

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика преподавания: Легкая атлетика»

Направление 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки – Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника - Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год начала подготовки - 2023

Утверждена в составе ОПОП.

Составитель: доцент кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики Воробьева И.Н., ст. преподаватель Годжиев Г.Т.

Владикавказ 2023

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: **8 ЗЕ — 288 часов.**

| | |
|------------------------------------|----------------------|
| | Очная форма обучения |
| Курс | 1-2 |
| Семестр | 2 – 4 |
| Лекции | 12 |
| Практические (семинарские) занятия | 80 |
| Лабораторные занятия | |
| Консультации | |
| Итого аудиторных занятий | |
| Самостоятельная работа | 169 |
| Контрольные | 27 |
| Форма контроля | |
| Экзамен | 4 семестр |
| Зачет | 2 семестр |
| Общее количество часов | 288 |

2. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является Теория и методика обучения базовым видам спорта, основной части программы, «Легкая атлетика» - формирование у студентов универсальные и общепрофессиональных компетенций.

Соответствия профессиональным стандартом:

01.001 Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный № 30550).

Получение теоретических и практических знаний, в процессе изучения данной дисциплины, расширят круг знаний данной дисциплине. Этот круг знаний поможет в будущем применять их в своей практической деятельности

преподавателя. Круг знаний по дисциплине «Легкая атлетика» может быть расширен по освоению знаний медико-биологического, психолого-педагогического, социально-гуманитарного и естественнонаучного блока дисциплин:

- 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;

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

Дисциплина «Легкая атлетика» реализуется в рамках вариативной части блока Б1.О.07.08.05 учебного плана.

При освоении дисциплины в соответствии с профессиональным стандартом 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. студент сможет частично выполнять следующие трудовые функции:

| Область профессиональной деятельности | Профессиональный стандарт | Обобщенные трудовые функции | Трудовые функции | | Уровень (подуровень) квалификации |
|---------------------------------------|---|---|--|--------|-----------------------------------|
| | | | Наименование | Код | |
| 01 Образование и наука | 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) | Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования | Общепедагогическая функция. Обучение | A/01.6 | 6 |
| | | | Воспитательная деятельность | A/02.6 | 6 |
| | | | Развивающая деятельность | A/03.6 | 6 |
| | | Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ | Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования | B/01.5 | 6 |
| | | | Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | B/03.6 | 6 |

Предварительные компетенции: в процессе обучения дисциплине «Легкая атлетика» преподаватель опирается на знания, полученные в ходе изучения дисциплины «Анатомия человека», «Возрастная анатомия, физиология и культура человека, «Педагогика» (УК-7), ОПК-3; ПК-1.

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7; ОПК-3; ПК-1

Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

| Категория (группа) компетенций | Код и наименование компетенции |
|---|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

Общепрофессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

| | |
|---|---|
| Совместная и индивидуальная учебная и воспитательная деятельность обучающихся | ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов |
|---|---|

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

| | |
|---|---|
| Проектирование образовательного процесса на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования | ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач |
|---|---|

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП

| Коды компетенций ОПОП | Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП | | |
|-----------------------|--|---|---|
| | Знать | Уметь | Владеть |
| УК-7 | Знать основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности; | Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности; | Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. |
| ОПК-3 | Уметь определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС | Применять формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями | Демонстрирует приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития |

| | | | |
|------|--|---|---|
| ПК-1 | Уметь осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. | Демонстрировать умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные. | Демонстрировать умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные. |
|------|--|---|---|

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины
1 курс, 2- семестр, практические занятия

| Номер недели | Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине | Зант я | | Самостоятельная работа студентов | | Формы контро ля | Колич ество баллов | | Литерату ра |
|-----------------|---|-----------|----|--|----------|--|--------------------------|---------|----------------|
| | | л | пр | Содержание | Ча сы | | m i n | ma x | |
| | | | | | | | | | |
| 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 | 2 | активно сть и работа на занятия х | | | [1-12] |
| 2 | О.Р.У. 1. Изучение техники спортивной ходьбы. Изучение техники бега на короткие дистанции. Специальные л/атл | | 2 | Изучение техники работы рук на месте и в | 2 | активно сть и работа на | | | [1-12] |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|--|--|--|--------|
| | упражнения. | | | движении Изучение техники работы ног на месте и в движении Специальные л/атл упражнения | | занятия х | | | |
| 3 | О.Р.У. 1. Изучение техники бега на средние дистанции. 2. Изучение техники высокого старта. | | 2 | Выполнение стартовых команд «на старт», «внимание». Бег 3х250 м. | 2 | активно сть и работа на занятия х | | | [1-12] |
| 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 | активно сть и работа на занятия х | | | [1-12] |
| 5 | О.Р.У. 1. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 2. Обучение техники низкого старта. | | 2 | Техника спортивной ходьбы и разновидности низкого старта | 2 | активно сть и работа на занятия х | | | [1-12] |
| 6 | О.Р.У. 1. Обучение техники бега на короткие дистанции. 2. | | 2 | Техника бега на короткие | 2 | активно сть и | | | [1-12] |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|---------------------------------|--|--|--------|
| | Изучение техники метания малого мяча. | | | дистанции и метания малого мяча | | работа на занятиях | | | |
| 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 | активность и работа на занятиях | | | [1-12] |
| 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 | активность и работа на занятиях | | | [1-12] |
| 9 | О.Р.У. 1. Обучение бега на короткие дистанции. 2. Изучение техники прыжков в длину СП. «согнув ноги». Мини тестирование по спортивной ходьбе и низкому старту. | | 2 | Самостоятельное изучение теоретических основ спортивной ходьбы и бега на короткие дистанции | 2 | активность и работа на занятиях | | | [1-12] |
| 10 | О.Р.У. 1. Обучение техники бега на короткие дистанции. 2. Обучение прыжка в длину СП. « | | 2 | Техника бега по виражу с различной | 2 | активность и работа | | | [1-12] |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|---------------------------------|--|--|--------|
| | согнув ноги ». | | | скоростью | | на занятия х | | | |
| 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 | активность и работа на занятиях | | | [1-12] |
| 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 | активность и работа на занятиях | | | [1-12] |
| 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 | 2 | активность и работа на занятиях | | | [1-12] |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|---------------------------------|--|--|--------|
| 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 | активность и работа на занятиях | | | [1-12] |
| 15 | О.Р.У. 1. Обучение техники бега на длинные дистанции- 600х4. 2. Обучение техники метания гранаты. | | 2 | Имитационные упражнения для освоение техники метания | 2 | активность и работа на занятиях | | | [1-12] |
| 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 | 2 | активность и работа на занятиях | | | [1-12] |
| 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 | 2 | активность и работа на занятиях | | | [1-12] |

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|-----------|--------------------------------|-----------|---|----------|------------|--------|
| 18 | О.Р.У. 1. Обучение техники бега на короткие дистанции. 2. Изучение техники финиширования. | | 2 | Освоение техники финиширования | 2 | активность и работа на занятиях показ и проведение некоторых частей занятий | | | [1-12] |
| | Текущий контроль | | | | | | 0 | 40 | |
| | рубежная аттестация | | | | | | 0 | 30 | |
| | зачет | | | | | | 0 | 30 | |
| | Итого: 72 | | 36 | | 36 | | 0 | 100 | |

2курс – 4 семестр 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 | 2 | | | | | | | [1-12] |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|--|--|--|--------|
| | общая характеристика легкоатлетических видов | | | | | | | | |
| 2 | Основы техники легкоатлетических видов: - ходьбы; - бега; - прыжков и метаний | 2 | | История возникновения легкоатлетических упражнений. Классификация легкоатлетических видов. | 2 | Конспект лекций | | | [1-12] |
| 3 | Организация и проведение соревнований по легкой атлетике | 2 | | Общие положения (уровень, виды и характер соревнований). | | | | | [1-12] |
| 4 | Формы построения занятий по легкой атлетике. Методика развития физических качеств | 2 | | Методика обучения легкоатлетическим упражнениям Методы и средства развития физических качеств в легкой атлетике. | 2 | Вопросы в рубежной контрольной работе Конспект лекций | | | [1-12] |
| 5 | Особенности занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами. | 2 | | Возрастные группы для занятий легкой | | | | | [1-12] |

| | | | | | | | | | |
|--|---|----|---|---|---|----------------|--|--|--------|
| | | | | атлетикой. | | | | | |
| 6 | Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами | | | Анатомо-физиологические особенности женского организма и их изменения в возрастном аспекте. | | | | | |
| | Всего: 12 часов | 12 | | | | | | | |
| 2 курс – 3 семестр практические занятия | | | | | | | | | |
| 1 | Цели и задачи дисциплины и виды легкоатлетических упражнений, изучаемых студентами 2 курса: 1. Введение в курс легкой атлетики. 2. ОРУ и специальные упражнения легкой атлетики. 3. Имитационные и подводящие упражнения для освоения техники метания. О.Р.У. 1. Обучение техники передачи эстафетной палочки. 2. Изучение | | 2 | Введение в курс легкой атлетики Выполнение имитационных упражнений передачи эстафетной палочки сверху, снизу | 6 | Индивидуальная | | | [1-12] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|-----------------|--|--|--------|
| | техники бега на длинные дистанции. | | | | | | | | |
| 2 | <p>О.Р.У. 1. Обучение техники бега на длинны дистанции.</p> <p>2. Совершенствован техники прыжка в длину СП. «согнув ноги».</p> <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> | | 2 | <p>Совершенствова ние техники с крестного шага</p> <p>Отработка темпа разбега в прыжках в длину</p> | 6 | Индивид уальная | | | [1-12] |
| 3 | <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> | | 2 | <p>Выполнение имитационных упражнений для совершенствова ния техники барьерного бега</p> | 6 | | | | [1-12] |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|--|--|--|--------|
| | Имитация работы рук с наклоном к маховой ноге. Техника переноса маховой ноги через барьер. Бег рядом с барьером и имитация атаки и схода с барьера. Обучение техники прыжков в высоту СП. «перешагивание». Изучение техники толкания ядра И.П «боком». | | | Имитационные упражнения для освоения техники прыжка в высоту сп. «перешагивание» | | | | | |
| 4 | 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 | | 2 | Переход через накл. Планку перекидным способом. Прыжок через планку с места перекидным способом. Повтор пройденного. Выполнение на результат. | 6 | | | | [1-12] |
| 5 | Совершенствование техники прыжков в высоту и изучение техники толкания ядра из исходного положения | | 2 | Повторение пройденного. Упражнение с запрыгиванием на | | | | | [1-12] |

| | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|--|--|--|--------|
| | <p>«спиной»: Ознакомить с техникой толкания ядра. Обучить технике толкания ядра из исходного положения «спиной» Совершенствование техники прыжков в высоту способом «фосберри-флоп»</p> | | | <p>возвышенность. Совершенствование техники «скачка» из положения «спиной».</p> | 6 | | | | |
| 6 | <p>«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,</p> | | 2 | <p>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</p> | 6 | | | | [1-12] |

| | | | | | | | | | |
|--|---|--|----|---|----|--|---|----|--------|
| | 3) совершенствование техники тройного прыжка. | | | техники «скачка» в сочетании с «шагом». | | | | | |
| 7 | Обучение техники бега на средние дистанции 3х600м. Обучение техники толкания ядра И.П «спиной».2. Изучение техники прыжка в высоту СП. «Фосбери-Флопп». | | 2 | Следить за структурой движения работы ног при беге. Описать эволюцию техники прыжков в высоту | 6 | | | | [1-12] |
| 8 | Обучение техники прыжков в длину. Совершенствование техники толкание ядра и.п. спиной | | 2 | Обратить внимание за выполнением скачка | 6 | | | | [1-12] |
| 9 | Обзорно-методическое занятие | | 2 | Опрос по пройденному материалу | 6 | | | | [1-12] |
| | Текущий контроль | | | | | | 0 | 40 | |
| | рубежная аттестация | | | | | | 0 | 30 | |
| | зачет | | | | | | 0 | 30 | |
| | Всего:72 часа | | 18 | | 54 | | | | |
| 2 курс – 4 семестр практические занятия | | | | | | | | | |
| 1-2 | Формы занятий по легкой | | 4 | Теоретическая | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|--|---|---|----|--|--|--|--------|
| | <p>атлетике: 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).</p> | | | <p>подготовка студентов к семинарскому занятию: Формы занятий по легкой атлетике. Основные формы (урок, секционные занятия, самостоятельные занятия, учебно-тренировочные, соревнования). Типы уроков.</p> | 12 | | | | [1-12] |
| 3-4 | <p>Методика проведения вводно-подготовительной части урока: Проведение вводно-подготовительной части урока по личным конспектам студентов. Анализ и оценка проведённой части урока (преподавателем и студентом).</p> | | 4 | <p>Практика написания плана-конспекта урока</p> | 13 | Индивидуальный показ и проведение некоторых частей занятий | | | [1-12] |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|--|---|---|---|--|--|--|--------|
| 5 | <p>Организация, проведение и работа судейской коллегии на соревнованиях по легкой атлетике:</p> <p>Положение о соревнованиях (самостоятельно). Открытие соревнований. Работа судейских бригад в секторах. Определение победителей и подведение итогов соревнований</p> | | 2 | Изучение правил проведения соревнований по легкой атлетике | 6 | | | | [1-12] |
| 6-7 | <p>Методика проведения основной части занятий по легкой атлетике:</p> <p>Проведение основной части урока студентами по индивидуальным конспектам. Анализ и оценка проведённой части урока (оценивают и анализируют студенты). Подведение итогов преподавателем.</p> | | 4 | Практика написания плана-конспекта урока по легкой атлетике | 6 | Индивидуальный показ и проведение некоторых частей занятий | | | [1-12] |
| 8 | 1. Краткая характеристика контрольных вопросов для подготовки к зачету. | | 2 | | 6 | | | | [1-12] |

| | | | | | | | | | |
|------|--|--|---|---|---|----------------|--|--|--------|
| | 4. Ответы на вопросы студентов. | | | | | | | | |
| 9-10 | <p>Последовательность применения ОРУ при проведении вводно-подготовительной части урока:</p> <p>Проведение вводно-подготовительной части урока по личным конспектам студентов.</p> <p>Анализ и оценка проведённой части урока (преподавателем и студентом)</p> | | 4 | Практика написания плана-конспекта урока | 6 | Индивидуальная | | | [1-12] |
| 11 | <p>Средства и методы организации основной части занятий по легкой атлетике:</p> <p>Проведение основной части урока студентами по индивидуальным конспектам.</p> <p>Анализ и оценка проведённой части урока (оценивают и анализируют студенты).</p> <p>Подведение итогов</p> | | 2 | Практика написания плана-конспекта урока по легкой атлетике | 6 | Индивидуальная | | | [1-12] |

| | | | | | | | | | |
|----|---|----|----|---|----|----------------|---|-----|--------|
| | преподавателем. | | | | | | | | |
| 12 | 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 | 6 | Индивидуальная | | | [1-12] |
| 13 | Обзорно-методическое занятие по дисциплине: 1. Устный опрос. 2. Мини-тестирование. 3. Анализ контрольных вопросов для подготовки к экзамену. 4. Ответы на вопросы студентов. | 2 | | Практика написания плана-конспекта урока по легкой атлетике | 6 | Индивидуальная | | | [1-12] |
| | Текущая работа студентов | | | | | | 0 | 40 | |
| | Рубежная аттестация 4-го семестра | | | | | | 0 | 30 | |
| | Экзамен | | | | | | 0 | 30 | |
| | Всего за 4-ый семестр | 12 | 26 | | 79 | | | 100 | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: за весь курс 2-4 семестр 288 часов | | | | | | | | |

Примечания

- Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.
- В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

6. Образовательные технологии

Для достижения планируемых результатов освоения дисциплины, используются различные образовательные технологии:

- методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями;
- метод, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков.

Методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями:

- информационно-развивающие, такие как - демонстрация (демонстрация наглядных пособий, табличного материала, использование дисплейного отражения информации – видеометод);
- объяснение материала;
- практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий;
- онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype и др.);
- видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

Метод обучения, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

- репродуктивный метод обучения (детальный разбор).

Технология проблемного обучения включает проблемно-поисковый метод (организация коллективной мыслительной деятельности в работе малыми группами).

Технология активного обучения включает групповой метод активного обучения и индивидуальный метод активного обучения.

Групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций, имитационные упражнения (разбор конкретных ситуаций по навыку).

Индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, зарисовка, конспектирование материала).

Технология оценивания достижений, обучающихся (тестирование, опрос).

Технологии электронного обучения реализуются при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т.д.

7. Методические указания по дисциплине

7.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на протяжении изучения всей дисциплины в соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью 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, правового и статистического материала для подготовки к семинарским занятиям и написанию курсовой работы (при наличии в плане);
- подготовки к экзамену.

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

7.2. Содержание тем практических занятий

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.

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.

7.3. Методические рекомендации по написанию рефератов (докладов)

Реферат (доклад) – письменная работа по определенной научной проблеме, краткое изложение содержания научного труда или научной проблемы. Он является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений, исследований и практического опыта. Реферат помогает выработать навыки и приемы самостоятельного научного поиска, грамотного и логического изложения избранной проблемы и способствует приобщению студентов к научной деятельности.

Последовательность работы:

1. Выбор темы исследования. Тема реферата выбирается студентом на основе его научного интереса. Также помощь в выборе темы может оказать преподаватель.

2. Планирование исследования. Включает составление календарного плана научного исследования и плана предполагаемого реферата. Календарный план исследования включает следующие элементы: выбор и формулирование проблемы, разработка плана исследования и предварительного плана реферата; сбор и изучение исходного материала, поиск литературы; анализ собранного материала, теоретическая разработка проблемы; сообщение о предварительных результатах исследования; литературное оформление исследовательской проблемы; обсуждение работы (на семинаре и т. п.).

План реферата характеризует его содержание и структуру. Он должен включать в себя: введение, где обосновывается актуальность проблемы, ставятся цель и задачи исследования; основная часть, в которой раскрывается содержание проблемы; заключение, где обобщаются выводы по теме и даются практические рекомендации.

3. Поиск и изучение литературы. Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку или к преподавателю. Подбранную литературу следует зафиксировать согласно ГОСТ по библиографическому описанию произведений печати.

Для разработки реферата достаточно изучение 4-5 важнейших статей по избранной проблеме. При изучении литературы необходимо выбирать материал, не только подтверждающий позицию автора реферата, но и материал для полемики.

4. Обработка материала. При обработке полученного материала автор должен: систематизировать его по разделам; выдвинуть и обосновать свои гипотезы; определить свою позицию, точку зрения по рассматриваемой проблеме; уточнить объем и содержание понятий, которыми приходится оперировать при разработке темы; сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования; окончательно уточнить структуру реферата.

5. Оформление реферата. При оформлении реферата рекомендуется придерживаться следующих правил: Следует писать то, что есть и выразить сущность проблемы, ее логику; Писать строго последовательно, логично, доказательно (по схеме: тезис – обоснование – вывод); Писать, выражая свою позицию, пропагандируя полученные результаты; Писать осмысленно, соблюдая правила грамматики, не злоупотребляя наукообразными выражениями.

Реферат выполняется в соответствии с требованиями стандартов, разработанных для данного вида документов. Работа должна быть выполнена на белой бумаге стандартного листа А4. Текст должен быть отпечатан на компьютере в текстовом редакторе Microsoft Word и отвечать следующим требованиям: параметры полей страниц должны быть в пределах: верхнее и нижнее – по 20 мм, правое – 10 мм, левое – 30 мм, шрифт – Times New Roman, размер шрифта – 14, межстрочный интервал – полуторный. Нумерация страниц в реферате должна быть сквозной, начиная с третьей страницы. Номер проставляется арабскими цифрами снизу каждой страницы справа.

При изложении материала необходимо придерживаться принятого плана.

Библиографический список составляется на основе источников, которые были просмотрены и изучены студентом при написании реферата. Данный список отражает самостоятельную творческую работу студента, что позволяет судить о степени его подготовки и углублении в выбранную тематику. Вся использованная литература размещается в следующем порядке: законодательные акты, постановления, нормативные документы; вся учебная литература в алфавитном порядке, затем средства периодической печати в алфавитном порядке; источники из сети Интернет.

7.4. Методические рекомендации по использованию информационно-коммуникационных технологий обучения

Для изучения практического 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 занятие имеет свою особую форму проведения, свою методологическую специфику, что позволяет развивать у студентов универсальные 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.

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

7.5. 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 освоить программу дисциплины в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

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

Большую пользу дает изучение статей, 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).

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

8.1. Темы для самостоятельной работы (для формирования компетенций УК-7, ОПК-3, ПК-1)

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. Изучение техники работы рук на месте и в движении
15. Изучение техники работы ног на месте и в движении
16. Специальные л/атл упражнения.
17. Совершенствование техники спортивной ходьбы на различных дистанциях
18. Выполнение стартовых команд «на старт», «внимание»
19. Бег по виражу с различной скоростью
20. Самостоятельное изучение теоретических основ спортивной ходьбы и бега на короткие дистанции.

8.2. Примерная тематика докладов, сообщений, рефератов (для формирования компетенций УК-7, ОПК-3, ПК-1)

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.

8.3 Балльная структура оценки

Рабочая программа предусматривает проведение лабораторных 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 – экзамен.

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (новая редакция), утвержденное приказом ректора № 226 от 01.10.2021 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 лабораторных 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 на каждом лабораторном занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему 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.

БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

| Форма контроля | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Текущая работа студентов в течение семестра в том числе: | 0 | 40 |
| Работа на семинарских занятиях; | 0 | 15 |
| Посещение занятий; | 0 | 15 |
| Мини-тестирование; | 0 | 6 |
| Написание докладов и конспектов | 0 | 4 |
| Рубежная контрольная работа-тест | 0 | 30 |
| Экзамен - зачет | | 30 |
| Итого | 0 | 100 |

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

70 баллов; из них:

от 0 до 30 баллов (P_1) - аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 40 баллов (T_1) — текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен (Э) — максимально 30 баллов.

Зачет (З) — максимально 30 баллов».

Фонд оценочных средств.

Экзамен. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на практических занятиях – до 40 баллов за рубеж; за тестирование – до 30 баллов на рубежной контрольной, до 30 баллов на устном ответе.

По набранной сумме баллов в течение семестра студент имеет право получить «автоматически» только оценку «удовлетворительно» либо «неудовлетворительно». Для получения более высокого балла, («удовлетворительно», «хорошо», «отлично») студент обязан явиться на экзамен и сдавать его по шкале **от 0 до 30 баллов** в дополнение к накопленным за семестр баллам. Если же студент на экзамене получил

оценку «неудовлетворительно», то он обязан сдавать экзамен в период пересдач в соответствии со шкалой **от 0 до 70** баллов.

Если студент пропустил более 4 недель теоретического обучения по уважительной причине, то ему может быть предоставлена возможность сдачи экзаменов и зачетов по 100-бальной системе оценивания (от 0 до 100 баллов). Пересчет полученной итоговой суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

«отлично» - 86 – 100 баллов;

«хорошо» - 71 – 85 баллов;

«удовлетворительно» - 50 – 70 баллов;

зачет - 50-100 и менее баллов.

Шкала итоговой академической успеваемости студентов по дисциплине

| Система оценок СОГУ | | |
|----------------------------|---------------------|-------------------------------|
| Сумма баллов | Название | Число и эквивалент |
| 86 - 100 | Отлично | 5 |
| 71-85 | Хорошо | 4 |
| 50-70 | Удовлетворительно | 3 |
| 36-49 | Неудовлетворительно | 2 |
| 0-35 | | 2 |

8.4. Контрольные требования для рубежных аттестаций

Контрольные требования 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 правильно | | | | |
| Техника метания гранаты | | 0 | | | 1-2 | | | 3-4 | | | 5 | | | 0 | 10 |
| 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 | 10 | |
| | 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 | |

Контрольные требования 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 «боком» | 0 | 1-2 | 3-4 | 5 | 0 | 10 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----|----|
| Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» | | 0 | | | 1-2 | | | 3-4 | | | 5 | | 0 | 10 |
| 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 | 10 |
| | 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 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | | |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | 30 | |

Контрольные требования рубежной аттестации 4-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 | | | |
| Прыжки в длину разбега | М | М | 450 | 455 | 460 | 465 | 470 | 475 | 480 | 485 | 490 | 495 | 500 | 0 | 5 |
| | Ж | Ж | 370 | 375 | 380 | 385 | 390 | 395 | 400 | 405 | 410 | 415 | 420 | | |
| | Б | Б | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | | |
| Бег на 200 метров | М | М | 30,0 | 29,2 | 29,0 | 28,8 | 28,4 | 28,0 | 27,5 | 27,0 | 26,5 | 26,2 | 25,9 | 0 | 5 |
| | Ж | Ж | 37,0 | 36,0 | 34,5 | 34,0 | 33,5 | 33,0 | 32,5 | 32,0 | 31,6 | 31,3 | 31,0 | | |
| | Б | Б | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | | |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | 10 | |

8.5 Тестовые задания для подготовки к зачету по дисциплине «Легкая атлетика» для 1 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 атлетики, 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/ беге 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/ беге 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...?

четырёх частей.

двух частей.

+ трех частей.

Назовите части урока?

+ вводно — подготовительная, основная, заключительная.

разминочная, игровая, подводящая.

переключка, основная часть, домашнее задание.

8.6 Примерные задания для подготовки к зачету 1-2 курсов (для формирования компетенций УК-7, ОПК-3 ПК-1)

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.

8.7 Перечень вопросов для подготовки к экзамену по дисциплине «Легкая атлетика» (для формирования компетенций УК-7, ОПК-3ПК-1)

Форма проведения экзамена - устная

1. Возникновение и развитие легкоатлетического спорта в России

2. Организация и содержание вне классной работы по легкой атлетике в школе
3. Типы, структура, содержание частей урока по л./атл..
4. Обязанности стартера и судей на финише.
5. Легкоатлетический спорт на Олимпийских играх древности.
6. Методика обучения техники толкания ядра из И.П. «спиной»
7. Дать определение понятию – легкая атлетика.
8. Характеристика разновидностей низкого старта.
9. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.
10. Способы прыжков в длину с разбега и их характеристика (по выбору).
11. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
12. Характеристика разновидностей (по категориям) бега.
13. Классификация легкоатлетических упражнений.
14. Методика обучения техники низкого старта.
15. Прикладное значение легкой атлетики.
16. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
17. Режим дня, самоконтроль и врачебный контроль при занятии легкой атлетикой.
18. Методика обучения эстафетному бегу.
19. Урок как основная форма организации занятий по легкой атлетике в школе.
20. Анализ техники передачи и приема эстафетной палочки снизу.
21. Особенности техники бега на короткие дистанции.
22. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
23. Основные пункты положения о соревнованиях.
24. Методика обучения эстафетному бегу 4х100 м.
25. Типы уроков атлетики в школе.
26. Методика обучения техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери- флоп»

27. Требования к технике безопасности при занятиях легкой атлетикой «прыжки, метания»
28. Методика обучения прыжкам в длину с разбега.
29. Легкая атлетика как учебная и научная дисциплина на факультетах физической культуры.
30. Техника толкания ядра из исходного положения «боком».
31. Анализ техники метания гранаты.
32. Характеристика сектора толкания ядра.
33. Особенности старта и техника бега по повороту.
34. Задачи обучения и их характеристика
35. Типовая схема обучения легкоатлетическим упражнениям.
36. Анализ основных фаз спринтерского бега.
37. Техника способов финиширования.
38. Характеристика основных фаз прыжков в длину.
39. Характеристика методов обучения в легкой атлетике
40. Методика обучения технике спортивной ходьбы.

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

а) основная литература:

1. *Германов, Г. Н.* Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>
2. *Никитушкин, В. Г.* Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515033>

3. *Алхасов, Д. С.* Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518851>
4. 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>

б) дополнительная

5. *Германов, Г. Н.* Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515035>
6. *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>
7. 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

8. 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>
9. 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.
10. 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.
11. 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>
12. 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:

Электронные ресурсы, обеспечивающие реализацию образовательных программ и научной деятельности ФГБОУ ВО «СОГУ» на 2023 г.

| Наименование, сведения о правообладателе и адрес сайта | Договор на право использования ЭБС | Срок действия договора | Количество точек доступа/ пользователей и характеристика доступа | Примечания |
|--|------------------------------------|--|--|---|
| ЭБС "Университет. библиотека onLine" ООО «Директ-Медиа» (RU) http://www.biblioclub.ru | № 278-12/2022 | 01.01.2023– 31.12.2023 | не ограничено | заключение договора на право доступа с 01.01.24 |
| «Образовательная платформа ЮРАЙТ» ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» http://www.urait.ru/ | № 01/03-2023 | 01.03.2023– 30.06.2023 01.09.2023– 31.12.2023 | 6050 | заключение договора на право доступа с 01.01.24 |
| ЭБС «Консультант студента» «Медицина. Здоровоохранение ВО» IT компания ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА» www.studentlibrary.ru | № 832КС/02-2023 | 27.02.2023 – 26.02.2024 | 200 эл. карт пользователей | заключение договора на право доступа с 27.02.24 |
| Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА (RU) www: https://elibrary.ru | Sio-5051/2023 | 11.04.2023 – 12.04.2024 | до 500 | заключение договора на право доступа с 13.04.24 |
| Универсальные базы данных «ИВИС» ООО «ИВИС» (RU) https://eivis.ru/ | № 33-п | 01.01.2023 – 31.12.2023 | не ограничено | заключение договора на право доступа с 01.01.24 |
| «Национальная электронная библиотека» ФГБУ «РГБ» https://rusneb.ru | № 101/НЭБ/4513 | 05.07.2018 – 05.07.2023 | 10 точек доступа по IP-адресу | с пролонгацией на пять лет |

Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:

| | |
|--|---|
| Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов | https://www.infosport.ru/ |
| Федеральный портал «Российское образование» | https://www.edu.ru |
| Библиотека учебной и научной литературы | http://sbiblio.com/biblio/ |

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 Шмелевича/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) | Страна производитель |
|-------|---------------------------------|---|----------------------|
| 1. | Windows 10 Enterprise | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г | США |
| 2. | Windows 10 Pro for Workstations | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г | США |
| 3. | Windows 8.1 Enterprise | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г | США |
| 4. | Windows 8.1 Professional | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г | США |
| 5. | Windows 8 Enterprise | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г | США |
| 6. | Windows 8 Professional | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г | США |
| 7. | Windows 7 Enterprise | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г | США |
| 8. | Windows 7 Professional | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г | США |

| | | | |
|-----|---|---|-----------------------------|
| 9. | Office Standard 2016 | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г | США |
| 10. | Office Standard 2013 | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г | США |
| 11. | Office Standard 2010 | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г | США |
| 12. | Система тестирования Sunrav WEB Class | №468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т. (бессрочно) | Россия |
| 13. | Kasperksy Endpoint Security | До 22.01.2024 | Россия |
| 14. | Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ» | № 6262 от 09.01.2023 (действителен до 31.12.2023 г.) с ОАО «Анти-Плагиат» | Россия |
| 15. | Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний» | Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно) | СОГУ |
| 16. | Планы | №8867, от 09.01.2023 г. (09.01.2023г. до 31.12.2023 г.) ООО ЛИММИС | Россия |
| 17. | VSDESK | № 210406/01 от 06.04.2021 г. ИП И.А. Сергеевич Тех.под. 07.04.2022 | Россия |
| 18. | «Галактика» | от 14.03.2022 г.(примерная дата) | Россия |
| 19. | DIRECTUM RX – Система электронного документооборота | ООО Галактика ИТ договор № 120320/Д/А от 14.03.2022(примерная дата) | Россия |
| 20. | Услуги связи (доступ к сети интернет) | ООО Алком № AL-0044 от 01.02.2022 г -31.12.2022 г | Россия |
| 21. | MOODLE | Бесплатное российское | США (бесплатное российское) |
| 22. | «Галактика РУЗ» | Лицензия бессрочная Тех.сопровождение от 14.03.2022 г | Россия |
| 23. | Личный кабинет студента/сотрудника | Лицензия бессрочная Тех.сопровождение от 14.03.2022 г | Россия |
| 24. | Электронная библиотека диссертации и авторефератов РГБ(ЭБД РГБ) | https://dvs.rsl.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ | Россия |
| 25. | ЭБС"Университетская библиотека ONLINE" | https://biblioclub.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ | Россия |
| 26. | ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru» | http://elibrary.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ | Россия |

| | | | |
|-----|--|--|--------|
| 27. | Универсальная баз данных East View | https://dlib.eastview.com | США |
| 28. | ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом. | http://www.studentlibrary.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ | Россия |
| 29. | ЭБС «Юрайт» - образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям | www.biblio-online.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ | Россия |
| 30. | КЭП (домен на яндексе) | бесплатное | Россия |
| 31. | РусГард | бесплатное | Россия |
| 32. | ViPNet | | Россия |

11.Лист обновления/актуализации

Рабочая программа пересмотрена и утверждена, и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики от 30 августа 2023г. протокол № 1

Программа одобрена на заседании совета факультета физической культуры и спорта от 31 августа 2023г., протокол № 1.