

**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**

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**Направление 49.03.01 Физическая культура**

**Профиль Спортивная тренировка**

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Форма обучения  
Очная/заочная**

**Год начала подготовки - 2022**

**Утверждена в составе ОПОП.**

**Составитель: доцент кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики, к.п.н. Воробьева И.Н., старший преподаватель**

**Годжиев Г.Т.**

**Владикавказ 2022**

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: ОФО - 9 ЗЕ —324 часов, ЗФО – 9 ЗЕ — 324 часов

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	1-2	1-2
Семестр	1-4	1,4
Лекции	18	4
Практические (семинарские) занятия	126	16
Лабораторные занятия		
Консультации		
Итого аудиторных занятий		
Самостоятельная работа	144	295
Курсовая работа		
Форма контроля		
Экзамен	4 семестр 36	4 семестр 9
Зачет	2- семестр	2
<b>Общее количество часов</b>	<b>324</b>	<b>324</b>

## 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.

Перечень профессиональных стандартов, соотнесенных с федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**01 Образование и наука** - 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), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326).

**05.003 Физическая культура и спорт** - Профессиональный стандарт «Тренер»  
Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 года,  
регистрационный N 54519. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты  
Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191

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 естественно-научного 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 профессиональной деятельности выпускника**

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

#### **В области тренерской деятельности:**

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;
- осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации и нормативными документами органов управления образованием, физической культурой и спортом, нормативно-правовыми актами в сфере образования, физической культуры и спорта;
- организовывать работу малых коллективов исполнителей;
- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.

**В области педагогической деятельности:**

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности, обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;
- решать педагогические задачи в рамках общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования;
- осуществлять обучение и воспитание обучающихся в процессе занятий;
- определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся;
- обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;
- участвовать в деятельности методических комиссий и в других формах методической работы;
- осуществлять сотрудничество с обучающимися, педагогами, родителями (лицами, их заменяющими);

**в области научно-исследовательской деятельности:**

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;
- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;
- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;

- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния обучающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач.

При освоении данной дисциплины обучающийся сможет продемонстрировать **(частично)** следующие **обобщенные трудовые функции** (ОТФ)

Обобщенные трудовые функции выпускников в соответствии с профессиональными стандартами			
Профессиональный стандарт		Обобщенные трудовые функции (код и наименование)	Трудовые функции (код и наименование)
01 ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА	01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)	<i>А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования</i>	<i>А/01.6</i> <i>Общепедагогическая функция. Обучение.</i>
			<i>А/02.6</i> Воспитательная деятельность
			<i>А/03.6</i> Развивающая деятельность
		<i>В. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ</i>	<i>В/03.6</i> Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования
05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	05.003 Тренер	<i>Д Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</i>	<i>Д/01.6</i> Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

			<i>D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>
			<i>D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>
			<i>D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов</i>
			<i>D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося</i>

### **3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

Дисциплина «Лёгкая атлетика» является дисциплиной базовой части учебного плана подготовки бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная подготовка».

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

Программа подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО третьего поколения по направлению 49.03.01 **Физическая культура** профиль подготовки – **«Спортивная тренировка»**.

**Предварительные компетенции:** Знания и умения в области физической культуры полученные в рамках общеобразовательной программы.

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

Для освоения данной учебной дисциплины (УД) студент должен:

**Знать:**

- 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:**

- 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 половозрастные особенности детей.

**Владеть:**

- техникой спринтерского бега;
- техникой прыжка в длину сп. «согнув ноги»;
- техникой спортивной ходьбы;
- техникой метания малого мяча, гранаты;
- техникой эстафетного бега;
- техникой прыжков в высоту сп. «перешагивания», «перекидной».

**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)	<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
---	---

### **Общепрофессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения**

Обучение и развитие	<b>ОПК-3</b> . Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
---------------------	--

### **Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения**

Разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	<b>ПК-1</b> Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы и использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приёмы организации деятельности
---	---

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть
<b>УК-7</b>	основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области	планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной	владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС



ОПК-3	физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;	направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;	на уровне выполнения контрольных нормативов;
	основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));  -методики обучения технике легкоатлетических упражнений;	применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;	владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
ПК-1	Проводить анализ требований федеральных государственных образовательных стандартов	Разрабатывать структуру учебной программы по дисциплине	Планировать учебные занятия и самостоятельную работу учащихся



## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

### 1 курс, практические занятия

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия				Самостоятельная работа студентов			Формы контроля	Количес тво баллов		Литератур а
		ДО		ЗФО		Содержание	Час ы			mi n	ma x	
		л	п р	л	п р		Д О	З Ф О				
1-2	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		4		2	Введение в курс л\атл	4	10	Индивидуальная		2	1;3;4;6
3-4	О.Р.У. 1. Изучение техники спортивной ходьбы. Изучение техники бега на короткие дистанции. Специальные л/атл упражнения.		4		2	Изучение техники работы рук на месте и в движении Изучение техники работы ног на месте и в движении Специальные л/атл упражнения	4	10	Индивидуальная		3	2;3;5;7
5-6	О.Р.У. 1. Изучение техники бега на средние дистанции. 2. Изучение техники высокого		4			Выполнение стартовых команд «на старт»,	4	10	Индивидуальная		3	1;3;4;6

	старта.				«внимание». Бег 3х250 м.						
<b>7-8</b>	О.Р.У. 1. Обучение техники высокого и низкого стартов. 2. Изучение техники бега на короткие дистанции.		4		Обучение стартовых команд «на старт», «внимание», «марш»	4	1 2	Индивидуальная		3	3;7
<b>9-10</b>	О.Р.У. 1. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 2. Обучение техники низкого старта.		4		Техника спортивной ходьбы и разновидности низкого старта	4	1 2			3	3;7
<b>11-12</b>	О.Р.У. 1. Обучение техники бега на короткие дистанции. 2. Изучение техники метания малого мяча.		4	2	Техника бега на короткие дистанции и метания малого мяча	4	1 0			3	1;2;5;6
<b>13-14</b>	О.Р.У. 1. Обучение техники бега на средние дистанции. 2. Обучение техники метания малого мяча.		4		Совершенствование техники бега на средние дистанции и метания мяча	4	1 2			2	1;2;5;6
<b>15-16</b>	О.Р.У. 1. Обучение техники бега на короткие дистанции. 2. Изучение техники метания гранаты.		4	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение метанию гранаты	4	1 2			3	1;2;5;6
<b>17-18</b>	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.		4	2	Самостоятельное изучение теоретических основ спортивной ходьбы и бега на короткие дистанции	4	1 0			3	1;2;5;6

19-20	О.Р.У. 1. Обучение техники бега на короткие дистанции. 2. Обучение прыжка в длину СП. «согнув ноги».		4		Техника бега по выражу с различной скоростью	4	4			3	3;5;7
21-22	О.Р.У. 1. Изучение техники эстафетного бега. 2. Обучение техники метания гранаты.		4		Изучение техники передачи эстафетной палочки на месте и в движении. 2. Обучение техники метания гранаты	4	4			3	3;5;7
23-24	О.Р.У. 1. Обучение техники бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники ухода с низкого старта.		4		Научить самостоятельно устанавливать колодки. Выполнение команды «внимание», «марш»	4	4			3	3;5;7
25-26	О.Р.У. 1 Обучение техники метания гранаты с места, с разбега. 2. Обучение техники прыжков в длину СП. «согнув ноги».		4		Самостоятельное изучение методики обучения метания гранаты	4	4			3	1;2;6
27-28	О.Р.У. 1. Обучение техники передачи эстафетной палочки. 2. Изучение техники прыжка в высоту СП. «перешагивание».		6		Самостоятельная отработка освоенных элементов техники бега	4	4			3	1;2;6
29-30	О.Р.У. 1. Обучение техники бега на длинные дистанции- 600х4. 2. Обучение техники метания гранаты.		4		Имитационные упражнения для освоение техники метания	4	5	Индивидуальная		3	1;2;6

<b>31-34</b>	О.Р.У. 1. Обучение техники передачи эстафетной палочки. Изучение техники толкания ядра И.П «боком».		6			Передача эстафетной палочки на месте и в движении	8	5	Устный опрос		3	3;5;7
<b>35-36</b>	О.Р.У. 1. Обучение техники бега по выражу. 2. Обучение техники прыжков в длину СП. «согнув ноги».		4			Подводящие упражнения для освоение техники прыжков в длину	4	6	Индивидуальная		4	1;3;4;6
	<b>Текущая работа студентов</b>									<b>0</b>	<b>40</b>	
	<b>Рубежная аттестация</b>									<b>0</b>	<b>30</b>	
	<b>Зачет</b>									<b>0</b>	<b>30</b>	
	<b>Итого: 144 часов ДФО 144 часов ЗФО</b>		<b>7 2</b>		<b>1 0</b>		<b>7 2</b>	<b>1 3 4</b>		<b>0</b>	<b>10 0</b>	

## Лекции 2 курс

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия				Самостоятельная работа студентов			Формы контроля	Количество баллов		Литература
		ДО		ЗФО		Содержание	Часы			min	max	
		л	пр	л	пр		ДО	ЗФО				
1-2	Введение в предмет. История развития легкой атлетики Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов.	4		2				10				1;3;4;6
3	Основы техники спортивной ходьбы и бега	2									5	2;3;5;7
4	Основы техники прыжков	2				История возникновения легкоатлетических упражнений. Классификация легкоатлетических видов.	2		Конспект лекций		5	1;3;4;6
5	Основы техники метаний	2										3;7
6	Основы обучения в легкой атлетике	2		2		Методика		1	Вопросы		6	2; 3

					обучения легкоатлетическим упражнениям		0	в рубежной контрольн ой работе			
7	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	2					1 0			6	3;5;7
8	Методы и средства развития физических качеств легкоатлетов	2				2	1 0				1;3;4;6
9	Особенности занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами	2					1 0			6	1;3;4;6
	<b>Практические занятия 2 курс</b>										
10-11	<b>Цели и задачи дисциплины и виды легкоатлетических упражнений, изучаемых студентами 2 курса:</b> <b>Изучение и совершенствование техники барьерного бега:</b> Демонстрация, рассказ о техники 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 барьера.		4				4 1 0			6	2;3;5;7
12-13	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Обучение прыжку в высоту		4			Переход через накл. Планку перекидным способом.	4 1 0			5	1;2;5



	<p>способом «Фосбери-флоп».</p> <p>Обучение техники прыжка в длину с разбега сп. «ножницы»</p> <p>Ознакомить с техникой толкания ядра.</p> <p><b>Совершенствование техники толкания ядра из исходного положения «спиной»:</b></p> <p>Обучить технике толкания ядра из исходного положения «спиной»</p>					<p>Прыжок через планку с места перекидным способом.</p> <p>Повтор пройденного.</p> <p>Выполнение на результат.</p>						
14-15	<p><b>Изучение техники тройного прыжка»</b></p> <p>Обучение тех. тройного прыжка осуществляется по следующей схеме:</p> <p>а) знакомство с техникой тройного прыжка,</p> <p>б) обучение техники выполнения скачка,</p> <p>в) обучение технике «шага»,</p>		4			<p>Обучение тех. тройного прыжка осуществляется по следующей схеме:</p> <p>а) знакомство с техникой тройного прыжка,</p> <p>б) обучение техники выполнения скачка,</p> <p>в) обучение технике «шага»,</p> <p>г) обучение техники «скачка» в сочетании с «шагом»</p>	2	1 0			5	1-5
16-17	<p>Совершенствование техники барьерного бега и техники тройного прыжка:</p> <p>Выполнение тройного прыжка:</p> <p>а) с места,</p>		4			<p>Совершенствование техники бега между барьерами в 3 шага</p> <p>Совершенствование</p>	4	1 0			6	1-6

	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.				е техники скачка						
18	<b>Обзорно-методическое занятие</b>		2		Опрос по пройденному материалу					3	2;3;4;7;8
19	Обучение техники эстафетного бега 4х100. Прыжки в высоту сп. «перекидной». Толкание ядра		2		Передача эстафетной палочки в «коридоре» снизу	2				2	2;3;7
20	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				3	4;5;7
21	Обучение техники бега на короткие дистанции 100х200х300; 300х200х100. Прыжки в высоту сп. «перекидной». Толкание ядр.		2		Сохранять темп бега, следить за дыханием. Следить за постановкой ноги при отталкивании в высоту	2				3	3;4;7
22	Обучение технике барьерного бега. Изучения прыжка в длину сп. «ножницы»		2		Отработка атаки на барьер и сход с барьера. Разобрать фазы прыжка	2				3	1;5;6;7
23	Обучение и совершенствование техники барьерного бега. Прыжки в длину сп. «ножницы»		2		Барьерный бег в три шага. Отработать фазу «	2				3	1;5;6;7

						полет в шаге»					
24	<p>Обучение техники тройного прыжка:</p> <p>Выполнение тройного прыжка:</p> <p>а) с места,</p> <p>б) с одного шага,</p> <p>в) с 3-х шагов,</p> <p>г) с 5-и беговых шагов,</p> <p>д) с полного разбега</p> <p>Упражнения на гибкость для барьеристов 10-15 мин.</p>		2			Совершенствовани е техники скачка	2			3	1;3;4;5;6
25-26	<p>Обучение техники прыжков в высоту способом «фосбери-флоп»:</p> <p>Совершенствование ритма разбега и отталкивания.</p> <p>Совершенствование техники перехода через планку и приземления.</p> <p>Прыжковые упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки на тумбы различной высоты. Прыжки в глубину. Прыжки с отягощением различного веса.</p>		4			<p>Отработка «нырка» за планку.</p> <p>Совершенствован ие «разбега-толчка» в 3 шага.</p>	4			3	2;5;6;7
27	Обучение техники прыжков в длину.		2			Переход через наклонную планку	6			5	2;4

	Обучение техники прыжка в высоту способом «перекидным».				перекидным способом.						
	<b>Текущая работа студентов</b>								<b>0</b>	<b>25</b>	
	<b>Вторая рубежная аттестация 3-го семестра</b>								<b>0</b>	<b>25</b>	
	<b>Всего часов за 3-ый семестр: 54</b>		<b>36</b>			<b>36</b>					
	<b>Темы практических занятий 4-го семестра по легкой атлетике</b>										
<b>28</b>	<p><b>Обучение техники прыжков в высоту способом «фосбери-флоп»:</b> Совершенствование ритма разбега и отталкивания.</p> <p>Совершенствование техники перехода через планку и приземления.</p> <p>Прыжковые упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки на тумбы различной высоты. Прыжки в глубину. Прыжки с отягощением различного веса.</p>		2	2	<p>Отработка «нырка» за планку.</p> <p>Совершенствование «разбега-толчка» в 3 шага.</p>	4	10			5	2;5;6;7
<b>29</b>	Обучение техники Бег на средние дистанции. Метание копья. Кросс.		2		Держания копья, выпуск, остановка.	4	10			5	1-4
<b>30</b>	Обучение техники бега на короткие дистанции. Прыжки в высоту сп. «Ф-флоп». Метание копья.		2	2	Постановка ноги при отталкивании, переход через планку.	4	10			5	1-3
<b>31</b>	Обучение техники бега на средние дистанции. Метание копья. Кросс.		2		Подводящие упражнения для освоения техники	4	10			5	1-6

					метания копья.						
32	Анализ техники прыжка в длину с разбега, ошибки и оценка выполнения техники движений (выполняются студентами).		2		Выявления основных ошибок при обучении прыжков в длину	2	10			5	1-7
33	<p><b>Формы занятий по легкой атлетике:</b></p> <p>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>		2	2	<p>Теоретическая подготовка студентов к семинарскому занятию:</p> <p>Формы занятий по легкой атлетике. Основные формы (урок, секционные занятия, самостоятельные занятия, учебно-тренировочные, соревнования). Типы уроков.</p>	4	10			2	1;3;4;6
34	<p><b>Методика проведения вводно-подготовительной части урока:</b></p> <p>Проведение вводно-подготовительной части урока по личным конспектам студентов. Анализ и оценка проведенной части урока (преподавателем и студентом).</p>		2		Практика написания плана-конспекта урока	2				3	2;6;7
35	<b>Организация, проведение и работа</b>		2				4			3	1;3;4;6

	<p><b>судейской коллегии на соревнованиях по легкой атлетике:</b></p> <p>Положение о соревнованиях (самостоятельно).</p> <p>Открытие соревнований.</p> <p>Работа судейских бригад в секторах.</p> <p>Определение победителей и подведение итогов соревнований</p>					Изучение правил проведения соревнований по легкой атлетике	2				
36	<p><b>Методика проведения основной части занятий по легкой атлетике:</b></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 преподавателем.</p> <p><b>Методика проведения заключительной части занятий по легкой атлетике:</b></p> <p>Проведение заключительной части урока студентами по индивидуальным конспектам.</p> <p>Анализ и оценка проведённой части урока</p>		2			Практика написания плана-конспекта урока по легкой атлетике	2	7		6	2;7
	<b>Всего часов за 4-ый семестр: 54</b>		18				<b>36</b>	1 6 1			

	Текущая работа студентов								0	40	
	Рубежная аттестация								0	30	
	Экзамен, зачет								0	30	
	ИТОГО ПО 2-му КУРСУ	1 8	54	4	6		7 2	1 6 1	0	100	
	Итого за весь 1-2 курсы ДФО 324 часов	1 8	126	4	2 0		1 4 4	2 9 5		Кон трол ь 36	
	Итого за весь 1-2 курсы ЗФО 324 часов									9	

#### 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 Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.





## 6. Образовательные технологии

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”.
- 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, Webex и др.);
- традиционные лекции и практические занятия с использованием современных технологий;
- лекция-диалог — содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

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

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

### **7.1. 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.

### **7.2. 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 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.

## **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 выражу 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.

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.

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов.

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, рефераты, 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.

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ 28.10.2011 г., изменено Приказ от 05.03.2018 г. №47 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов»).

## БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в том числе:	<b>0</b>	<b>40</b>
Работа на семинарских занятиях;	0	15
Посещение занятий;		15
Минитестирование;	0	5
Написание докладов и конспектов	0	5
	0	
<b>Рубежная контрольная работа-тест</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
<b>Экзамен, зачет</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

### 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-балльной 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	Числовой эквивалент
86 - 100	Отлично	5
71-85	Хорошо	4
50-70	Удовлетворительно	3
36-55	Неудовлетворительно	2
0-35		2

**8.3. Контрольные требования для рубежных аттестаций  
1 курс  
Контрольные требования рубежной аттестации 2-го семестра**

Контрольное упражнение		Результат/ Баллы												Min кол-во баллов	Макс кол-во баллов
		Не выполнен			Выполнен с грубыми ошибками			Выполнен с незначительными ошибками			Выполнен технически правильно				
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	10	
	Ж	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8			
	Б	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Бег 100 метров	М	12,6	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	0	10	
	Ж	15,1	15,23	15,5	15,9	16,1	16,3	16,7	16,9	17,0	17,4	17,5			
	Б	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0			
Бег 800м (ю) Бег 400м (ж)	М	2.51,0	2.50,0	2.47,0	2.43,0	2.40,0	2.36,0	2.33,0	2.30,0	2.26,0	2.23,0	2.20,0	0	10	

	Ж	1,4 6,0	1,4 4,0	1,3 8,0	1,3 5,0	1,3 3,0	1,3 0,0	1,2 8,0	1,2 5,0	1,2 0,0	1,18 ,0	1,15, 0		
	Б	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Техника спортивной ходьбы		0			1-2			3-4			5		0	5
Техника низкого старта		0			1-2			3-4			5		0	5
Тестирование													0	30
Зачет													0	30
ИТОГО													100	

## 2 курс

### Контрольные требования рубежной аттестации 4-го семестра

Контрольное упражнение		Результат/ Баллы												Min кол- во балл ов	ах кол- во бал лов
		Не выполнен			Выполнен с грубыми ошибками			Выполнен с незначительн ыми ошибками			Выполнен технически правильно				
Бег на 1000 метров	М	3,1 5	3,1 7	3,2 0	3,2 2	3,2 5	3,2 8	3,3 2	3,3 6	3,4 0	3,4 5	3,50	0	10	
	Ж	3,4 5	3,4 8	3,5 0	3,5 3	5,3 6	3,5 9	4,0 4	4,0 8	4,1 2	4,1 5	4,20			
	Б	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0			
Прыжки в Длину с разбега	М	51 5	51 0	50 5	50 0	49 5	49 0	48 5	48 0	47 5	470	465		10	
	Ж	43 0	42 5	42 0	41 5	41 0	40 5	40 0	39 5	39 0	385	370			
	Б	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0			
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		10	
	Ж	8,9	9,2	9,4	9,6	9,8	10, 0	10, 2	10, 3	10, 4	10,5	10,6			
	Б	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Техника передачи эстафетной палочки		0			1-2			3-4			5			0	5
Техника барьерного бега «три барьера»		0			1-2			3-4			5			0	5
Тестирование														0	30



Экзамен		0	30
<b>ИТОГО</b>		100	

#### 8.4 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 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 х 60м и 4 х 400м.

4 х 100м и 4 х 200м.

+ 4 х 200м и 4 х 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...?**

четырех частей.

двух частей.

+ трех частей.

**Назовите части урока?**

+ вводно — подготовительная, основная, заключительная.

разминочная, игровая, подводящая.

перекличка, основная часть, домашнее задание.

## **8.5. 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.

#### **8.6. Перечень вопросов для подготовки к экзамену по дисциплине «Легкая атлетика» (для формирования компетенций УК-7, ОПК-3, ПК-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 4x100 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. 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](http://link.springer.com));
- Электронная библиотека «Юрайт» ([biblio-online.ru](http://biblio-online.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/>)

#### **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>
История Олимпийских игр	<a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a>
Министерство спорта РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
Российская национальная библиотека	<a href="http://nlr.ru/">http://nlr.ru/</a>
Национальная электронная библиотека	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Российская государственная библиотека	<a href="https://www.rsl.ru/">https://www.rsl.ru/</a>
Единое окно доступа к информационным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Каталог электронных библиотек	<a href="https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki">https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki</a>
«Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия»	<a href="https://megabook.ru">https://megabook.ru</a>
Библиотека учебной и научной литературы	<a href="http://sbiblio.com/biblio/">http://sbiblio.com/biblio/</a>

- 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>,

)

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 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**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>№ договора (лицензия)</b>
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 Sunrav WEB Class	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т.(бессрочно)
3	«Галактика»	№31907480031 от 25.02.2018 г. (бессрочно)

## **11. Лист обновления/актуализации**

### **Дополнения и изменения в учебной программе на 2023/2024 учебный год**

Программа актуализирована и утверждена на заседании кафедры от 30 августа 2023 г., протокол № 1.

Программа актуализирована и утверждена заседании совета факультета от 31 августа 2023 г., протокол № 1.