>);
- База данных «ЭБС elibrary» (<http://elibrary.ru>);
- ФГБУ «ГПНТБ России» (link.springer.com);
- Электронная библиотека «Юрайт» (biblio-online.ru).

- сайтом научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>),

- сайтом научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>,

- научным порталом <http://www.teoriya.ru>,

Scopus - крупнейшая база данных, содержащая краткое описание и сведения о цитировании рецензируемой литературы: научных журналов, книг и материалов конференций (<https://ru.service.elsevier.com/app/home/supporthub/scopus/>)

г) методические указания, разработанные составителями Рабочей программы.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус No8

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа No12: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 36 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров

362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина дом 44-46, Дворец спорта

362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Шмулевича/Пушкинская.

Практические занятия проходят во дворце спорта: спортивный зал, открытые плоскостные сооружения (Парк имени 50-летия ВЛКСМ - комсомольский парк)

Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование	№ договора (лицензия)
1	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)
2	Система тестирования	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин

	Sunrav WEB Class	Р.Т.(бессрочно)
3	«Галактика»	№31907480031 от 25.02.2018 г. (бессрочно)

11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2018/2019 учебный год

В учебную программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования».

2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

3. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017, протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СОГУ».

1-я рубежная аттестации максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов - аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 25 баллов - текущая работа студента в течение рубежа.

2-я рубежная аттестация — максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов — аттестационная (рубежная) контрольная работа,

от 0 до 25 баллов — текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2018-2019 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 21 июня 2018 г, протокол № 12.

Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 25 июня 2018 г, протокол № 5.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2019/2020 учебный год

1. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017 протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СО ГУ».

1 рубежная аттестации максимально 50 баллов;

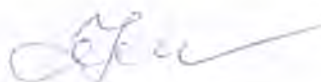
Текущая работа студента в течение рубежа 50 баллов.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2019 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 5 июля 2019 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



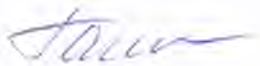
Ф.Г. Хамикоев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2020/2021 учебный год

Изменения не вносились

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2020 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой



З.А. Гагиева

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 6 июля 2020 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев