

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический  
университет имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор учебной работе

А.В.Маковчик

« 13 » 2023 г.

Регистрационный № УД-33-02-174-1025 уч.



### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной  
дисциплине для специальностей:

- 6-05-1012 -01 Физическая культура;
- 6-05-1012- 04 Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом

2023 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта общего высшего образования ОСВО 6-05-1012-01-2023 (01.08.2023, № 219) и учебного плана специальности 6-05-1012-01 Физическая культура (23.02.2023, № 024-2023/У; № 025 – 2023/У; № 026– 2023/У; Образовательного стандарта общего высшего образования ОСВО 6-05-1012-04-2023 (01.08.2023, № 219) и учебного плана специальности 6-05-1012-04-2023 Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом (23.02.2023, № 028 – 2023/У.)

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

И.П.Лисицын, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин факультета физического воспитания, учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

А.Р.Борисевич, доцент кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;

Н.А.Парамонова, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат биологических наук, доцент

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий физкультурно-оздоровительным отделом  
Культурно-спортивного центра УП «Минское отделение

Белорусской железной дороги »

« 22 » 06 2023 г.



Н.В.Антонова

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин  
(протокол № 14 от 30.06.2023)

Декан факультета \_\_\_\_\_ К.Ю.Романов

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»  
(протокол № 4 от 11.07 2023 г)

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического  
отдела БГПУ

\_\_\_\_\_ Е.А.Кравченко

Директор библиотеки БГПУ

\_\_\_\_\_ Н.П.Сятковская

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» является базовым теоретическим и практическим курсом, обеспечивающим усвоение студентами основ спортивной тренировки легкоатлетов, повышения уровня физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся средствами легкой атлетики.

Изучение учебной дисциплины дает представление о широте диапазона средств физической культуры для развития двигательных качеств человека и для обучения технике легкоатлетических видов.

Учебная дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» включена в план педагогических высших учебных заведений для студентов обучающихся по направлению специальностей: 6-05-1012-01 Физическая культура, 6-05-1012-04 Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом.

Представленная кафедрой спортивно-педагогических дисциплин программа разработана в соответствии с утверждённым образовательным стандартом Республики Беларусь общего высшего образования и учебным планом специальности БГПУ. Учебная дисциплина входит в модуль «Спортивно-педагогический-1» и обеспечивает специализированное направление профессиональной подготовки преподавателей физической культуры.

**Целью** преподавания учебной дисциплины является формирование у студентов рациональной системы знаний, умений и навыков, позволяющих активизировать их деятельность в области освоения специализированных двигательных действий и спортивной тренировки.

**Задачи** преподавания при изучение учебной дисциплины решаются следующие:

- формирование у студентов знаний о сущности и содержании наиболее используемых в физическом воспитании средств легкой атлетике;
- приобретению знаний и двигательных умений и навыков в технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям;
- расширение кругозора и систематизация знаний по легкой атлетике;
- привитие организационно-управленческих умений проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с использованием легкой атлетики, осуществления их судейства.

**Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием, связь с другими учебными дисциплинами**

Изучение учебной дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» осуществляется в тесной взаимосвязи с учебной дисциплиной «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания».

В дальнейшем знания учебной дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» будут востребованы при освоении программы педагогической практики в учреждениях образования.

## **Требования к освоению учебной дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» в соответствии с образовательными стандартами**

Профессиональная компетентность будущего специалиста определяется в соответствии с государственным образовательным стандартом общего образования, где указаны общие требования к образованности специалиста. Изучение учебной дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» должно обеспечить формирование у студентов базовой профессиональной компетенции (БПК):

**БПК-15.** Владеть техникой выполнения и методикой обучения видам легкой атлетики, планировать содержание занятий, обеспечивать соблюдения правил безопасности проведения занятий физической культуры и спортом.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- правила техники безопасности проведения занятия по легкой атлетике;
- историю возникновения и развития вида спорта;
- методику обучения легкоатлетическим упражнениям;
- методику проведения учебных и учебно-тренировочных занятий с использованием средств легкой атлетики;
- правила соревнований.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

- объяснить и показать технику легкоатлетических упражнений;
- обучать легкоатлетическим упражнениям;
- организовывать, проводить и судить соревнования по легкой атлетике.
- разрабатывать документы планирования и проводить занятия, спортивно-массовые мероприятия с различным контингентом занимающихся;

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть:**

- правами и обязанностями специалиста в области физического воспитания и спорта;
- имеющейся литературой и научными исследованиями в легкой атлетике и смежных с ней дисциплинами;
- информацией о спортивных достижениях в видах легкой атлетики.

## **Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебным планом**

Основными формами учебных занятий по предмету являются лекции, практические занятия, семинарские занятия.

В соответствии с учебным планом на изучение данной дисциплины отводится всего 336 часов. Из них 188 аудиторных часов, в том числе 18 часов лекций; 12 часов семинарских занятий и 158 часов практических занятий (из них 18 часов УСРС). На самостоятельную работу студента учебным планом отводится 148 часов.

В первом и втором семестре учебным планом предусмотрен зачёт, а в третьем – экзамен.

**Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам на дневной форме получения образования:**

Для специальностей:

6-05-1012-01 Физическая культура.

6-05-1012-04 Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом.

Семестры	Всего часов	Всего аудиторных часов	Лекции	Практические занятия	Практические занятия УСРС	Семинарские занятия	Самостоятельная (внеаудиторная) работа СТУДЕНТОВ	Промежуточная аттестация
1 семестр	116	64	6	44	10	4	52	Зачет (3 з.е.)
2 семестр	120	72	6	52	10	4	48	Зачет (3 з.е.)
3 семестр	100	52	6	36	6	4	48	Экзамен (3 з.е.)
<b>Всего</b>	<b>336</b>	<b>188</b>	<b>18</b>	<b>132</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>148</b>	<b>9 з.е.</b>

**Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам на  
заочной форме получения образования:**

Для специальностей:

6-05-1012-01 Физическая культура.

6-05-1012-04 организация и управление физической культурой, спортом и туризмом.

Семестры	Всего аудиторных часов	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Промежуточная аттестация
Установочная	14	4	10	-	-
1 семестр	-	-	-	-	
2 семестр	6	-	4	2	Зачет (3 з.е)-
3 семестр	10	2	8	-	-
4 семестр	10	-	8	2	Зачет (3 з.е)
5 семестр	6	-	6	-	Экзамен (3 з.е)
<b>Всего:</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>9 з.е</b>

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

## Раздел 1 ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

**Тема 1.1 Введение в предмет легкой атлетики, классификация легкоатлетических видов. Планирование учебного, учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике. Спортивные сооружения**

Определение легкой атлетики. Содержание, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания Республики Беларусь. Спортивная классификация по легкой атлетике. Значение научных данных и передового опыта в совершенствовании подготовки легкоатлетов. Организация и проведение занятий по легкой атлетике. Виды легкоатлетических сооружений. Оборудование и разметка открытых легкоатлетических стадионов. Оборудование и разметка легкоатлетических манежей. Типовое спортивное ядро. Особенности проведения урока по легкой атлетике в зависимости от типа спортивного сооружения.

### **Тема 1.2 История развития легкой атлетики**

Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр. Этапы становления и развития. Зарождение и развитие легкой атлетики в Республике Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в Олимпийских играх. Структура управления в легкой атлетике.

### **Тема 1.3 Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов**

Понятие и классификация легкоатлетических упражнений. Область применения. Формы и методы проведения. Подбор и дозировка упражнений. Направленность специальных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики.

### **Тема 1.4 Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой**

Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям. Меры безопасности при тренировке и проведении соревнований по различным видам легкой атлетики. Помощь и страховка. Профилактика травматизма. Организация группы и ее расположение на спортивном объекте.

### **Тема 1.5 Бег на средние и длинные дистанции**

Обучение технике бега на средние и длинные дистанции: старту, стартовому разбегу, бегу по дистанции и финишированию, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

### **Тема 1.6 Спортивная ходьба**

Обучение технике спортивной ходьбы (работа опорной и маховой ног, работа таза и пояса верхних конечностей), а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Фазы спортивной ходьбы.

### **Тема 1.7 Бег на короткие дистанции**

Обучение технике низкого старта и стартового разбега, бегу по дистанции и финишированию, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Методика исправления возникающих ошибок.

### **Тема 1.8 Основы техники спортивной ходьбы и бега**

Ходьба и бег как естественный способ передвижения человека. Сходство и различие ходьбы и бега. Цикличность движений. Периоды и фазы движений ноги в течение цикла (двойного шага). Положение туловища, головы и движение рук во время ходьбы и бега. Скорость передвижения, длина и частота шагов в ходьбе и беге. Факторы, определяющие спортивный результат в ходьбе и беге.

### **Тема 1.9 Эстафетный бег**

Обучение технике эстафетного бега: особенностям техники низкого старта на повороте, технике низкого старта принимающего эстафету на разных этапах, способам передачи эстафеты, а так же специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

### **Тема 1.10 Прыжки в длину**

Обучение технике прыжков в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; а так же специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Индивидуализация техники прыжка.

### **Тема 1.11 Тройной прыжок**

Обучение элементам техники тройного прыжка: отталкиванию; элементарной схеме: скачок, шаг, прыжок; приземлению, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

### **Тема 1.12 Проведение подготовительной части занятия**

Составление плана-конспекта подготовительной части урока по легкой атлетике. Постановка задач, подбор упражнений и методика проведения. Педагогический анализ. Подбор специально-подготовительных (подводящих) упражнений для подготовительной части занятия. Подбор специально-подготовительных (развивающих) упражнений для подготовительной части занятия.



### **Тема 1.13 Прыжки в высоту**

Обучение технике прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп», элементам техники: разбегу, отталкиванию, преодолению планки, приземлению, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

### **Тема 1.14 Основы техники легкоатлетических прыжков**

Прыжок, как естественный и наиболее быстрый способ преодоления препятствия. Кинематические и динамические параметры техники. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Начальная скорость полета. Угол отталкивания и угол вылета при прыжке. Движения прыгуна в полете и их значение. Особенности техники легкоатлетических прыжков. Факторы, определяющие результат в легкоатлетических прыжках.

### **Тема 1.15 Основы техники легкоатлетических метаний**

Метание, как естественный способ перемещения снаряда в пространстве. Фазы метания: исходное положение и разбег, опережение снаряда, финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение устойчивого положения после выпуска снаряда. Развитие максимальной скорости движения снаряда и выпуск его в нужном направлении как основа техники метания. Особенности техники метания: броском, с поворотом, с разбега, толчком. Факторы, определяющие результат в легкоатлетических метаниях.

## **Раздел 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

### **Тема 2.1 Методика развития физических качеств, средствами легкой атлетики**

Понятие «физическое (двигательное) качество». Методика развития силы, быстроты, выносливости и гибкости. Разновидности физических качеств. Средства и методы развития. Возрастные аспекты воспитания физических качеств. Контроль за проявлением и развитием физических качеств.

### **Тема 2.2 Метание гранаты, мяча и копья**

Обучение технике метания гранаты, мяча и копья, а так же специальным упражнениям метателя. Особенности исполнения техники с учетом свойств снаряда. Ознакомление с методикой обучения технике данного вида.

### **Тема 2.3 Толкание ядра**

Обучение технике толкания ядра: держанию снаряда, исходному положению, подготовке к разгону и скачку, финальному усилию, сохранению равновесия, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Разучивание фаз и толкание в целом.

## **Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

### **Тема 3.1 Правила соревнований в легкой атлетике**

Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Места проведения соревнований и оборудование. Состав судейских бригад, функции судей.

Правила проведения соревнований по легкоатлетическим прыжкам. Места проведения соревнований и оборудование. Состав судейской бригады по прыжкам, функции судей.

Правила проведения соревнований по толканию ядра, метанию диска и молота. Места проведения соревнований и оборудование. Состав судейской бригады по легкоатлетическим метаниям, функции судей.

### **Тема 3.2 Проведение урока по легкой атлетике**

Составление плана-конспекта урока по легкой атлетике. Постановка задач, подбор упражнений, последовательность действий. Методика проведения урока по легкой атлетике (структура урока, дозировка и направленность упражнений, организационно-методические указания). Педагогический анализ урока.

### **Тема 3.3 Урок легкой атлетики**

Структура урока. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная, основная, заключительная). Подбор упражнений. Дозировка упражнений. Запись и графическое изображение отдельных упражнений. Форма конспекта. Требования к составлению конспекта урока. Педагогический анализ урока.

### **Тема 3.4 Судейство соревнований**

Формирование базовых умений в подготовке и судействе соревнований по легкой атлетике. Исполнение функциональных обязанностей судей в легкоатлетических метаниях, а также в беговой и прыжковой программе соревнований по легкой атлетике, во время приема контрольных нормативов в группе. Участие в судействе соревнований по легкой атлетике в качестве волонтера

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Легкая атлетика и методика преподавания»

Для специальностей:

6-05-1012-01 Физическая культура.

6-05-1012-04 Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом.

**(дневная форма получения образования)**

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Практические занятия УРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1 семестр</b>								
1.	<b>Раздел 1. Общие вопросы теории легкой атлетики</b>	<b>4</b>				<b>4</b>	<b>[1]</b>	
1.1	Тема 1.1 Введение в предмет легкой атлетики, классификация легкоатлетических видов. Планирование учебного, учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике. Спортивные сооружения	2					<b>[1]</b>	Устный опрос
1.1.1	1.Определение легкой атлетики. Содержание, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. 2.Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания Республики Беларусь. Спортивная классификация по легкой атлетике. 3.Планирование учебного, учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике. 4.Организация и проведение занятий по легкой атлетике. 5.Виды легкоатлетических сооружений.	2				4		Устный опрос
1.2	<b>Тема 1.2 История развития легкой атлетики</b>	<b>2</b>				<b>4</b>		
2.1	1.Возникновение легкоатлетического вида спорта. Этапы становления и развития. 2.Легкая атлетика в программе Олимпийских игр. 3.Зарождение и развитие легкой атлетики в Республике Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в Олимпийских играх. 4.Структура управления в легкой атлетике.	2				4		Устный опрос
1.3.	<b>Тема 1.3 Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов</b>		<b>4</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	<b>[1]</b>	
1.3.1	1.Понятие и классификация легкоатлетических упражнений. 2.Область применения. 3.Направленность специальных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики.			2		4		Письменное задание
1.3.2	1.Формы и методы проведения. 2.Подбор и дозировка упражнений.		2					Практ. вып.
1.3.3	1.Формы и методы проведения. Подбор и дозировка упражнений. 2.Подбор и проведение упражнений на различные группы мышц.		2					Практическое выполнение

1.4.	<b>Тема 1.4. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой</b>		4	2		8	[1]		
1.4.1	1.Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям. 2.Меры безопасности при тренировке и проведении соревнований по различным видам легкой атлетики.		2	2		4		Устно	
1.4.2	1.Помощь и страховка. 2.Профилактика травматизма. 3.Организация группы и ее расположение на спортивном объекте.		2			4		Устно	
1.5	<b>Тема 1.5. Бег на средние и длинные дистанции</b>		10		4	12	2		
1.5.1	Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции.		2			4		Контроль техники	
1.5.2	Анализ техники бега на средние дистанции. Последовательность в обучении.				2	4		Устный опрос	
1.5.3	Обучить основным элементам техники бегового шага.		2					Практ. выполнение	
1.5.4	Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.		2					Практ. выполнение	
1.5.5	Обучить технике бега по повороту.		2					Контроль техники	
1.5.6	Обучение технике высокого старта и стартового разгона.		2			4		Контроль техники	
1.5.7	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.				2			Контроль техники	
1.5.8	Бег на 1000 метров юноши и 600 метров девушки (сдача контрольного норматива)		2					Сдача норматива	
1.6	<b>Тема 1.6 Спортивная ходьба</b>		12		2	12	[1]		
1.6.1	Создать представление о технике спортивной ходьбы.		2					Контроль техники	
1.6.2	Анализ техники спортивной ходьбы. Последовательность в обучении.				2			Устный опрос	
1.6.3	Научить технике движения ног в спортивной ходьбе.		2			4		Практ. выполнение	
1.6.4	Научить технике движения таза в спортивной ходьбе.		2			4		Контроль техники	
1.6.5	Научить технике движения рук в спортивной ходьбе.		2			4		Контроль техники	
1.6.6	Совершенствование техники спортивной ходьбы.		4					Сдача норматива	
1.7	<b>Тема 1.7 Бег на короткие дистанции</b>		12		4	8	[1]		
1.7.1	Создать представление о правильной технике бега.		2					Контроль техники	
1.7.2	Анализ техники бега на короткие дистанции. Последовательность в обучении.				2			Устный опрос	
1.7.3	Методика обучения технике бега по прямой.		2			4		Контроль техники	
1.7.4	Методика обучения технике бега по повороту.		2					Контроль техники	
1.7.5	Методика обучения технике низкого старта и стартового разбега.		2			4		Практ.выполнение	
1.7.6	Индивидуализация техники старта и стартового разбега в спринтерском беге с учетом морфофункциональных показателей.				2			Контроль техники	
1.7.7	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		4					Сдача норматива	
	<b>Всего часов</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>52</b>		Зачёт (3 з.е.)	
<b>2 семестр</b>									
1.8	<b>Тема 1.8 Основы техники спортивной ходьбы и бега</b>		2		2	4	[1]		
1.8.1	1.Ходьба как естественный способ передвижения человека. 2.Сходство и различие ходьбы и бега.3.Бег как естественный способ передвижения человека. 4.Сходство и различие ходьбы и бега.		2			2		Устный опрос	
1.8.2	1.Цикличность движений. 2.Периоды и фазы движений ноги в течение цикла (двойного шага).					2		Письменное задание	

1.8.3	Положение туловища, головы и движение рук во время ходьбы и бега.						
1.8.4	1.Скорость передвижения, длина и частота шагов в ходьбе и беге. 2.Факторы, определяющие спортивный результат в ходьбе и беге.		2				Письменное задание
1.9	<b>Тема 1.9 Эстафетный бег</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>[2]</b>		
1.9.1	Создать представление о правильной технике эстафетного бега.	2					Контроль техники
1.9.2	Обучение технике передачи эстафетной палочки на месте и в движении.	2					Контроль техники
1.9.3	Научить технике передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2					Практ.выполнение
1.9.4	Научить бегу принимающего эстафетную палочку.	2					Практ.выполнение
1.9.5	Научить технике передачи эстафетной палочки в зоне передачи на максимальной скорости	2					Практ.выполнение
1.9.6	Специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения.			2	2		Практ.выполнение
1.9.7	Совершенствование техники эстафетного бега. Сдача контрольного норматива.	2			4		Сдача норматива.
1.10	<b>Тема 1.10 Прыжки в длину</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		
1.10.1	Создать представление о правильной технике прыжка в длину.	2					Контроль техники
1.10.2	Обучить отталкиванию в прыжках в длину.	2			4		Контроль техники
1.10.3	Обучить сочетанию разбега с отталкиванием в прыжках в длину.	2					Контроль техники
1.10.4	1.Обучение движению в полете в прыжках в длину. 2.Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». 3.Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись». 4. Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы».	2					Практическое выполнение
1.10.5	1.Обучить приземлению в прыжках в длину. 2.Обучить определению длины и ритма полного разбега.	2			2		Контроль техники
1.10.6	Методика обучения технике прыжка в длину. Индивидуализация техники.			2			Устный опрос
1.10.7	Совершенствовать технику движений в прыжках в длину.	2					Сдача норматива
1.11	<b>Тема 1.11 Тройной прыжок</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>[1]</b>		
1.11.1	Создать представление о технике тройного прыжка и дать краткую характеристику.	2					Контроль техники
1.11.2	Обучение технике «скачка» в тройном прыжке.	2					Контроль техники
1.11.3	Обучение технике «прыжка» и сочетанию «шаг+прыжок» в тройном прыжке.	2			4		Контроль техники
1.11.4	Обучение прыжку в целом с подбором разбега. 2.Совершенствование техники тройного прыжка.			2	4		Практ.выполнение
1.11.5	Специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения. Методика обучения. Индивидуализация техники.			2			Устный опрос
1.12	<b>Тема 1.12 Проведение подготовительной части урока</b>	<b>12</b>			<b>12</b>	<b>[1]</b>	
1.12.1	Методика проведения подготовительной части урока по легкой атлетике. Постановка задач, подбор упражнений и их направленность.	2			4		Контроль проведения
1.12.2	Подбор и проведение комплекса ОРУ для подготовительной части занятия.	2			4		Контроль проведения
1.12.3	Подбор специально-подготовительных (подводящих) упражнений для подготовительной части занятия.	2					Контроль проведения
1.12.4	Педагогический анализ проведения подготовительной части занятия.	2			4		Контроль

								проведения
1.12.5	Подбор специально-подготовительных (развивающих) упражнений для подготовительной части занятия.	2						Контроль проведения
1.12.6	1.Подготовка плана-конспекта подготовительной части занятия. 2. Методика проведения. 3.Дозировка упражнений.	2						Контроль проведения
1.13	<b>Тема 1.13 Прыжки в высоту</b>	<b>10</b>		<b>2</b>		<b>8</b>	<b>[1]</b>	
1.13.1	Создать представление о технике прыжка в высоту. Ознакомить с техникой прыжка способом «перешагивание».	2				4		Контроль техники
1.13.2	Освоить упрощенный прыжок на взлет способом «перешагивание».	2						Контроль техники
1.13.3	1.Изучить переход через планку и приземление в прыжке способом «перешагивание». 2.Изучить разбег прыжка в высоту способом «перешагивание».	2						Контроль техники
1.13.4	1.Создать представление о технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». 2.Обучить прыжку способом «фосбери-флоп» толчком двух ног с места.	2				4		Контроль техники
1.13.5	Совершенствование техники прыжка в высоту. Способ «фосбери-флоп». Изучить механизмы решения двигательных задач в различных фазах прыжка способом «фосбери-флоп».			2				Контроль техники
1.13.6	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольного норматива.	2						Сдача норматива.
1.14	<b>Тема 1.14 Основы техники легкоатлетических прыжков</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>[1]</b>	
1.14.1	1.Прыжок, как естественный и наиболее быстрый способ преодоления препятствия. 2.Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. 3.Движения прыгуна в полете и их значение. 4.Особенности техники легкоатлетических прыжков. 5.Факторы, определяющие результат в легкоатлетических прыжках.	2						Устный опрос
1.14.2	1.Кинематические и динамические параметры техники. 2.Практическое применение различных вариантов организации и проведения строевых, общеразвивающих и специальных упражнений, для совершенствования технической, общефизической и специальной физической подготовки.			2				Устный опрос
1.15	<b>Тема 1.15 Основы техники легкоатлетических метаний</b>	<b>2</b>				<b>4</b>	<b>[1]</b>	
1.15.1	1.Метание, как естественный способ перемещения снаряда в пространстве. 2.Факторы, определяющие результат в легкоатлетических метаниях. 3.Фазы метания: исходное положение и разбег, опережение снаряда, финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение устойчивого положения после выпуска снаряда. 4.Особенности техники метания: броском, с поворотом, с разбега, толчком.	2				4		Устный опрос
	<b>Всего часов</b>	<b>6</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>48</b>		Зачёт (3 з.е.)

<b>3 семестр</b>							
2.	<b>Раздел II Легкая атлетика в системе образования, спорта и оздоровления</b>	2				4	[1]
2.1.	<b>Тема 2.1. Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики</b>	2					
2.1.1	1.Возрастные аспекты воспитания физических качеств. 2.Средства развития физических качеств. 3.Методы развития физических качеств. 4.Контроль за проявлением и развитием физических качеств. 5. Понятие «физическое (двигательное) качество».	2				4	Устный опрос
2.1.2	Особенности развития физических качеств средствами легкой атлетики.						
2.2	<b>Тема 2.2Метание гранаты, мяча и копья</b>		14			14	[1]
2.2.1	1.Создать представление о технике метания мяча. 2.Научить технике держания и выпуска снаряда.		2			4	Контроль техники
2.2.2	1.Научить технике разбега в метании мяча. 2.Совершенствование техники метания мяча. 3.Методика обучения		2			4	Практ. выполнение
2.2.3	1.Создать представление о технике метания копья. 2.Научить технике держания и выпуска снаряда. Метание в цель.		2			4	Контроль техники
2.2.5	1.Научить технике разбега в метании копья. 2.Совершенствование техники в целом.		2				Практ.выполнение
2.2.6	1.Создать представление о технике метания гранаты. 2.Научить технике держания и выпуска снаряда.		2				Контроль техники
2.2.7	1. Метание в цель. 2. Научить технике разбега в метании гранаты.		4			2	Сдача норматива
2.3	<b>Тема 2.3 Толкание ядра</b>		4			8	[1]
2.3.1	1.Создать представление о технике толкания ядра. 2.Обучение технике держания снаряда		2			4	Контроль техники
2.3.2	1.Научить технике скачкообразного разгона в толкании ядра. 2.Научить технике толкания ядра со скачка. 3.Совершенствование техники. 4.Сдача контрольного норматива		2			4	Контроль техники
3.	<b>Раздел III Организация и судейство соревнований по легкой атлетике</b>			4		4	[1]
3.1.	<b>Тема 3.1. Правила соревнований в легкой атлетике</b>	2		2		4	
3.1.1	1. Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу. 2. Места проведения соревнований и оборудование. 3. Правила соревнований в беге. 4. Места проведения соревнований и оборудование.5. Состав судейских бригад, функции судей.	2		2		4	Рейтинговая контрольная работа № 1
3.2	<b>Тема 3.2 Разработка планов-конспектов и проведение фрагментов урока по легкой атлетике</b>		10	2	2	10	[1]
3.2.1	Разработка плана-конспекта урока, выбор темы проведения урока и класса – по выбору преподавателя. Постановка задач, подбор упражнений, последовательность действий при проведении урока по легкой атлетике. Педагогический анализ урока.		2		2		Конспект темы
3.2.2.	1.Дозировка и направленность упражнений. 2.Подбор упражнений для подготовительной части занятия. Педагогический анализ подготовительной части урока.		2			8	Конспект темы
3.2.3	1.Методика проведения урока по легкой атлетике. 2. Подбор упражнений для основной части занятия. 2.Педагогический анализ.						
3.2.4	Проведение фрагмента урока по легкой атлетике (бег).		2			4	[1] Контроль проведения

3.2.5	Проведение фрагмента урока по легкой атлетике (прыжки)		2					Контроль проведения
3.2.6.	Проведение фрагмента урока по легкой атлетике (метания).		2					Контроль проведения
3.3	Тема 3.3 Урок легкой атлетики. Методика проведения	<b>2</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>[1]</b>	
3.3.1	Структура урока по легкой атлетике. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная). 2. Направленность подготовительной части урока. 3. Запись и графическое изображение отдельных упражнений. 4. Форма конспекта. Требования к составлению конспекта урока.	2		2	2	2		Рейтинговая контрольная работа № 2
3.4	<b>Тема 3.4 Судейство соревнований</b>		<b>8</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>[1]</b>	
3.4.1	Медицинское обеспечение соревнований по легкой атлетике. Классификация и типы соревнований. 2.Обязанности. 4.Формирование базовых умений в подготовке и судействе соревнований по легкой атлетике.				2	2		Конспект темы
3.4.2	Исполнение функциональных обязанностей судей в легкоатлетических метаниях во время приема контрольных нормативов в группе.		2			2		Оценка качества судейства
3.4.3	Исполнение функциональных обязанностей судей в беговой программе во время приема контрольных нормативов в группе.		2			2		Оценка качества судейства
3.4.4	Исполнение функциональных обязанностей судей в метании мяча соревнований по легкой атлетике, во время приема контрольных нормативов в группе.		2					Оценка качества судейства
3.4.5	Исполнение функциональных обязанностей судей в прыжковой программе соревнований по легкой атлетике, во время приема контрольных нормативов в группе.		2					Оценка качества судейства
	<b>Всего часов</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>48</b>		<b>Экзамен (3 з.е.)</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>18</b>	<b>132</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>148</b>		9 з.е.



# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Легкая атлетика и методика преподавания»

Для специальностей:

6-05-1012-01 Физическая культура.

6-05-1012-04 Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом.

(заочная форма получения образования)

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Семинарские занятия	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7
<b>Установочная</b>						
1.	<b>Раздел 1. Общие вопросы теории легкой атлетики</b>	<b>4</b>			[1]	
1.1	<b>Тема 1.1 Введение в предмет легкой атлетики, классификация легкоатлетических видов. Планирование учебного, учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике. Спортивные сооружения</b>	<b>2</b>			[1]	Устный опрос
1.1.1	1.Определение легкой атлетики. Содержание, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. 2.Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания Республики Беларусь. Спортивная классификация по легкой атлетике. 3.Планирование учебного, учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике. 4.Организация и проведение занятий по легкой атлетике. 5.Виды легкоатлетических сооружений.	2				Устный опрос
1.2	<b>Тема 1.2 История развития легкой атлетики</b>	<b>2</b>				
1.2.1	1.Возникновение легкоатлетического вида спорта. Этапы становления и развития. 2.Легкая атлетика в программе Олимпийских игр. 3.Зарождение и развитие легкой атлетики в Республике Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в Олимпийских играх. 4.Структура управления в легкой атлетике.	2				Устный опрос
1.3.	<b>Тема 1.3 Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов</b>		<b>2</b>		[2]	
1.3.1	1.Понятие и классификация легкоатлетических упражнений. 2.Область применения. 3.Формы и методы проведения. 4.Подбор и дозировка упражнений. 5.Направленность специальных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики.		2			Письменное задание
1.4.	<b>Тема 1.4. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой</b>		<b>2</b>		[1]	

1.4.1	1.Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям. 2.Меры безопасности при тренировке и проведении соревнований по различным видам легкой атлетики. Помощь и страховка. 3.Профилактика травматизма. 4.Организация группы и ее расположение на спортивном объекте.		2			Устный опрос
1.5	<b>Тема 1.5. Бег на средние и длинные дистанции</b>		<b>2</b>		[1]	
1.5.1	1.Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции. 2. Анализ техники бега на средние дистанции. 3.Обучить основным элементам техники бегового шага. 4. Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью. 5. Обучить технике бега по повороту. 6. Обучить технике бега по повороту. 7.Обучение технике высокого старта и стартового разгона. 8.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 9. Сдача контрольного норматива.		2			Контроль техники
1.6	<b>Тема 1.6 Спортивная ходьба</b>		<b>4</b>		[1]	
1.6.1	1.Создать представление о технике спортивной ходьбы. 2.Анализ техники спортивной ходьбы. 3.Научить технике движения ног в спортивной ходьбе. 4.Научить технике движения таза в спортивной ходьбе.		2			Контроль техники
1.6.2.	1.Научить технике движения рук в спортивной ходьбе.2. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 3. Сдача контрольного норматива.		2			
	<b>Всего часов</b>	<b>4</b>	<b>10</b>			

<b>2 семестр</b>						
1.7	<b>Тема 1.7 Бег на короткие дистанции</b>		<b>4</b>		[1]	
1.7.1	1.Создать представление о правильной технике бега. 2.Анализ техники бега на короткие дистанции. 3. Методика обучения технике бега по прямой. 4. Методика обучения технике бега по повороту. 5.Методика обучения технике низкого старта и стартового разбега.		2			Контроль техники
1.8	<b>Тема 1.8 Основы техники спортивной ходьбы и бега</b>			<b>2</b>	[2]	
1.8.1	1.Ходьба как естественный способ передвижения человека. 2.Сходство и различие ходьбы и бега. 3.Бег как естественный способ передвижения человека. 4.Цикличность движений. 5.Периоды и фазы движений ноги в течение цикла (двойного шага). 6.Положение туловища, головы и движение рук во время ходьбы и бега. 7.Скорость передвижения, длина и частота шагов в ходьбе и беге. 8.Факторы, определяющие спортивный результат в ходьбе и беге.			2		Устный опрос
1.9	<b>Тема 1.9 Эстафетный бег</b>		<b>2</b>		[1]	
1.9.1	1. Создать представление о правильной технике эстафетного бега. 2. Обучение технике передачи эстафетной палочки на месте и в движении. 3. Научить технике передачи эстафетной палочки в зоне передачи. 4. Научить бегу принимающего эстафетную палочку. 5. Научить технике передачи эстафетной палочки в зоне передачи на максимальной скорости. 6. Совершенствование техники эстафетного бега. Специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения. 7. Сдача контрольного норматива.		2			Контроль техники
	<b>Всего часов</b>		<b>4</b>	<b>2</b>		Зачёт (3 з.е.)

**3 семестр**

1.10	<b>Тема 1.10 Прыжки в длину,</b>		<b>2</b>		<b>[1]</b>	
1.10.1	1.Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». 2.Прыжки в длину. Методика обучения. Индивидуализация техники. 3.Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись». 4.Методика обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись». Индивидуализация техники. 5.Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы» Индивидуализация техники. 6.Сдача контрольного норматива.		2			Контроль техники
1.11	<b>Тема 1.11 Тройной прыжок</b>		<b>2</b>		<b>[1]</b>	
1.11.1	1.Создать представление о технике тройного прыжка и дать краткую характеристику. 2.Обучение технике «скачка» в тройном прыжке. 3. Обучение технике «прыжка» и сочетанию «шаг+прыжок» в тройном прыжке. 4. Обучить прыжку в целом, подобрать разбег. 5.Совершенствование техники тройного прыжка.		2			Контроль техники
1.12	<b>Тема 1.12 Проведение подготовительной части урока</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>[2]</b>	
1.12.1	1.Методика проведения подготовительной части урока по легкой атлетике. Постановка задач, подбор упражнений. 2.Подбор и проведение комплекса ОРУ для подготовительной части занятия. 3.Педагогический анализ проведения подготовительной части занятия.	2				Контроль проведения
1.12.2	1.Подбор общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия. 2.Подбор специально-подготовительных упражнений для подготовительной части занятия. 3.Методика проведения общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия. 4.Методика проведения специально-подготовительных упражнений в подготовительной части занятия 5.Дозировка упражнений.		2			Контроль проведения
1.13	<b>Тема 1.13 Прыжки в высоту</b>		<b>1</b>		<b>[2]</b>	
1.13.1	1.Создать представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание». 2.Научить технике отталкивания и преодоления планки в прыжке в высоту способом «перешагивание». 3.Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». 4. Сдача контрольного норматива.		1			Контроль техники
1.14	<b>Тема 1.14 Основы техники легкоатлетических прыжков</b>		<b>1</b>		<b>[1]</b>	
1.14.1	1.Прыжок, как естественный и наиболее быстрый способ преодоления препятствия. 2.Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. 3.Движения прыгуна в полете и их значение. 4.Особенности техники легкоатлетических прыжков. 5.Факторы, определяющие результат в легкоатлетических прыжках. 6.Кинематические и динамические параметры техники. 7.Практическое применение различных вариантов организации и проведения строевых, общеразвивающих и специальных упражнений, для совершенствования технической, общефизической и специальной физической подготовки.		1			Защита результата в учебных занятиях
	<b>Всего часов</b>	<b>2</b>	<b>8</b>			

**4 семестр**

2.	<b>Раздел II Легкая атлетика в системе образования, спорта и оздоровления</b>				[2]	
2.1.	<b>Тема 2.1. Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики</b>			2		
2.1.1	1.Возрастные аспекты воспитания физических качеств. 2.Средства развития физических качеств. 3.Методы развития физических качеств. 4.Контроль за проявлением и развитием физических качеств. 5. Понятие «физическое (двигательное) качество».			2		Устный опрос
2.2	<b>Тема 2.2 Метание гранаты, мяча и копья</b>		2		[1]	
2.2.1	1.Метание, как естественный способ перемещения снаряда в пространстве. 2.Факторы, определяющие результат в легкоатлетических метаниях. 3.Фазы метания: исходное положение и разбег, опережение снаряда, финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение устойчивого положения после выпуска снаряда. 4.Особенности техники метания: броском, с поворотом, с разбега, толчком. 5. Создать представление о технике метания гранаты. 6. Научить технике держания и выпуска снаряда. 7.Научить технике разбега в метании гранаты. 8.Создать представление о технике метания мяча. 9..Научить технике держания и выпуска снаряда. 10.Научить технике разбега в метании мяча. 11.Совершенствование техники. 12. Методика обучения. 13.Создать представление о технике метания копья. 14.Научить технике держания и выпуска снаряда. 15.Научить технике разбега в метании копья. 16.Совершенствование техники в целом. 17.Сдача контрольного норматива в метании.		2			Контроль техники
2.3	<b>Тема 2.3 Толкание ядра</b>		2		[1]	
2.3.1	1.Создать представление о технике толкания ядра. 2.Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. 3.Научить технике скачкообразного разгона в толкании ядра.		2			Контроль техники
3	<b>Раздел III Организация и судейство соревнований по легкой атлетике</b>		4		[2]	
3.1	<b>Тема 3.1. Правила соревнований в легкой атлетике</b>		4			
3.1.1	1.Правила соревнований. 2.Места проведения соревнований и оборудование. 3.Состав судейских бригад, функции судей.		4			Устный опрос
	<b>Всего часов</b>		8	2		Зачёт (3 з.е.)

**5 семестр**

<b>3.2</b>	<b>Тема 3.2 Разработка планов-конспектов и проведение фрагментов урока по легкой атлетике</b>		<b>4</b>		<b>[1]</b>	
3.2.1	1. Выбор темы проведения урока (на выбор преподавателя). 2. Составление плана-конспекта урока по легкой атлетике в разных классах.		2			Письменное задание
3.2.2	1. Подбор упражнений и проведение подготовительной части урока. 2. Дозировка и направленность упражнений.		2			Письменное задание
<b>3.3.</b>	<b>Тема 3.3 Урок легкой атлетики. Методика проведения</b>		<b>2</b>			
3.3.1.	1. Структура урока. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная). 2. Направленность подготовительной части урока. 3. Запись и графическое изображение отдельных упражнений. 4. Форма конспекта. Требования к составлению конспекта урока. Педагогический анализ урока					
	<b>Всего часов</b>		<b>6</b>			Экзамен (3 з.е.)
	<b>ИТОГО:</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>4</b>		

# ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## ЛИТЕРАТУРА

### Основная литература

1. Физическая культура и здоровье: циклические и сложнокоординационные виды спорта: [плавание, лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, атлетическая гимнастика, аэробика] : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2021. – 446 с.

2. Юшкевич, Т. П. Комплексный контроль в подготовке легкоатлетов-спринтеров : метод. рекомендации / Т. П. Юшкевич, В. Л. Царанков ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – 24 с.

### Дополнительная литература

1. Легкая атлетика и методика преподавания : учеб.-метод. пособие для студентов / М-во образования Респ. Беларусь, Мозыр. гос. пед. ун-т ; сост.: С. М. Блоцкий, А. В. Карпов. – Мозырь : МГПУ, 2013. – 290 с.

2. Безлюдов, В. А. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике : учеб. пособие для студентов БГУФК / В. А. Безлюдов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры, Каф. легкой атлетики. – 3-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2005. – 56 с.

3. Бурлаков, И. Р. Специализированные сооружения для легкой атлетики : учеб. пособие для студентов акад. и ин-тов физ. культуры / И. Р. Бурлаков, Г. П. Неминуший. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 116 с.

4. Гагуа, Е. Д. Тренировка спринтера / Е. Д. Гагуа ; Междунар. ассоц. легкоатлет. федераций, Моск. регион. центр развития легкой атлетики. – М. : Terra-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. – 72 с.

5. Полищук, В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В. Д. Полищук. – Киев : Олимп. лит., 2009. – 144 с.

6. Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов / под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : Тесей, 2005. – 336 с.

7. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства : программа / В. Г. Никитушкин [и др.] ; Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. – М. : Совет. спорт, 2004. – 88 с.

8. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба : программа / В. В. Ивочкин [и др.] ; Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. – М. : Совет. спорт, 2004. – 108 с.

**9.** Подготовка юных легкоатлетов / науч. ред. В. Б. Зеличенко. – М. : Terra Спорт, 2000. – 56 с.

**10.** Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов ; Гос. Ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту ;Междунар. ассоц. легкоатлет. федераций, Моск. регион. центр развития легкой атлетики. – М. : Terra Спорт : Олимпия Press, 2002. – 208 с.

**11.** Попов, В. Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка / В. Б. Попов ;Междунар. ассоц. легкоатлет. федераций, Моск. регион. центр развития легкой атлетики. – М. : Terra-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. – 158 с.

# ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

## 1 СЕМЕСТР, всего 10 ч. практических

### Тема 1.5.2 Анализ техники бега на средние дистанции. Последовательность в обучении (2 ч. практич.)

*Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.*

Задание. Изучить литературу по перечисленным вопросам:

1. Анализ техники бега на средние дистанции.
2. Последовательность в обучении.
3. Обучить основным элементам техники бегового шага.

Форма контроля – предоставить краткий конспект.

*Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.*

Задание. Изложить фрагменты изученного материала (отдельные вопросы) перед аудиторией (группой) с демонстрацией рациональной техники движения.

Форма контроля – оценка выступления и показа.

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*

Задание. Представить презентацию с анализом техники бега на средние дистанции. Последовательность в обучении. Выполнение бегового шага в беге на средние и длинные дистанции.

Форма контроля – демонстрация презентации.

### Тема 1.5.7 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции (2 ч. практич.)

*Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.*

Задание. Изучить литературу по теме.

Форма контроля – предоставить краткий конспект.

*Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.*

Задание. Изложить фрагменты изученного материала (отдельные вопросы) перед аудиторией (группой) с демонстрацией рациональной техники бега.

Форма контроля – оценка выступления и показа.

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*



Задание. Представить презентацию с анализом техники бега на средние дистанции. Последовательность в обучении. Выполнение бегового шага в беге на средние и длинные дистанции.

Форма контроля – демонстрация презентации.

### **Тема 1.6.2 Анализ техники спортивной ходьбы. Последовательность в обучении (2 ч. практич.)**

*Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.*

Задание. Изучить литературу по анализу техники спортивной ходьбы. Последовательность в обучении:

Форма контроля – предоставить краткий конспект.

*Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.*

Задание. Изложить фрагменты изученного материала (отдельные вопросы) перед аудиторией группы с демонстрацией рациональной техники движения при спортивной ходьбе.

Форма контроля – оценка выступления и показа.

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*

Задание. Представить презентацию с анализом техники спортивной ходьбы. Последовательностью в обучении.

Форма контроля – демонстрация презентации.

### **Тема 1.7.2 Анализ техники бега на короткие дистанции. Последовательность в обучении (2 ч. практич.)**

*Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.*

Задание. Изучить литературу по анализу техники бега на короткие дистанции. Последовательность в обучении.

Форма контроля – предоставить краткий конспект.

*Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.*

Задание. Изложить фрагменты изученного материала (отдельные вопросы) перед аудиторией (группой) с демонстрацией анализа техники бега на короткие дистанции с последовательностью в обучении.

Форма контроля – оценка выступления и показа.

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*

Задание. Представить презентацию с анализом техники бега на короткие дистанции с последовательностью в обучении.

Форма контроля – демонстрация презентации.

**Тема 1.7.2 Индивидуализация техники старта и стартового разбега в спринтерском беге с учетом морфофункциональных показателей (2 ч. практич.)**

*Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.*

Задание. Изучить литературу по индивидуализации техники старта.

Форма контроля – предоставить краткий конспект.

*Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.*

Задание. Изложить фрагменты изученного материала (отдельные вопросы) перед аудиторией (группой) с демонстрацией анализа техники старта и стартового разбега в спринтерском беге с учетом морфофункциональных показателей.

Форма контроля – оценка выступления и показа.

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*

Задание. Представить презентацию с анализом техники старта и стартового разбега в спринтерском беге с учетом морфофункциональных показателей

Форма контроля – демонстрация презентации.

**2 СЕМЕСТР, всего 10 ч. практических**

**Тема 1.9.6 Эстафетный бег. Специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения (2 ч. практич.)**

*Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.*

Задание. Изучить литературу по подбору специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений.

Форма контроля – предоставить краткий конспект.

*Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.*

Задание. Изложить фрагменты изученного материала (отдельные вопросы) перед аудиторией (группой) с демонстрацией специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений.

Форма контроля – оценка выступления и показа.

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*

Задание. Представить презентацию с набором специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений.

Форма контроля – демонстрация презентации.

**Тема 1.10.6 Методика обучения технике прыжка в длину. Индивидуализация техники (2ч. практич.)**

*Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.*

Задание. Изучить литературу по методике обучения технике прыжка в длину. Индивидуализации техники.

Форма контроля – письменный анализ методической литературы.

*Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.*

Задание. Продемонстрировать рациональную методику обучения технике прыжка в длину. Индивидуализации техники.

Форма контроля – оценка объяснения методики и ее воспроизведения.

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*

Задание. Подобрать оптимальную методику обучения технике прыжка в длину.

Форма контроля – оценка методических умений студентов при обучении техники в соответствии с темой занятий.

**Тема 1.11.4. Обучение прыжку в целом с подбором разбега (2 ч. практич.)**

*Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.*

Задание. Изучить теоретический материал по теме

Форма контроля – устный анализ методической литературы.

*Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.*

Задание. Применить изученные знания на практике.

Форма контроля – оценка проведения прыжка в целом с подбором разбега.

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*

Задание. Провести обучение прыжку в целом с подбором разбега.

Форма контроля – оценка методических знаний и умений студентов.

**Тема 1.11.5 Тройной прыжок. Специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения (2ч. практич.)**

*Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.*

Задание. Изучить специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения.

Форма контроля – устный анализ методической литературы.

*Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.*

Задание. Применить изученные знания на практике.

Форма контроля – оценка проведения комплекса упражнений.

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*

Задание. Провести комплекс специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений.

Форма контроля – оценка методических знаний и умений студентов.

### **Тема 1.13.5. Совершенствование техники прыжка в высоту (2ч. практич.)**

*Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.*

Изучить теоретический материал по теме «Способ «фосбери-флоп».

Форма контроля – устный анализ методической литературы.

*Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.*

Задание. Применить изученные знания на практике.

Форма контроля – оценка проведения.

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*

Изучить механизмы решения двигательных задач в различных фазах прыжка способом «фосбери-флоп».

Форма контроля – оценка методических знаний и умений студентов.

### **3 СЕМЕСТР, всего 6 ч. практических**

#### **Тема 3.2.1. Разработка плана-конспекта урока, выбор темы проведения урока и класса – по выбору преподавателя (2 ч. практич.)**

*Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.*

**Определить показать в учебной программе средней школы место данного урока.**

Форма контроля – устная работа с программой учебного заведения.

*Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.*

Задание. Применить изученные знания: рассказать о последовательности действий учителя при проведении урока по легкой атлетике.

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*

Задание. Применить изученные знания на практике: разработать план-конспект по конкретной теме.

Форма контроля – устный анализ плана-конспекта, разработанного студентом.

### **Тема 3.3.1. Проведение урока по легкой атлетике (2ч. практич.)**

*Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.*

Задание. Изучить и записать в конспект структуру урока по легкой атлетике.

Форма контроля – устный опрос.

*Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.*

Задание. Записать задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная).

Форма контроля – Конспект, его устная оценка.

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*

Задание. Запись и графическое изображение отдельных упражнений

Форма контроля – оценка методических знаний и умений студентов при

Записи и графическом изображении отдельных упражнений.

### **Тема 3.4.1 Медицинское обеспечение соревнований по легкой атлетике (2ч. практич.)**

*Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.*

Задание. Изучить формы медицинского обеспечения соревнований по легкой атлетике

Форма контроля – конспект, устный анализ литературы.

*Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.*

Задание. Применить изученные знания на практике при оказании первой медицинской помощи.

Форма контроля – оценка функциональных обязанностей.

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.*

Задание. Выполнение функциональные обязанностей при оказании первой медицинской помощи.

Форма контроля – оценка знаний и умений студентов при оказании первой медицинской помощи.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений, обучающихся; активизации учебно-познавательной деятельности студентов; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного применения знаний на практике; саморазвитие и самосовершенствование студентов.

1. Преподаватель отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов:

- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или раздела дисциплины;
- разрабатывает задания, подбирает литературные источники;
- знакомит с требованиями по форме и сроками выполнения задания;
- проводит установочные занятия, консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
- ознакомиться с требованиями по форме и сроком выполнения задания, формами контроля знаний;
- изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);
- подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад, практическое задание и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.

## ТРЕБОВАНИЯ

### К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Раздел № п/п	Название темы	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
<b>1 семестр</b>				
1	<b>Общие вопросы теории легкой атлетики</b>	<b>52</b>		
1.1.1	<p>Определение легкой атлетики. Содержание, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.</p> <p>Планирование учебного и учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике.</p> <p>Организация и проведение занятий по легкой атлетике.</p> <p>Виды легкоатлетических сооружений.</p>	4	Проработать литературные источники	Устный опрос
1.2.1	<p>Возникновение легкоатлетического вида спорта. Этапы становления и развития. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр.</p> <p>Зарождение и развитие легкой атлетики в Республике Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в Олимпийских играх. Структура управления в легкой атлетике.</p>	4	Составить план по истории развития легкой атлетики в Республике Беларусь.	Устный опрос
1.3.1	Понятие и классификация легкоатлетических упражнений. Область применения.	4	Проработать литературные источники	Письменное задание
1.4.1	Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям. Меры безопасности при тренировке и проведении соревнований по различным видам легкой атлетики.	4	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
1.4.2	Помощь и страховка. Профилактика травматизма. Организация группы и ее расположение на спортивном объекте.	4	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
1.5.1	Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции.	4	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
1.5.2	Создать представление о технике бега на длинные дистанции.	2	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий

1.5.6	Обучение технике высокого старта и стартового разгона.	4	Многократное повторение изученного движения	Практическое
1.6.3	Научить технике движения ног в спортивной ходьбе.	4	Многократное повторение изученного движения	Защита результатов учебных занятий
1.6.4	Научить технике движения таза в спортивной ходьбе.	4	Многократное повторение изученного движения	Практическое
1.6.5	Научить технике движения рук в спортивной ходьбе.	4	Многократное повторение изученного движения	Практическое
1.7.3	Методика обучения техники бега по прямой.	2	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
1.7.5	Методика обучения техники низкого старта и стартового разбега.	2	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
<b>2 семестр</b>				
1	<b>Общие вопросы теории легкой атлетики</b>	<b>48</b>		
1.8.1	Ходьба как естественный способ передвижения человека. Сходство и различие ходьбы и бега.	4	Просмотр видеороликов о основах техники спортивной ходьбы и бега	Устный опрос
1.9.7	Совершенствование техники эстафетного бега. Специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения.	4	Многократное повторение изученного движения	Практическое
1.10.2	Обучить отталкиванию в прыжках в длину.	4	Многократное повторение изученного движения	Практическое
1.10.5	Обучить приземлению в прыжках в длину. Обучить определению длины и ритма полного разбега.	2	Многократное повторение изученного движения	Практическое
1.11.3	Обучение технике «прыжка» и сочетанию «шаг+прыжок» в тройном прыжке.	4	Многократное повторение изученного движения	Практическое
1.11.4	Обучить прыжку в целом, подобрать разбег. Совершенствование техники тройного прыжка.	4	Многократное повторение изученного движения	Практическое



1.12.1	Методика проведения подготовительной части урока по легкой атлетике. Постановка задач, подбор упражнений и их направленность.	4	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
1.12.2	Подбор и проведение комплекса ОРУ для подготовительной части занятия.	4	Многократное повторение изученного движения	Практическое
1.12.4	Педагогический анализ проведения подготовительной части занятия.	4	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
1.13.1	Создать представление о технике прыжка в высоту. Ознакомить с техникой прыжка способом «перешагивание».	4	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
1.13.4	Создать представление о технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». Обучить прыжку способом «фосбери-флоп» толчком двух ног с места.	4	Многократное повторение изученного движения	Практическое
1.15.1	Метание, как естественный способ перемещения снаряда в пространстве. Факторы, определяющие результат в легкоатлетических метаниях.	4	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий

### 3 семестр

2	<b>Легкая атлетика в системе образования, спорта и оздоровления</b>	<b>48</b>		
2.1.1	Возрастные аспекты воспитания физических качеств. Средства развития физических качеств.	4	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
2.2.1	Создать представление о технике метания мяча. Научить технике держания и выпуска снаряда.	4	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
2.2.2	Научить технике разбега в метании мяча.	4	Многократное повторение изученного движения	Практическое
2.2.4	Создать представление о технике метания копья. Научить технике держания и выпуска снаряда. Метание в цель.	4	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
2.2.7	Метание в цель. Научить технике разбега в метании гранаты.	2	Многократное повторение изученного движения	Практическое
2.3.1	Создать представление о технике толкания ядра. Обучение технике держания снаряда	4	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
2.3.2	Научить технике скачкообразного разгона в толкании ядра. Научить технике толкания ядра со скачка.	4	Многократное повторение изученного движения	Практическое

3	<b>Организация и судейство соревнований по легкой атлетике</b>			
3.1.1	Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Места проведения соревнований и оборудование.	4	Просмотр видеороликов о основах техники спортивной ходьбы и бега	Устный опрос
3.2.3	Дозировка и направленность упражнений. Подбор упражнений для подготовительной части занятия. Педагогический анализ основной части урока.	4	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
3.2.4	Методика проведения урока по легкой атлетике. Подбор упражнений для основной части занятия. Педагогический анализ.	4	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
3.2.5	Проведение урока по легкой атлетике (бег).	4	Проработать литературные источники	Практическое
3.3.1	Структура урока. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная). Направленность подготовительной части урока.	4	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
3.4.1	Классификация и типы соревнований. Обязанности. Медицинское обеспечение соревнований по легкой атлетике. Формирование базовых умений в подготовке и судействе соревнований по легкой атлетике.	2	Проработать литературные источники по правилам соревнований	Защита результатов учебных занятий
3.4.2	Исполнение функциональных обязанностей судей в легкоатлетических метаниях во время приема контрольных нормативов в группе.	4	Проработать литературные источники по правилам соревнований	Защита результатов учебных занятий
3.4.3	Исполнение функциональных обязанностей судей в беговой программе во время приема контрольных нормативов в группе.	4	Проработать литературные источники по правилам соревнований	Практическое
	<b>Всего</b>	<b>148</b>		

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для контроля качества образования используются следующие средства диагностики:

- защита результатов учебных заданий;
- устный опрос;
- письменное задание;
- контроль техники;
- практическое выполнение;
- сдача контрольных нормативов;
- рейтинговые контрольные работы;
- зачет;
- экзамен;
- управление самостоятельной работой студентов.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ по учебной дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания»**

### **10 (десять) баллов, зачтено:**

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;
- умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

### **9 (девять) баллов, зачтено:**

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.
- способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

– систематическая, активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**8 (восемь) баллов, зачтено:**

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;
- владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**7 (семь) баллов, зачтено:**

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

– самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**6 (шесть) баллов, зачтено:**

- достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**5 (пять) баллов, зачтено:**

- достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- самостоятельная работа на практических занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

**4 (четыре) балла, зачтено:**

- достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;
- умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;
- работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

### **3 (три) балла, не зачтено:**

- недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;
- слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;
- неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

### **2 (два) балла, не зачтено:**

- фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

### **1 (один) балл, не зачтено:**

- отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

# **ТРЕБОВАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ РЕЙТИНГОВЫХ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

## **3 семестр**

### **Контрольная работа №1**

#### **Тема 3.1. Правила соревнований в легкой атлетике**

- 1.Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу.
- 2.Места проведения соревнований и оборудование.
- 3.Правила соревнований в беге.
- 4.Места проведения соревнований и оборудование.
- 5.Состав судейских бригад, функции судей.

### **Контрольная работа №2**

#### **Тема 3.3 Урок легкой атлетики. Методика проведения**

- 1.Структура урока. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная).
- 2.Направленность подготовительной части урока.
- 3.Запись и графическое изображение отдельных упражнений.
- 4.Форма конспекта. Требования к составлению конспекта урока.



**Приложение**  
**Контрольные нормативы по легкой атлетике**

Виды легкой атлетики	Пол	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 1000 м	М	2.49	2.54	3.00	3.06	3.15	3.26	3.37	3.42	3.57	4.32
Бег 600 м	Ж	1.43	1.47.5	1.52	1.58	2.04	2.17	2.30	2.45	3.00	3.35
Бег 100 м	М	11.7	12.0	12.3	12.6	12.8	13.2	14.0	14.5	15.0	15.5
	Ж	13.6	13.9	14.2	14.6	14.9	15.3	16.0	17.5	18.0	18.5
Эстафета 4x100 м	М	48.6	49.8	52.0	54.5	56.0	57.5	1.00	1.02	1.08	1.14
	Ж	56.8	58.4	1.00	1.05.3	1.08.5	1.10	1.12	1.15	1.18	1.22
Прыжки в длину с разбега	М	5.80	5.50	5.20	5.00	4.80	4.60	4.40	4.20	3.80	3.40
	Ж	4.60	4.40	4.20	4.00	3.80	3.50	3.30	3.20	3.10	3.00
Тройной прыжок с разбега	М	12.30	11.80	11.30	10.90	10.50	10.30	10.00	9.80	9.50	9.00
	Ж	11.0	10.85	10.60	10.30	10.00	9.80	9.50	9.00	8.50	8.00
Спортивная ходьба 1000 м	М	4.40	4.45	5.25	6.00	6.15	6.25	6.40	7.00	7.20	7.40
	Ж	5.15	5.45	5.55	6.05	6.15	6.40	7.25	7.45	8.05	8.25
Толкание ядра 5 кг	М	11.20	10.25	9.30	8.55	7.80	7.15	6.80	6.40	5.30	4.15
Толкание ядра 3 кг	Ж	8.60	7.90	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50	4.50	3.50	2.50
Метание мяча	М	70.0	65.0	60.0	55.0	50.0	48.0	45.0	43.0	40.0	37.0
	Ж	58.0	53.0	48.0	43.0	40.0	37.5	35.0	32.0	28.0	25.0

## ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Спортивные и подвижные игры и методика преподавания	Спортивно-педагогических дисциплин	—	Протокол № 14 от 30.06.2023