

*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 /специальность 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки – Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

**Форма обучения**

**Очная**

Владикавказ 2020

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению (специальности) 44.03.01 *Педагогическое образование*, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. N 940, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 *Педагогическое образование*, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» (протокол № 9 от 30.04.2020г.)

Составители: доцент, к.п.н Воробьева И.Н., ст. преподаватель Годжиев Г.Т.

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики ( протокол № 9 от « 24 » 04 2020г.)

Зав. кафедрой

М.Х.Хадарцев

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта  
(протокол № 8 от « 27 » 04 2020 г.)

Председатель совета факультета

Хамиков Ф.Г.

Рабочая программа дисциплины принята в составе основной профессиональной образовательной программы решения ученого совета Протокол №11 от 29.04.2021. Утверждена приказом ректора № 106 от 30.04.2021.

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: **7 ЗЕ — 252 часов.**

	Очная форма обучения
Курс	1-2
Семестр	1 – 4
Лекции	16
Практические (семинарские) занятия	120
Лабораторные занятия	
Консультации	
Итого аудиторных занятий	
Самостоятельная работа	80
Контрольные	36
Форма контроля	
Экзамен	4 семестр 36 ч
Зачет	2,3 семестры
<b>Общее количество часов</b>	<b>252</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.

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.

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. № 544н, выпускник должен обладать следующими трудовыми функциями:

*Обобщенные трудовые функции:*

***Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования;***

***Трудовые функции:***

***- А/01.6 – (Общепедагогическая функция. Обучение);***

***- А/02.6 – (Воспитательная деятельность);***

***- А/03.6 – (Развивающая деятельность).***

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

1. Дисциплина «Лёгкая атлетика» входит в обязательную часть дисциплин Блока 1 Б1. О.17.02 ОПОП «Профессиональный цикл».

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

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

Программа подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО третьего поколения по направлению 44.03.01 «**Педагогическое образование**» профиль подготовки – Физическая культура.

**Предварительные компетенции:** Знания и умения в области физической культуры полученные в рамках общеобразовательной программы (для первого курса).

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

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

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

- А/01.6 – *(Общепедагогическая функция. Обучение);*

- А/02.6 – *(Воспитательная деятельность);*

- А/03.6 – *(Развивающая деятельность).*

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 (А/01.6);

- владеть техникой легкоатлетических упражнений, приобретёнными знаниями, умениями и навыками в профессиональной деятельности педагога физического воспитания и спорта (- А/03.6);

**Уметь:**

- различать психологические особенности каждого учащегося(А/01.6);
- четко и доходчиво объяснять новый материал с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся (А/01.6);
- выбирать правильную тактику общения с учащимся основываясь на половозрастных особенностях детей (А/02.6).

**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»
- (А/01.6; А/02.6; А/03.6).

**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-9**

**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**

Совместная и индивидуальная учебная и воспитательная деятельность обучающихся	<b>ОПК-3</b> 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**

Обучение, воспитание, развитие, образовательные системы, образовательные программы, в том числе индивидуальные	<b>ПК-9.</b> Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам.
--	--

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 физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;	планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;	владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;

ОПК-3	<p>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));</p> <p>-методики обучения технике легкоатлетических упражнений;</p>	<p>применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</p>	<p>владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;</p>
ПК-9	<p>особенности организации индивидуально-дифференцированного подхода к детям в условиях образовательной организации, педагогические условия реализации индивидуального подхода к детям разных возрастных групп.</p>	<p>диагностировать достижения детей проектировать индивидуальные образовательные маршруты с учётом выявленных особенностей</p>	<p>приёмами организации образовательной работы с детьми с учётом индивидуальных психофизиологических, личностных, поведенческих особенностей, а также состояния здоровья и имеющихся отклонений у детей и проектировать индивидуальные образовательные маршруты с учётом выявленных особенностей</p>



## 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	Количество баллов		Литература
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1	<b>Введение в курс легкой атлетики:</b> 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		Индивидуальная		2	1;3;4;6
2	О.Р.У. 1. Изучение техники спортивной ходьбы. Изучение техники бега на короткие дистанции. Специальные л/атл упражнения.		2	Изучение техники работы рук на месте и в движении Изучение техники работы ног на месте и в движении Специальные л/атл упражнения	2	Индивидуальная		3	2;3;5;7

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

	Мини тестирование по спортивной ходьбе и низкому старту.			основ спортивной ходьбы и бега на короткие дистанции					
	<b>Текущая работа студентов</b>						<b>0</b>	<b>25</b>	
	<b>Первая рубежная аттестация 1-го семестра</b>						<b>0</b>	<b>25</b>	
<b>10</b>	О.Р.У. 1. Обучение техники бега на короткие дистанции. 2. Обучение прыжка в длину СП. « согнув ноги ».		2	Техника бега по виражу с различной скоростью	2			2	2;3;5;6
<b>11</b>	О.Р.У. 1. Изучение техники эстафетного бега. 2. Обучение техники метания гранаты.		2	Изучение техники передачи эстафетной палочки на месте и в движении. 2. Обучение техники метания гранаты				2	2;3;5;6
<b>12</b>	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			3	2;5;6
<b>13</b>	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			3	2;3;5;6

14	О.Р.У. 1. Обучение техники передачи эстафетной палочки. 2. Изучение техники прыжка в высоту СП. «перешагивание».		2	Самостоятельная отработка освоенных элементов техники бега	2			3	3;7;8
15	О.Р.У. 1. Обучение техники бега на длинные дистанции- 600х4. 2. Обучение техники метания гранаты.		2	Имитационные упражнения для освоение техники метания		Индивидуальная		3	1;2;5;6
16	О.Р.У. 1. Обучение техники передачи эстафетной палочки. Изучение техники толкания ядра И.П «боком».		2	Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	Устный опрос		3	1;3;5;7
17	О.Р.У. 1. Обучение техники бега по виражу. 2. Обучение техники прыжков в длину СП. «согнув ноги».		2	Подводящие упражнения для освоение техники прыжков в длину	2	Индивидуальная		3	1;3;4;6
18	О.Р.У. 1. Обучение техники бега на короткие дистанции. 2. Изучение техники финиширования.		2	Освоение техники финиширования		Индивидуальный показ и проведение некоторых частей занятий		3	2;3;5;7
	<b>Текущая работа студентов</b>						0	25	
	<b>Вторая рубежная аттестация 1-го семестра</b>						0	25	
	<b>Итого:</b>		36		18		0	100	
19	О.Р.У. 1. Обучение техники передачи эстафетной палочки. 2. Изучение техники бега на длинные дистанции.		2	Выполнение имитационных упражнений передачи	2	Индивидуальная		2	3;4;6

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

	высоту СП. «перешагивание». 2. Изучение техники толкания ядра И.П «боком».			упражнения для освоения техники прыжка в высоту сп. «перешагивание»					
27	О.Р.У. 1. Обучение техники прыжков в длину СП. «прогнувшись». 1. Совершенствование техники метания гранаты.		2	Теоретические основы методики обучения легкоатлетическим видам			3		3;4;7
	<b>Текущая работа студентов</b>						0	25	
	<b>Первая рубежная аттестация 2-го семестра</b>						0	25	
28	О.Р.У. 1. Обучение техники толкания ядра И.П «спиной». 2. Кроссовая подготовка.		2	Повтор положения «натянутого лука» и «стопоходящего шага» в метаниях	2	Индивидуальная	4		1;3;4;6;8
29	О.Р.У. 1. Изучение техники прыжков в высоту СП. «перекидной». 2. Метание гранаты.		2	Повтор положения «натянутого лука» и «стопоходящего шага». Совершенствование «скачка».	2	Индивидуальная	3		1;3;4;6
30	О.Р.У. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжков в высоту СП. «перекидной».		2	Обзорно-методическое занятие по пройденным темам	2		4		3;4;7
31	О.Р.У. 1. Совершенствование техники прыжка в высоту СП. «перекидной». 2.		2	Средство и методы обучения	2		3		1;3;4;7

	Совершенствование техники толкания ядра И.П «боком».			в прыжках в высоту					
32	О.Р.У. 1. Изучение техники толкания ядра И.П «спиной». 2. Кроссовая подготовка.		2	Методы кроссовой подготовки			4		1;3;4;7
33	О.Р.У. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в высоту СП. «перекидной».		2	Описать историю возникновения легкоатлетическ х видов	2		3		3;4;7
34	О.Р.У. 1. Обучение техники толкания ядра И.П «спиной».2. Изучение техники прыжка в высоту СП. «Фосбери- Флопп».		2	Описать эволюцию техники прыжков в высоту			4		1;3;4;7
	<b>Текущая работа студентов</b>						0	25	
	<b>Вторая рубежная аттестация 2-го семестра</b>						0	25	
	<b>Итого:</b>		32		22		0	100	
	<b>ИТОГО по 1-2 семестр</b>		68		40				
	<b>Всего часов за курс: 108 часа</b>								

## 2 курс лекции

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1	Введение в предмет. История развития легкой атлетики Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов	2							2;4;7

2	Основы техники легкоатлетических видов: - ходьбы; - бега; - прыжков и метаний	2		История возникновения легкоатлетических упражнений. Классификация легкоатлетических видов.	2	Конспект лекций			2;3;5;7;8
3	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	4		Общие положения (уровень, виды и характер соревнований).					3;7
4	Формы построения занятий по легкой атлетике	2		Методика обучения легкоатлетическим упражнениям	2	Вопросы в рубежной контрольной работе			2;4;8
5	Методика развития физических качеств	2		Методы и средства развития физических качеств в легкой атлетике.		Конспект лекций			
6	Особенности занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами	2		Возрастные группы для занятий легкой атлетикой.					2;3;4;6
7	Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами	2		Анатомо-физиологические особенности женского организма и их изменения в возрастном аспекте.					
2 курс практические занятия									



1	<p><b>Цели и задачи дисциплины и виды легкоатлетических упражнений, изучаемых студентами 2 курса:</b></p> <p>1. Введение в курс легкой атлетики.</p> <p>2. ОРУ и специальные упражнения легкой атлетики.</p> <p>3. Имитационные и подводящие упражнения для освоения техники метания.</p>		2	Введение в курс легкой атлетики				5	2;3;5;7
2	<p><b>Изучение техники метания мяча и гранаты:</b></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	Совершенствовани е техники с крестного шага	2			6	2;3;4;7;8
3	<p><b>Изучение и обучения техники барьерного бега:</b></p> <p>Демонстрация, рассказ о техники барьерного бега.</p> <p>Изучение техники атаки барьера.</p> <p>Имитация работы рук и маховой ноги.</p> <p>Имитация работы рук с наклоном к маховой ноге.</p> <p>Техника переноса маховой ноги через барьер.</p>		2	Выполнение имитационных упражнений для совершенствовани я техники барьерного бега	2			7	3;4;7;8

	Бег рядом с барьером и имитация атаки и схода с барьера.								
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;4;5;6
5	<b>Совершенствование техники прыжков в высоту и изучение техники толкания ядра из исходного положения «спиной»:</b> Ознакомить с техникой толкания ядра. Обучить технике толкания ядра из исходного положения «спиной» Совершенствование техники прыжков в высоту способом «фосберри-флоп»		2	Повторение пройденного. Упражнение с запрыгиванием на возвышенность. Совершенствован ие техники «скачка» из положения «спиной».				6	11;3;5;7
6	<b>***«Изучение и совершенствование техники тройного прыжка»</b> Обучение тех. тройного прыжка осуществляется по следующей схеме: а) знакомство с техникой		2	Повтор пройденного материала: Обучение тех. тройного прыжка осуществляется по следующей схеме:	2			6	1;4;5;7

	тройного прыжка, б) обучение техники выполнения скачка, в) обучение технике «шага», г) обучение техники «скачка» в сочетании с «шагом», д) обучение техники прыжка и сочетанию «шага» с «прыжком», е) обучение технике и ритму разбега, з) совершенствование техники тройного прыжка.			а) знакомство с техникой тройного прыжка, б) обучение техники выполнения скачка, в) обучение технике «шага», г) обучение техники «скачка» в сочетании с «шагом».					
<b>7</b>	Обучение техники бега на средние дистанции 3х600м. Обучение техники прыжка в высоту способом «перекидным».		2	Переход через наклонную планку перекидным способом. Следить за структурой движения работы ног при беге.				2	3;4;5;7
<b>8</b>	Обучение техники прыжков в длину. Совершенствование техники толкание ядра и.п. спиной		2	Обратить внимание за выполнением скачка	2			2	1;3;4;7
<b>9</b>	<b>Обзорно-методическое занятие</b>		2	Опрос по пройденному материалу				7	2;3;4;7;8
	<b>Текущая работа студентов</b>						<b>0</b>	<b>25</b>	
	<b>Первая рубежная аттестация 3-го семестра</b>						<b>0</b>	<b>25</b>	
<b>10</b>	Обучение техники эстафетного бега 4х100. Прыжки в высоту сп. «перекидной». Толкание ядра		2	Передача эстафетной палочки в «коридоре» снизу	2			3	2;3;7

				и сверху					
11	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
12	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				3	3;4;7
13	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
14	Обучение и совершенствование техники барьерного бега. Прыжки в длину сп. «ножницы»		2	Барьерный бег в три шага. Отработать фазу «полет в шаге»	2			3	1;5;6;7
15	Обучение техники тройного прыжка: Выполнение тройного прыжка: а) с места, б) с одного шага, в) с 3-х шагов, г) с 5-и беговых шагов, д) с полного разбега Упражнения на гибкость для барьеристов 10-15 мин.		2	Совершенствовани е техники скачка				3	1;3;4;5;6
16	Обучение техники прыжков в высоту способом «фосбери-флоп»:		2	Отработка «нырка» за планку. Совершенствовани	2			3	2;5;6;7

	Совершенствование ритма разбега и отталкивания. Совершенствование техники перехода через планку и приземления. Прыжковые упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки на тумбы различной высоты. Прыжки в глубину. Прыжки с отягощением различного веса.			е «разбега-толчка» в 3 шага.					
17	Обучение техники прыжков в длину. Обучение техники прыжка в высоту способом «перекидным».		2	Переход через наклонную планку перекидным способом.				2	3;4;5;7
18	<b>Обзорно-методическое занятие</b>		2	Опрос по пройденному материалу				7	2;3;4;7;8
	<b>Текущая работа студентов</b>						0	25	
	<b>Вторая рубежная аттестация 3-го семестра</b>						0	25	
	<b>Всего часов за 3-ый семестр</b>		36		18				
19	<b>Формы занятий по легкой атлетике:</b> Формы занятий по легкой атлетике. Основные формы (урок, секционные занятия, самостоятельные занятия, учебно-тренировочные, соревнования). Типы уроков. Эпизодические формы занятий. Однократные (индивидуальные,		2	Теоретическая подготовка студентов к семинарскому занятию: Формы занятий по легкой атлетике. Основные формы (урок, секционные занятия,	2			4	2;4

	групповые) и систематические. Анализ, ошибки и оценка выполнения техники движений (выполняются студентами).			самостоятельные занятия, учебно-тренировочные, соревнования). Типы уроков.					
20	<b>Методика проведения вводно-подготовительной части урока:</b> Проведение вводно-подготовительной части урока по личным конспектам студентов. Анализ и оценка проведённой части урока (преподавателем и студентом).		2	Практика написания плана-конспекта урока	2	Индивидуальный показ и проведение некоторых частей занятий		4	2;4;7
21	<b>Организация, проведение и работа судейской коллегии на соревнованиях по легкой атлетике:</b> 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	2			2	1;3
22	<b>Методика проведения основной части занятий по легкой атлетике:</b> Проведение основной части урока студентами по индивидуальным конспектам. Анализ и оценка проведённой части урока (оценивают и анализируют студенты).		2	Практика написания плана-конспекта урока по легкой атлетике	4	Индивидуальный показ и проведение некоторых частей занятий		3	2;7

	Подведение итогов преподавателем.								
23	1. Краткая характеристика контрольных вопросов для подготовки к зачету. 4. Ответы на вопросы студентов.		2				4		3;4;7
	<b>Текущая работа студентов</b>						<b>0</b>	<b>25</b>	
	<b>Первая рубежная аттестация 4-го семестра</b>						<b>0</b>	<b>25</b>	
24	<b>Последовательность применения ОРУ при проведении вводно-подготовительной части урока:</b> Проведение вводно-подготовительной части урока по личным конспектам студентов. Анализ и оценка проведённой части урока (преподавателем и студентом)		2	Практика написания плана-конспекта урока	4	Индивидуальная		<b>3</b>	2;3;4;6
25	<b>Средства и методы организации основной части занятий по легкой атлетике:</b> Проведение основной части урока студентами по индивидуальным конспектам. Анализ и оценка проведённой части урока (оценивают и анализируют студенты). Подведение итогов преподавателем.		2	Практика написания плана-конспекта урока по легкой атлетике	3	Индивидуальная		<b>3</b>	5;7
26	<b>Организация, проведение и работа судейской коллегии на</b>		2	Изучение правил		Индивидуальная		<b>3</b>	5;7

	<b>соревнованиях по легкой атлетике:</b> Положение о соревнованиях (самостоятельно). Открытие соревнований. Работа судейских бригад в секторах. Определение победителей и подведение итогов соревнований			проведения соревнований по легкой атлетике	3				
<b>27</b>	<b>Обзорно-методическое занятие по дисциплине:</b> 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	2	Индивидуальная		3	2;4;3;7;8
	<b>Текущая работа студентов</b>						0	25	
	<b>Вторая рубежная аттестация 4-го семестра</b>							25	
	<b>Всего за 4-ый семестр</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		<b>22</b>		<b>0</b>	<b>100</b>	
	<b>ИТОГО ПО 2-му КУРСУ 144 часов</b> <b>Контрольные 36ч</b>	<b>16</b>	<b>52</b>		<b>40</b>				
	<b>ИТОГО за весь курс 1-4 семестр 252 часа</b>								

К видам учебной работы отнесены:

лекции, консультации, семинары, практические занятия, лабораторные занятия, контрольные работы, коллоквиумы, рубежные аттестационные контрольные, самостоятельные работы, научно-исследовательская работа, практики, курсовое проектирование (курсовая работа). Содержание, вынесенное на самостоятельное обучение, необходимо указывать в данной таблице, указав также количество часов, отводимое на самостоятельную работу и форму контроля.





## **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.

## **7. 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

### **7.1. 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 ет 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-9)**

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-9)**

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 течение 1-8 недель в том числе: Работа на семинарских занятиях; Посещение занятий; Минитестирование; Написание докладов и конспектов	0 0 0 0 0	25 6 8 6 5
<b>1-ая рубежная контрольная работа-тест</b>	<b>0</b>	<b>25</b>
Текущая работа студентов в течение 10-18 недель в том числе: Работа на семинарских занятиях; Посещение занятий; Мини-тестирование; Написание докладов и конспектов	0 0 0 0	25 6 8 6 5
<b>2-ая рубежная контрольная работа-тест</b>	<b>0</b>	<b>25</b>
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

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

от 0 до 25 баллов ( $P_1$ ) - аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 25 баллов ( $T_1$ ) — текущая работа студента в течение рубежа.

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

от 0 до 25 баллов ( $P_1$ ) — аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 25 баллов ( $T_1$ ) — текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен (Э) — максимально 50 баллов.

Зачет (З) — максимально 50 баллов».

По предметам, имеющим форму контроля зачет/экзамен, возможно проставление оценки «зачтено»/ «удовлетворительно», или «хорошо», или «отлично» в соответствии с пунктом 2.7. 2.4.1.

По предметам, имеющим форму контроля зачет/экзамен, возможно проставление оценки «зачтено»/«удовлетворительно», или «хорошо», или «отлично» если количество набранных баллов составляет 56 и более. Студент имеет право сдавать экзамен, если полученный «автоматически» результат по набранной сумме баллов его не устраивает. Если же студент набрал менее 56 баллов, то он обязан сдавать зачет/экзамен.

Студент, набравший на рубежных аттестациях менее 56 баллов, **обязан сдавать зачет/экзамен (в устной форме) комиссионно** во время сессии. Итоговая оценка выводится следующим образом:

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

**Шкала итоговой академической успеваемости студентов по дисциплине**

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



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

Контрольное упражнение		Результат/ Баллы												Min кол-во баллов	max кол-во баллов
		Не выполнен			Выполнен с грубыми ошибками			Выполнен с незначительными ошибками			Выполнен технически правильно				
Техника спортивной ходьбы		0			1-2			3-4			5			0	5
Техника низкого старта		0			1-2			3-4			5			0	5
Бег на 30 метров	М	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	0	15	
	Ж	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8			
	Б	2	4	6	8	10	12	14	16	18	19	20			
ИТОГО														25	

**Контрольные требования 2-ой рубежной аттестации 1-го семестра**

Контрольное упражнение		Результат/ Баллы												Min кол-во баллов	max кол-во баллов
		Не выполнен			Выполнен с грубыми ошибками			Выполнен с незначительными ошибками			Выполнен технически правильно				
Техника передачи эстафетной палочки		0			1-2			3-4			5			0	5
Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»		0			1-2			3-4			5			0	5
Бег 100 метров	М	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	0	15	
	Ж	17,0	16,5	16,3	16,1	15,9	15,7	15,5	15,3	15,2	15,1	15,0			
	Б	2	4	6	8	10	12	14	16	18	19	20			
ИТОГО														25	

### Контрольные требования 1-ой рубежной аттестации 2-го семестра

Контрольное упражнение		Результат/ Баллы												Min кол-во баллов	max кол-во баллов
		Не выполнен			Выполнен с грубыми ошибками			Выполнен с незначительными ошибками			Выполнен технически и правильно				
Техника толкания ядра из исходного положения «боком»		0			1-2			3-4			5			0	5
Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»		0			1-2			3-4			5			0	5
Бег на дистанции 800 метров, с	М	2,55	2,50	2,45	2,38	2,35	2,30	2,28	2,26	2,24	2,22	2,20	0	15	
	Ж	3,25	3,21	3,18	3,13	3,10	3,06	3,03	3,01	2,59	2,57	2,55			
	Б	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20			
ИТОГО														25	

### Контрольные требования 2-ой рубежной аттестации 2-го семестра

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

#### 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 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.
- перекличка, основная часть, домашнее задание.

## **8.5. Примерные задания для подготовки к зачету 1-2 курсов (для формирования компетенций**

### **УК-7, ОПК-3, ПК-9**

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-ЗПК-9)**

**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://biblionline.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)).
  - сайтом научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>),
  - сайтом научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>,
  - научным порталом <http://www.teoriya.ru>,
- Scopus - крупнейшая база данных, содержащая краткое описание и сведения о цитировании рецензируемой литературы: научных журналов, книг и материалов конференций (<https://ru.service.elsevier.com/app/home/supporthub/scopus/>)

г) методические указания, разработанные составителями Рабочей программы.

## **10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа No12: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 36 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kasperksy 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 Шмудевича/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 2019/2020 учебный год

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

1 рубежная аттестации максимально 50 баллов;

Текущая работа студента в течение рубежа 50 баллов.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

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

Зав. кафедрой

В.И. Ларионов

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

Председатель Совета факультета

Ф.Г. Хамиков

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

Изменения не вносились

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики от 3 июля 2020 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой

М.Х. Хадарцев

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

Председатель Совета факультета

Ф.Г. Хамиков

Дополнения и изменения в учебной программе на 2022/2023 учебный год

Зав. кафедрой

М.Х. Хадарцев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 2022 г., протокол №

Председатель Совета факультета

Д.Ю. Карасев