

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

Рабочая программа дисциплины
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Специальность
050720 Физическая культура

Форма обучения

Заочная

Вологда
2011

Программа составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 050720 Физическая культура от 31.01.2005

Автор (ы) _к.п.н., доц. Лопухина А.С.
Рецензент (ы) к.п.н., проф.Елагина Н.Л.

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры
протокол № 1 от 20 сентября 2011 года.

**Изменения рабочей программы дисциплины «Легкая атлетика»,
утвержденные методической комиссией факультета физической культуры**

[illegible]

1. Целью освоения дисциплины является: освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Легкая атлетика».

Задачи:

- формирование комплекса знаний, умений и навыков в области легкой атлетики;
- формирование профессиональных умений педагога физической культуры в процессе обучения легкоатлетическим двигательным действиям;
- формирование умений и навыков научно-методической деятельности в области легкой атлетики;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

2. Место дисциплины в общей системе подготовки специалиста:

Дисциплина базовые и новые физкультурно-спортивные виды (легкая атлетика), наряду с другими базовыми предметами учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта для работы с любой группой населения, а также в образовательных учреждениях различного типа.

Базовые и новые физкультурно-спортивные виды (легкая атлетика) как учебная дисциплина включает изучение истории данного вида спорта, теории и методики преподавания, овладение техникой легкоатлетических упражнений, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности педагога физической культуры.

Базовые и новые физкультурно-спортивные виды (легкая атлетика), как самостоятельная учебно-спортивная дисциплина, представляет собой логически завершенную систему обучения, основанную как на специализированных разработках научно-теоретического характера, так и на использовании смежных дисциплин естественнонаучного, психолого-педагогического, социально-экономического и спортивно-педагогического циклов.

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины:

Студент должен знать:

- основные этапы развития легкой атлетики в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие легкой атлетики в мире;
- роль легкой атлетики как эффективного средства физической культуры и спорта; дидактические закономерности в легкой атлетике;
- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности с различными возрастными группами населения;
- методику подготовки спортсменов в легкой атлетике;
- возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков в легкой атлетике;
- методы и организацию комплексного контроля в занятиях легкой атлетикой;
- основы научной и методической деятельности в сфере легкой атлетики.

Студент должен уметь:

- использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий легкоатлетической направленности с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль

состояния организма в процессе проведения легкоатлетических занятий с использованием инструментальных методик;

- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;

- использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;

организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе легкой атлетики;

- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;

- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;

- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;

организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации;

- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

- оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений;

- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

4. Извлечение из ГОС ВПО специальности (направления), содержащее требования к обязательному минимуму содержания и общее количество часов (выписка).

ВЫПИСКА из государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности

050720 – «Физическая культура» от 31.01 2005 г.

Базовые и новые физкультурно-спортивные виды ДПП.Ф.16.4

Легкая атлетика. Основы техники легкоатлетических видов. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Урок легкой атлетики в школе. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.

5. Структура и содержание дисциплины Базовые и новые физкультурно-спортивные виды (легкая атлетика)

5.1. Общая трудоемкость дисциплины очной формы обучения составляет 291 часов

/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации
		Всего ауд.	ЛК	ПР/СМ	Сам. работа	
		144	18	126	147	

.	Раздел 1. Характеристика и содержание дисциплины «Легкая атлетика». Основы техники легкоатлетических видов.	40	6	30	42	2, 4, 6 семестр устный и практический зачет по теме 7 семестр экзамен
.	Раздел 2. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Легкая атлетика в общеобразовательной школе.	30	4	28	30	2, 4, 6 семестр устный и практический зачет по теме 7 семестр экзамен
.	Раздел 3. Спортивная тренировка в легкой атлетике. Спортивный отбор и прогнозирование результатов	40	4	40	40	2, 4, 6 семестр устный и практический зачет по теме 7 семестр экзамен
.	Раздел 4. Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике.	36	4	34	35	2, 4, 6 семестр устный и практический зачет по теме 7 семестр экзамен

5.1.1. Общая трудоемкость дисциплины заочной формы обучения составляет 291 часов

/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации
		Всего ауд.	ЛК	ПР/СМ	Сам. работа	
		30	8	22	261	2 курс (4 сем.) – зачет 3 курс (6 сем.) - экзамен
.	Раздел 1. Характеристика и содержание дисциплины «Легкая атлетика». Основы техники легкоатлетических видов.	10	2	8	100	
.	Раздел 2. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Легкая атлетика в общеобразовательной школе.	10	2	8	100	
.	Раздел 3. Спортивная тренировка в легкой атлетике. Спортивный отбор и прогнозирование результатов. Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике.	10	4	6	61	

5.2. Содержание разделов дисциплины:

Раздел 1. Характеристика и содержание дисциплины «Легкая атлетика». Основы техники легкоатлетических видов.

Тема 1. Историческая характеристика. Основной понятийный аппарат и содержательная характеристика.

Основные понятия. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов. История развития легкой атлетики в России. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Рост достижений легкоатлетов России и закономерности улучшения спортивных результатов. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях. Представительство видов легкой атлетики в Единой Всероссийской спортивной классификации. Содержание и задачи курса легкой атлетики и основные требования, предъявляемые к студентам.

Тема 2. Основные характеристики.

Основные характеристики: легкоатлетическая техника, фазы, моменты, основное звено. Качественные и количественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат, пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, динамические характеристики. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Правила подбора средств для исправления ошибок в технике.

Основы техники спортивной ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). Механизм отталкивания в ходьбе и беге, возникновение стартовой силы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходство и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.

Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходство и отличия в разных видах прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ). Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам.

Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снарядов (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Создание и эффективность системы: метатель-снаряд. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Сходство и различия в технике различных видов метаний.

Раздел 2. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Легкая атлетика в общеобразовательной школе.

Тема 3. Методы обучения.

Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Подводящие и специальные упражнения при обучении.

Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка. Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений). Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике. Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различия в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Тема 4. Особенности организации урока по л/атлетике в школе

Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Особенности организации занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.

Раздел 3. Спортивная тренировка в легкой атлетике.

Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике.

Тема 5. Цели, задачи и содержание тренировки.

Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. Цели и задачи тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная части подготовки, их разновидности и содержание. Основные принципы - всесторонность, сознательность, наглядность, постепенность, повторность, индивидуализация.

Средства, методы и динамика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития занимающихся легкой атлетикой.

Особенности изменения тренированности в процессе круглогодичной тренировки. Дозирование нагрузки. Динамика объема, интенсивности, психической напряженности и координационной сложности нагрузки в тренировочном процессе и их взаимосвязь.

Планирование тренировочного процесса (многолетнее, годовое, по периодам, макро-, мезо-, микроциклы). Разновидности направленности тренировочных занятий.

Врачебный и педагогический контроль. Режимы легкоатлета. Утомление и перетренировка. Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности. Реализация потенциальных возможностей организма в условиях соревновательной деятельности. Профилактика травматизма.

Тема 6. Роль и значение спортивного отбора в л/атлетике.

Виды отбора. Факторы, определяющие эффективность отбора. Программа и реализация спортивного отбора. Прогноз спортивного результата как одна из основ планирования тренировочного процесса. Значение анализа достижений, планов тренировочных занятий и дневника спортсмена для оптимального прогноза спортивного результата.

Раздел 4. Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике.

Тема 7. Особенности тестирования.

Тестирование как одно из средств управления тренировочным процессом. Виды и разновидности тестирования, связь друг с другом и их влияние на информативность, и эффективность оценки уровня подготовленности легкоатлета. Применение методик тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации (ходоков, бегунов на короткие, средние и длинные дистанции, прыгунов, метателей, многоборцев).

Тема 8. Общие и частные правила.

Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, летних лагерях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады – бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.). Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборьях.

5.3. Темы для самостоятельного изучения дисциплины на очной форме обучения:

№ п /п	Наименование раздела дисциплины. Тема	Форма самостоятельной работы	Ко л-во час ов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
1.	Раздел 1. Характеристика и содержание дисциплины «Легкая атлетика». Основы техники легкоатлетических видов. <i>Тема 1.</i> Основные виды легкой атлетики и разновидности бега, прыжков, метаний, ходьбы и многоборья. <i>Тема 2.</i> Роль и значение легкой атлетики в системе физического	Рефераты	42	Защита рефератов

	воспитания. <i>Тема 3.</i> Оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой атлетикой. <i>Тема 4.</i> Последовательность проведения анализа техники легкоатлетического упражнения. <i>Тема 5.</i> Основные фазы движения в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. <i>Тема 6.</i> Сходство и различие спортивной ходьбы и бега. <i>Тема 7.</i> Основные движения цикла в спортивной ходьбе и беге. <i>Тема 8.</i> Под действием, каких сил происходит продвижение в ходьбе и беге. <i>Тема 9.</i> От каких компонентов шага зависит скорость передвижения. <i>Тема 10.</i> Какая из фаз прыжков является основной и почему. <i>Тема 11.</i> Охарактеризуйте механизм отталкивания в прыжках. <i>Тема 12.</i> От чего зависит результат в прыжках. <i>Тема 13.</i> Какова цель движений звеньев тела в			
--	--	--	--	--

2.	фазе полета. <i>Тема 14.</i> От чего зависит дальность полета снаряда в метаниях. <i>Тема 15.</i> Какие основные фазы можно выделить при анализе техники метаний. <i>Тема 16.</i> В чем смысл «обгона» снаряда при метаниях. <i>Тема 17.</i> От чего зависит начальная скорость вылета снаряда. <i>Тема 18.</i> Как влияют на полет снаряда аэродинамические свойства и сопротивление воздуха. Раздел 2. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Легкая атлетика в общеобразовательной школе. <i>Тема 1.</i> Какими методами нужно пользоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений. <i>Тема 2.</i> Какими принципами следует руководствоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений. <i>Тема 3.</i> Последовательность изучения техники легкоатлетических видов. <i>Тема 4.</i> Характеристика	Рефераты	30	Защита рефератов
----	---	----------	----	------------------

3.	плана-схемы обучения технике бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы. <i>Тема 5.</i> Анализ школьной программы по разделу «Легкая атлетика» в начальных, средних и старших классах. <i>Тема 6.</i> Характеристика видов документов планирования и учета работы по легкой атлетике в школе. <i>Тема 7.</i> Типы уроков по легкой атлетике в школе и их характеристика. <i>Тема 8.</i> Особенности секционных занятий по легкой атлетике в школе и их направленность. Раздел 3. Спортивная тренировка в легкой атлетике. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике. <i>Тема 1.</i> Определение спортивной техники, как оценивается ее качество. <i>Тема 2.</i> Характерные особенности эффективности спортивной техники. <i>Тема 3.</i> Особенности построения годового тренировочного плана в подготовке спортсменов-легкоатлетов. <i>Тема 4.</i> Факторы, характеризующие тренировочную и	Рефераты	40	Защита рефератов
----	---	----------	----	------------------

4. В сего:	соревновательную нагрузку и их динамика в годовом тренировочном процессе. <i>Тема 5.</i> Нормы допустимых нагрузок в беге, прыжках и метаниях для лиц различного возраста. Раздел 4. Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике. <i>Тема 1.</i> Какими средствами следует пользоваться при повышении тренированности на различных этапах подготовки. <i>Тема 2.</i> Составление календаря соревнований по легкой атлетике. <i>Тема 3.</i> Содержание положения о соревнованиях по легкой атлетике. <i>Тема 4.</i> Характер, типы и разновидности соревнований по легкой атлетике. <i>Тема 5.</i> Обязанности судей по бегу, прыжкам и метаниям. <i>Тема 6.</i> Система составления программы соревнований по легкой атлетике и факторы, влияющие на эту	Реферат	35 147 час.	Защита реферата
-------------------------------------	---	----------------	--------------------------------------	------------------------

	систему.			
--	----------	--	--	--

5.3.1. Темы для самостоятельного изучения дисциплины заочной формы обучения:

№ п /п	Наименование раздела дисциплины. Тема	Форма самостоятельной работы	Ко л-во час ов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
1.	Раздел 1. Характеристика и содержание дисциплины «Легкая атлетика». Основы техники легкоатлетических видов. <i>Тема 1.</i> Основные виды легкой атлетики и разновидности бега, прыжков, метаний, ходьбы и многоборья. <i>Тема 2.</i> Роль и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. <i>Тема 3.</i> Оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой	Рефераты	66	Защита рефератов

	атлетикой. <i>Тема 4.</i> Последовательность проведения анализа техники легкоатлетического упражнения. <i>Тема 5.</i> Основные фазы движения в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. <i>Тема 6.</i> Сходство и различие спортивной ходьбы и бега. <i>Тема 7.</i> Основные движения цикла в спортивной ходьбе и беге. <i>Тема 8.</i> Под действием, каких сил происходит продвижение в ходьбе и беге. <i>Тема 9.</i> От каких компонентов шага зависит скорость передвижения. <i>Тема 10.</i> Какая из фаз прыжков является основной и почему. <i>Тема 11.</i> Охарактеризуйте механизм отталкивания в прыжках. <i>Тема 12.</i> От чего зависит результат в прыжках. <i>Тема 13.</i> Какова цель движений звеньев тела в фазе полета. <i>Тема 14.</i> От чего зависит дальность полета снаряда в метаниях. <i>Тема 15.</i> Какие основные			
--	--	--	--	--

2.	фазы можно выделить при анализе техники метаний. <i>Тема 16.</i> В чем смысл «обгона» снаряда при метаниях. <i>Тема 17.</i> От чего зависит начальная скорость вылета снаряда. <i>Тема 18.</i> Как влияют на полет снаряда аэродинамические свойства и сопротивление воздуха. Раздел 2. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Легкая атлетика в общеобразовательной школе. <i>Тема 1.</i> Какими методами нужно пользоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений. <i>Тема 2.</i> Какими принципами следует руководствоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений. <i>Тема 3.</i> Последовательность изучения техники легкоатлетических видов. <i>Тема 4.</i> Характеристика плана-схемы обучения технике бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы. <i>Тема 5.</i>	Рефераты	66	Защита рефератов
----	---	----------	----	------------------

3.	Анализ школьной программы по разделу «Легкая атлетика» в начальных, средних и старших классах. <i>Тема 6.</i> Характеристика видов документов планирования и учета работы по легкой атлетике в школе. <i>Тема 7.</i> Типы уроков по легкой атлетике в школе и их характеристика. <i>Тема 8.</i> Особенности секционных занятий по легкой атлетике в школе и их направленность. Раздел 3. Спортивная тренировка в легкой атлетике. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике. <i>Тема 1.</i> Определение спортивной техники, как оценивается ее качество. <i>Тема 2.</i> Характерные особенности эффективности спортивной техники. <i>Тема 3.</i> Особенности построения годового тренировочного плана в подготовке спортсменов-легкоатлетов. <i>Тема 4.</i> Факторы, характеризующие тренировочную и соревновательную нагрузку и их динамика в годичном тренировочном процессе. <i>Тема 5.</i>	Рефераты	64	Защита рефератов
4.		Реферат	65	

В сего:	Нормы допустимых нагрузок в беге, прыжках и метаниях для лиц различного возраста. Раздел 4. Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике. Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике. <i>Тема 1.</i> Какими средствами следует пользоваться при повышении тренированности на различных этапах подготовки. <i>Тема 2.</i> Составление календаря соревнований по легкой атлетике. <i>Тема 3.</i> Содержание положения о соревнованиях по легкой атлетике. <i>Тема 4.</i> Характер, типы и разновидности соревнований по легкой атлетике. <i>Тема 5.</i> Обязанности судей по бегу, прыжкам и метаниям. <i>Тема 6.</i> Система составления программы соревнований по легкой атлетике и факторы, влияющие на эту систему.		261 час.	Защита реферата
---------------------------	--	--	----------------------------	------------------------

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - Москва: Академия, 2009. - 464 с.

б) дополнительная литература:

1. Анисимова, Е. А. Индивидуальная подготовка бегуний на 400 м как фактор повышения спортивного мастерства/ Е. А. Анисимова, Л. И. Костюнина, Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры.-2011.- № 6.-С. 75-77.
2. Копылов, Ю.А. Требования безопасности во время проведения беговых занятий/ Ю. А. Копылов // Физическая культура в школе.-2012. - № 4.-С. 40-41.
3. Семёнов, В. Скажи ошибкам "нет"! : уроки легкой атлетики в 5 - 6-м классах/ В. Семёнов // Спорт в школе - Первое сентября.-2012. - № 2.-С. 36-41.
4. Семёнов, В. Технически грамотно: уроки легкой атлетики / В. Семёнов // Спорт в школе - Первое сентября.-2012. - № 3.-С. 35-39.

в) интернет ресурсы:

1. <http://forum.yarcom.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>
3. <http://www.znaikak.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Перечень используемых технических средств:

- спортивный зал факультета физической культуры;
- спортивное оборудование для легкоатлетических видов спорта;
- спортивный инвентарь для легкоатлетических видов спорта;
- мультимедиа оборудование для теоретических сведений программного содержания дисциплины.

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

8.1. Примерные зачетные тестовые задания.

Формы тестовых заданий: 6 заданий с выбором одного правильного ответа,

3 задания с выбором нескольких правильных ответов, 1 задание со свободным ответом.

Задание 1

Вариант 1

Расцвет древнего легкоатлетического спорта относится к:

Ответы:

- Азии
- Египту
- Африке
- Греции

Задание 1

Вариант 2

Длина первой беговой дистанции:

Ответы:

- 200 м 27 см.
- 192 м 27 см.
- 100 м 30 см.
- 300 м 50 см.

Задание 1**Вариант 3**

Первый вид бега назывался:

Ответы:

«Стадий»

«Стадиодром»

«Стадион»

Задание 2**Вариант 1**

Древние прыгуны в длину держали в руках:

Ответы:

Гантели

Камни

Диск

Задание 2**Вариант 2**

Развитие современной легкой атлетики относится на:

Ответы:

20-30-е гг. 19 в.

60-70-е гг. 20 в.

30-40-е гг. 19 в.

80-90-е гг. 20 в.

Задание 2**Вариант 3**

Древняя плита для упора ног на старте называется:

Ответы:

«доликос»

«колодка»

«балбис»

Задание 3**Вариант 1**

Первая Международная Олимпиада для женщин легкоатлетов состоялась:

Ответы:

Амстердам 1928 г.

Париж 1924 г.

Лос-Анджелес 1932.

Задание 3**Вариант 2**

Спортсмен, впервые применивший низкий старт:

Ответы:

грек Спирос Луис

африканец Джесси Оуэнс

американец Томас Бэрк

Задание 3

Вариант 3

Первая легкоатлетическая организация в России основана в:

Ответы:

Петербурге, 1888 г.

Москве, 1913 г.

Нижегород, 1916 г.

Задание 4

Вариант 1

Первый организатор легкой атлетики в России:

Ответы:

Б.Б. Поллини

Братья Знаменские

П.П. Москвин

Задание 4

Вариант 2

Спортивная классификация легкоатлетов в России введена:

Ответы:

1906 г.

1916 г.

1923 г.

Задание 4

Вариант 3

Вид выполнения движения в ходьбе и беге называется:

Ответы:

Ациклическим

Циклическим

Смешанным (ациклический и циклический)

Задание 5

Вариант 1

Заполните пропуск в предложении. *Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий _____ для человека физические упражнения.*

Ответы:

Естественные

Основные

Задание 5

Вариант 2

Заполните пропуск в предложении. *Бег является _____ легкоатлетических видов.*

Ответы:

Целью

Основой

Задание 5

Вариант 3

Заполните слово в предложении. *Ходьба – _____ способ передвижения человека.*

Ответы:

Совершенный
Естественный

Задание 6

Вариант 1

К физическим упражнениям в легкой атлетике относятся:

Ответы:

Ходьба
Стрельба
Плавание
Метания
Бег
Многоборья
Прыжки
Акробатика

Задание 6

Вариант 2

Старт в легкой атлетике бывает:

Ответы:

Низкий
Высокий
Групповой
Комбинированный

Задание 6

Вариант 3

Спринт – это бег на дистанцию:

Ответы:

100 м.
400 м.
200 м.
500 м.
300 м.
800 м.

Задание 7

Вариант 1

Разновидность бега:

Ответы:

Гладкий бег
Эстафетный бег
Встречный бег
Бег по кругу
Бег с препятствиями
Кроссовый бег

Задание 7

Вариант 2

Стайерский бег – это бег по дистанции:

Ответы:

400 м.
1500 м.
800 м.
3000 м.
1000 м.
5000 м.

Задание 7

Вариант 3

Особенность стайерского бега:

Ответы:

Длинный беговой шаг
Почти вертикальное положение туловища
Короткий беговой шаг
Высокий старт
Сильный наклон туловища
Максимальная скорость на всей дистанции.

Задание 8

Вариант 1

Период цикла спортивной ходьбы называется:

Ответы:

Период полета
Период двойной опоры
Период одиночной опоры
Период зависания

Задание 8

Вариант 2

Условные части бега:

Ответы:

Разбег
Стартовый разгон
Старт
Бег по дистанции
Замах
Финальное усилие
Отталкивание
Финиширование

Задание 8

Вариант 3

Особенность спринтерского бега:

Ответы:

Длинный беговой шаг
Низкий старт
Короткий беговой шаг
Вертикальное положение туловища
Более сильный наклон туловища
Максимальная скорость на финише

Задание 9**Вариант 1**

Максимальная скорость в спринте применяется:

Ответы:

На старте

При разгоне

На всей дистанции

На финише

Задание 9**Вариант 2**

Бег на короткую дистанцию называется:

Ответы:

Скоростной бег

Стайерский бег

Спринтерский бег

Задание 9**Вариант 3**

Бег на длинную дистанцию называется:

Ответы:

Кроссовый бег

Стайерский бег

Спринтерский бег

Задание 10**Вариант 1**

К основным частям ходьбы и бега относятся:

Ответы:

Фазы

Циклы

Этапы

Задание 10**Вариант 2**

Вид бега в эстафете:

Ответы:

Личный

Командный

Комбинированный

Смешанный

Задание 10**Вариант 3**

Способ движения в спортивной ходьбе:

Ответы:

Движение по одной линии

Постоянная опора на землю

Быстрое передвижение ногами

Быстрое движение руками

Формы тестовых заданий: 6 заданий с выбором одного правильного ответа, 2 задания с выбором нескольких правильных ответов, 1 задание со свободным ответом, 1 задание на установление последовательности.

Задание 1

Вариант 1

К фазам прыжков относится:

Ответы:

Разбег

Полет

Стартовый разгон

Бег по дистанции

Отталкивание

Приземление

Старт

Финальное усилие

Задание 1

Вариант 2

Прыжки – это способ преодоления препятствий:

Ответы:

Естественный

Приобретенный

Быстрый

Рациональный

Задание 1

Вариант 3

Виды прыжков:

Ответы:

В высоту

Через препятствия

В глубину

Тройной

В длину

С шестом

Задание 2

Вариант 1

Способы прыжков в длину:

Ответы:

Перешагиванием

В шаге

Согнув ноги

Волна

Прогнувшись

Нырком

Перекидной

Ножницы

Задание 2**Вариант 2**

Способы прыжков в высоту:

Ответы:

Перешагиванием

В шаге

Согнув ноги

Волна

Прогнувшись

Фосбери – флоп

Перекидной

Ножницы

Задание 2**Вариант 3**

Спортивная обувь легкоатлета:

Ответы:

Бутсы

Шиповки

Борцовки

Кеды

Ботинки

Кроссовки

Чешки

Задание 3**Вариант 1**

Вид выполнения движений в легкоатлетических прыжках:

Ответы:

Смешанный (циклический и ациклический)

Циклический

Ациклический

Задание 3**Вариант 2**

Угол вылета в прыжках в высоту:

Ответы:

65 – 70 °

25 – 30 °

85 – 90 °

Задание 3**Вариант 3**

Угол вылета в прыжках в длину:

Ответы:

15 °

25 °

45 °

Задание 4**Вариант 1**

Заполните пропуск в предложении. *Бег заканчивается* _____.

Ответы:

Переходом на ходьбу
Финишированием

Задание 4

Вариант 2

Заполните пропуск в предложении. *Прыжки и метания, характеризуются (кратковременными) интенсивными мышечными напряжениями.*

Ответы:

Кратковременными
Постоянными

Задание 4

Вариант 3

Заполните пропуск в предложении. *Эффективность техники движений прыгунов в разбеге выражается _____ скоростью на последних 2 шагах.*

Ответы:

Стабильной
Наивысшей

Задание 5

Вариант 1

Установите последовательность условных частей бега:

Ответы:

стартовый разгон
старт
финиширование
бег по дистанции

Задание 5

Вариант 2

Установите последовательность прыжковых фаз:

Ответы:

разбег
полет
приземление
отталкивание

Задание 5

Вариант 3

Установите последовательность техники обучения бегу:

Ответы:

Старт
Финиширование
Бег по дистанции
Стартовый разгон

Задание 6

Вариант 1

Обучение прыжкам начинается:

Ответы:

разбег - отталкивание
отталкивание - полет
полет - приземление

Задание 6**Вариант 2**

Начальное обучение технике передачи эстафетной палочки начинается:

Ответы:

С передачи в беге по прямой
С передачи в беге по кругу
С имитации передачи на месте

Задание 6**Вариант 3**

Дальность полета прыгуна зависит:

Ответы:

От полета и приземления
От скорости полета и высоты вылета
От отталкивания и полета

Задание 7**Вариант 1**

Развитие скорости в разбеге зависит:

Ответы:

От длины и частоты шагов
От распределения силы в разбеге
От скоростных качеств прыгуна

Задание 7**Вариант 2**

Движения прыгуна в полете сохраняют:

Ответы:

Силу отталкивания
Скорость разбега
Равновесие

Задание 7**Вариант 3**

Результат прыжка в длину определяется постановкой рулетки на:

Ответы:

Брусок в месте отталкивания
Место приземления в прыжковой яме
Границе прыжковой ямы

Задание 8**Вариант 1**

Количество беговых шагов разбега в прыжках в длину:

Ответы:

5 – 7

9 – 12
17 – 21

Задание 8
Вариант 2

Эффективность техники движения прыгунов в фазе приземления выражается:

Ответы:

Вынесением вперед ступней ног
Наклоном туловища вперед
Выносом рук вперед

Задание 8
Вариант 3

Наиболее распространенный способ прыжка в высоту:

Ответы:

Перешагиванием
Волна
Фосбери-флоп

Задание 9
Вариант 1

Расстояние между передней стартовой колодкой и стартовой линией:

Ответы:

1,5 – 2 ступни
2,5 – 3 ступни
3,5 – 4 ступни

Задание 9
Вариант 2

Количество беговых шагов разбега в прыжках в высоту:

Ответы:

5 – 7
9 - 12
17 - 21

Задание 9
Вариант 3

Разбег в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп» выполняется:

Ответы:

По прямой
По дуге
Под углом

Задание 10
Вариант 1

Угол постановки передней ноги на колодку равен:

Ответы:

40 °
50 °
70 °
90 °

Задание 10**Вариант 2**

Угол постановки на колодку сзади стоящую ногу равен:

Ответы:

25 °

45 °

75 °

95 °

Задание 10**Вариант 3**

Эффективность техники движений прыгунов в разбеге зависит:

Ответы:

От наивысшей скорости на всем отрезке разбега

От наивысшей скорости на последних двух шагах

От наивысшей скорости на первых шагах

Формы тестовых заданий: 9 заданий с выбором одного правильного ответа, 1 задание с выбором нескольких правильных ответов.

Задание 1**Вариант 1**

К снарядам легкоатлетических метаний относится:

Ответы:

Ядро

Шест

Гарпун

Стрела

Копье

Диск

Молот

Дротик

Задание 1**Вариант 2**

Легкоатлетический снаряд при разгоне выполняющий вращение:

Ответы:

Граната

Малый мяч

Диск

Молот

Задание 1**Вариант 3**

Фазы техники метаний:

Ответы:

Подготовка к разбегу и разбег

Полет и приземление

Разбег и отталкивание

Заключительное усилие

Финиширование

Сохранение равновесия

Обгон снаряда

Пробегание по инерции

Задание 2

Вариант 1

Способ метания малого мяча, гранаты, копья называется:

Ответы:

Из-за спины

Через плечо

Из-за спины, через плечо

Задание 2

Вариант 2

Легкоатлетический снаряд, который толкают:

Ответы:

Ядро

Молот

Копье

Задание 2

Вариант 3

Переход к броску малого мяча, гранаты, копья происходит после выполнения:

Ответы:

Остановки разбега

Скрестного шага

Подскока

Задание 3

Вариант 1

Вид движений в легкоатлетических метаниях:

Ответы:

Циклический

Ациклический

Смешанный (циклический и ациклический)

Задание 3

Вариант 2

Ширина коридора для метания малого мяча, гранаты, копья:

Ответы:

10 м.

15 м.

20 м.

Задание 3

Вариант 3

Диаметр круга для толкания ядра:

Ответы:

2 м 135 см.

2 м 50 см;

3 м 170 см.

Задание 4

Вариант 1

Вес женского ядра:

Ответы:

3 кг.

4 кг.

6 кг.

Задание 4

Вариант 2

В соревнованиях по прыжкам (без финала), разрешенное количество попыток:

Ответы:

2 попытки

3 попытки

4 попытки

6 попыток

Задание 4

Вариант 3

По правилам легкоатлетических соревнований не разрешаются:

Ответы:

Соревнования между мужчинами

Соревнования между женщинами

Смешанные соревнования между мужчинами и женщинами

Задание 5

Вариант 1

Судья на старте называется:

Ответы:

Секундометрист

Стартер

Секретарь

Задание 5

Вариант 2

Секундометрист на финише располагается:

Ответы:

Справа от финишной линии

Слева от финишной линии

На финишной линии

Задание 5

Вариант 3

Особенность бега на 200 м и 400 м:

Ответы:

Бег по кругу

Бег по двум прямым

Бег по виражу

Задание 6

Вариант 1

Количество барьеров в беге на дистанцию 400 м с/б:

Ответы:

5 барьеров

10 барьеров

15 барьеров

Задание 6

Вариант 2

Дистанция барьерного бега для мужчин:

Ответы:

100 м с/б

110 м с/б

150 м с/б

Задание 6

Вариант 3

Дистанции на 800 м и 1500 м называются:

Ответы:

Короткие

Длинные

Средние

Задание 7

Вариант 1

Стартовая команда, отсутствующая на длинных дистанциях:

Ответы:

На старт!

Внимание!

Марш!

Задание 7

Вариант 2

Количество стартовых команд в спринтерском беге:

Ответы:

1 команда

2 команды

3 команды

Задание 7

Вариант 3

Количество стартовых команд в стайерском беге:

Ответы:

1 команда

2 команды

3 команды

Задание 8

Вариант 1

«Фальстарт» можно допустить:

Ответы:

1 раз

2 раза

3 раза

Задание 8

Вариант 2

Дистанция марафонского бега:

Ответы:

40 км 200 м;

42 км 195 м.

45 км 300 м.

Задание 8

Вариант 3

Способы передачи эстафетной палочки бывают:

Ответы:

С боку; сверху

Сверху; снизу

Броском; снизу

Снизу; с боку

Задание 9

Вариант 1

Функция судьи на дистанции:

Ответы:

Наблюдает за правильностью прохождения дистанции участниками

Регистрирует участников

Руководит разметкой дистанции и расстановкой оборудования

Задание 9

Вариант 2

Судья, разрешающий подачу старта:

Ответы:

Главный судья

Старший судья на финише

Стартер

Задание 9

Вариант 3

Основная судейская документация на финише:

Ответы:

Карточка

Заявка

Протокол

Задание 10

Вариант 1

Порядок проведения забегов определяется:

Ответы:

Алфавитным порядком участников

Жеребьевкой

По разрядам участников

Задание 10

Вариант 2

Очередность выступления участников соревнований в финале определяется:

Ответы:

Результатами
Жеребьевкой
Временем подачи заявки

Задание 10**Вариант 3**

Первыми в финальном забеге стартуют:

Ответы:

Спортсмены с самым высоким результатом
Спортсмены с самым низким результатом
По спискам забегов

Формы тестовых заданий: 7 заданий с выбором одного правильного ответа, 1 задание с выбором нескольких правильных ответов, 1 задание со свободным ответом, 1 задание на установление последовательности.

Задание 1**Вариант 1**

Прыжок в длину в школе выполняется способом:

Ответы:

Согнув ноги
Ножницы
В шаге

Задание 1**Вариант 2**

Легкая атлетика по учебному плану в школе проводится в:

Ответы:

1 и 2 четверти
1 и 4 четверти
3 и 4 четверти
2 и 3 четверти

Задание 1**Вариант 3**

Прыжок в высоту в школе выполняется способом:

Ответы:

Перекидной
Перешагиванием
Волна

Задание 2**Вариант 1**

Виды легкой атлетики по школьной программе:

Ответы:

Бег с препятствиями
Прыжки в длину и в высоту
Гладкий и эстафетный бег
Метание мяча и гранаты
Прыжки с шестом
Метание диска и молота

Задание 2**Вариант 2**

Спортивный снаряд, применяемый для легкоатлетических метаний в школе:

Ответы:

Копье

Молот

Диск

Граната

Мяч

Дротик

Задание 2**Вариант 3**

Элементы тройного прыжка:

Ответы:

Скачок

Многоскок

Прыжок

Подскок

Шаг через шаг

Шаг

Задание 3**Вариант 1**

Обучение метанию гранаты по школьной программе начинается:

Ответы:

С 1 класса

С 8 класса

С 11 класса

Задание 3**Вариант 2**

Место для легкоатлетических прыжков называется:

Ответы:

Прыжковая яма

Сектор для прыжков

Зона прыжков

Задание 3**Вариант 3**

Эстафета по улицам города среди школьников проводится:

Ответы:

1 сентября

31 декабря

9 мая

7 ноября

Задание 4**Вариант 1**

Основное физическое качество для спринтера:

Ответы:

Выносливость
Сила
Быстрота
Прыгучесть
Ловкость

Задание 4

Вариант 2

Основные упражнения в разминке легкоатлета:

Ответы:

Упражнения на расслабление
Силовые упражнения
Специальные беговые упражнения

Задание 4

Вариант 3

Тренировочная нагрузка в переходном периоде содержит:

Ответы:

Малый объем и низкую интенсивность
Большой объем и низкую интенсивность
Малый объем и высокую интенсивность

Задание 5

Вариант 1

Период спортивной подготовки, включающий ОФП и СФП:

Ответы:

Переходный
Подготовительный
Соревновательный

Задание 5

Вариант 2

Тренировочная нагрузка в период ОФП содержит:

Ответы:

Малый объем и низкую интенсивность
Малый объем и высокую интенсивность
Большой объем и низкую интенсивность

Задание 5

Вариант 3

Тренировочная нагрузка в период СФП содержит:

Ответы:

Малый объем и высокую интенсивность
Большой объем и низкую интенсивность
Малый объем и низкую интенсивность

Задание 6

Вариант 1

Основная психологическая подготовка в соревновательном периоде:

Ответы:

Нравственная
Волевая
Эстетическая

Задание 6

Вариант 2

Направление бега спортсменов на стадионе:

Ответы:

По часовой стрелке
Против часовой стрелки
В зависимости от дистанции

Задание 6

Вариант 3

Беговой круг на стадионе равен:

Ответы:

300 м.
400 м.
500 м.

Задание 7

Вариант 1

При прогнозировании результатов особое место занимает:

Ответы:

Анализ динамики мировых рекордов
Изменение методики тренировки
Применение новых средств тренировки

Задание 7

Вариант 2

Способ выполнения прыжка в длину в 1 классе общеобразовательной школы:

Ответы:

С разбега
Через препятствие
С места
Прямо

Задание 7

Вариант 3

Возраст спортивного отбора юных легкоатлетов:

Ответы:

5 – 8 лет
9 – 12 лет
13 – 17 лет

Задание 8

Вариант 1

Заполните пропуск в предложении. *Спортивная тренировка направлена на достижение_____.*

Ответы:

Совершенствования физических качеств
Здорового образа жизни

Наивысших результатов

Задание 8

Вариант 2

Заполните пропуск в предложении. *Бег с высоким подниманием* _____.

Ответы:

Голени

Бедра

Колен

Задание 8

Вариант 3

Заполните пропуск в предложении. *Бег с* _____ *голени.*

Ответы:

Закидыванием

Забрасыванием

Захлестыванием

Задание 9

Вариант 1

Установите последовательность тренировочных периодов легкоатлетов:

Ответы:

Переходный период

Предсоревновательный период

Подготовительный период

Соревновательный период

Задание 9

Вариант 2

Установите последовательность основных элементов тройного прыжка:

Ответы:

Прыжок

Скачок

Шаг

Задание 9

Вариант 3

Установите последовательность физической подготовки в подготовительном периоде:

Ответы:

Специально-физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Задание 10

Вариант 1

С ростом мастерства легкоатлета объем упражнений СФП:

Ответы:

Прибавляется

Уменьшается

Остается без изменений

Задание 10**Вариант 2**

С ростом мастерства легкоатлета объем упражнений ОФП:

Ответы:

Прибавляется

Уменьшается

Остается без изменений

Задание 10**Вариант 3**

Основное физическое качество, тренируемое у прыгунов:

Ответы:

Скорость

Скоростно-силовое

Сила

8.2. Примерный перечень вопросов к зачету и зачетные требования по двигательной подготовленности

1. Теоретические знания о технике легкоатлетического вида спорта.
2. Техника выполнения легкоатлетического бега.
3. Выполнение нормативов легкоатлетического бега (табл. 1).
4. Техника выполнения легкоатлетических прыжков.
5. Методика преподавания изученных видов легкой атлетики.
6. Выполнение нормативов легкоатлетических прыжков (табл. 2).
7. Техника выполнения легкоатлетических метаний.
8. Участвовать в организации и проведении соревнований по легкой атлетике.
9. Выполнение нормативов легкоатлетических метаний (табл. 3).
10. Проведение подготовительной, основной и заключительной части учебного занятия по легкой атлетике.
11. Проведение урока по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

Таблица 1

Вид бега	Е Д. и ЗМ.	Контрольные нормативы физической подготовленности					
		Женщины (балл)			Мужчины (балл)		
		3	4	5	3	4	5
Бег 100 м.	с.	15, 3	15, 0	14, 7	13, 3	13, 0	12 ,8
Бег 800 м.	м	3.1	3.0	2.5			

	ин.	5,0	5,0	5,0			
Бег 1500 м.	м ин.				5.0 5,0	4.5 0,0	4. 40,0

Примечание 1: эстафетный бег, бег с барьерами (100 м./ 110 м.) выполняется по технике без учета времени.

Таблица 2

Вид прыжков	Ед. из м.	Контрольные нормативы физической подготовленности					
		Женщины (балл)			Мужчины (балл)		
		3	4	5	3	4	5
Высота «Фосбери-флоп»	см.	11 0	12 0	12 5	14 0	14 5	15 0
Длина «Ножницы»	см.	35 0	38 0	42 0	46 0	49 0	52 0

Примечание 1: тройной прыжок выполняется по технике без учета контрольного норматива.

Таблица 3

Вид метаний	Ед. из м.	Контрольные нормативы физической подготовленности					
		Женщины (балл)			Мужчины (балл)		
		3	4	5	3	4	5
Метание м.мяча	м.	35	43	50	50	58	65
Метание гранаты	м.	20	25	30	40	45	50
Толкание ядра	см.	65 0	70 0	75 0	75 0	82 0	90 0

Примечание 1: метание копья выполняется на технику без учета нормативы.

8.2.1. Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Техника бега на средние дистанции
2. Техника бега на короткие дистанции
3. Техника эстафетного бега на 4x100 м
4. Техника барьерного бега на 100, 110 м
5. Техника барьерного бега на 400 м
6. Техника бега на 3000 м с препятствиями
7. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»
8. Техника прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп»

9. Техника прыжка в длину
 10. Техника тройного прыжка с разбега
 11. Техника метания копья
 12. Техника метания диска
 13. Техника толкания ядра
 14. Основы техники спортивной ходьбы и бега
 15. Основы техники прыжков
 16. Основы техники метаний
 17. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции
 18. Методика обучения бегу на 100, 200, 400 м
 19. Методика обучения эстафетному бегу 4x100 м
 20. Методика обучения барьерному бегу на 100, 110 м
 21. Методика обучения барьерному бегу на 400 м
 22. Методика обучения бегу на 3000 м с препятствиями
 23. Методика обучения прыжку в высоту способом «перешагивание»
 24. Методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп»
 25. Методика обучения прыжку в длину
 26. Методика обучения тройному прыжку с разбега
 27. Методика обучения метанию малого мяча
 28. Методика обучения метанию копья
 29. Методика обучения метанию диска
 30. Методика обучения толканию ядра
 31. Методика обучению двигательным действиям в легкой атлетике
(общая характеристика)
 32. Тренировка в беге на средние дистанции
 33. Тренировка в беге на короткие дистанции 100, 200, 400 м
 34. Тренировка в барьерном беге на 100, 110, 400 м
 35. Тренировка в прыжках в высоту с разбега
 36. Тренировка в прыжках в длину с разбега
 37. Тренировка в тройном прыжке с разбега
 38. Тренировка в метании копья
 39. Тренировка в метании диска
 40. Тренировка в толкании ядра
 41. Тренировка в многоборьях (в семиборье, десятиборье)
 42. Общая характеристика спортивной тренировки в легкой атлетике.
- Объем нагрузки, интенсивность нагрузки.
43. Физическая, техническая виды подготовки
 44. Тактическая, теоретическая, морально-волевая виды подготовки
 45. Принципы тренировки
 46. Основные средства и методы тренировки
 47. Средства и методы воспитания силы.
 48. Средства и методы воспитания быстроты, ловкости и гибкости
 49. Методы развития быстроты в беге на короткие дистанции
 50. Методы развития скоростно-силовых качеств в прыжках
 51. Методика развития силы в метаниях
 52. Методика развития специальной выносливости
 53. Основные закономерности планирования тренировки в легкой атлетике
 54. Правила соревнований по бегу и спортивной ходьбе
 55. Правила соревнований по бегу на 100, 110, 400 м с барьерами
 56. Правила соревнований по легкоатлетическим прыжкам
 57. Правила соревнований по легкоатлетическим метаниям

58. Работа судейской коллегии по легкой атлетике
59. Документация к соревнованиям
60. Планирование учебной работы по легкой атлетике в школе, учет работы по легкой атлетике в школе
61. Урок легкой атлетики в школе
62. Основные формы занятий легкой атлетикой в школе
63. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами, школьниками подготовительной и специальной медицинских групп
64. Режим легкоатлета. Утомление и восстановление
65. Технические средства и приспособления в обучении видам легкой атлетики
66. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений
67. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания
68. История развития легкой атлетики
69. Структура содержания профессиональной деятельности тренера по планированию подготовки спортсмена.

8.3. Балльно-рейтинговая система, используемая преподавателем для оценивания знаний студентов по данной дисциплине.

Технологическая карта

Дисциплина Легкая атлетика
 (название дисциплины согласно учебному плану)
 Специальность 050720 Физическая культура
 Квалификация Педагог по физической культуре
 курс 2, семестр 4 - 6

Виды работы	Лекции (ч)	Семинары/практик. (ч)	Лаборатор. (ч)	Консульт. (ч)	РС (ч)	Экспертный ачет	Экспертный (3Е)	Всего часов	Всего 3Е
Часы / 3Е	6		88			12		106	3

Виды учебной деятельности студентов	Бал за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Модуль 1: Основы техники легкоатлетических прыжков в длину				
Текущий контроль				
1. Техника прыжка «Согнув ноги»	2	1	9	12
2. Техника прыжка «Ножницы»	2	3		
3. Техника «тройного» прыжка	2	2		
Промежуточный				

контроль				
2. Проведение заключительной части урока по ФК	6	1		6
ИТОГО:			9	18
Модуль 2: Основы техники легкоатлетических прыжков в высоту				
Текущий контроль				
1. Техника прыжка «Перешагивание»	2	1	11	14
2. Техника прыжка «Фосбери-флоп»	4	3		
Промежуточный контроль				
1. Контрольное тестирование элементов техники горизонтальных и вертикальных прыжков	4	2		8
ИТОГО:			11	22
Модуль 3: Основы методики обучения легкоатлетическим прыжкам в высоту				
Текущий контроль				
1. Методика обучения прыжку «Перешагивание» и «Фосбери-флоп»	9	1		9
Промежуточный контроль				
1. Сдача контрольного норматива по прыжку «Фосбери-флоп»	6	1		6
ИТОГО:			5	15
Модуль 4: Основы методики обучения легкоатлетическим прыжкам в длину				
Текущий контроль				
1. Методика обучения прыжку	9	1		9

«Согнув ноги» и «Ножницы»			5	
Промежуточный контроль				
1. Сдача контрольного норматива по прыжку «Ножницы»	6	1		6
ИТОГО:			5	15
Итоговый контроль				
1. Устный зачет	20	1		30 (20+10(поощр.))
Поощрительные баллы				
1. Участие в соревнованиях	10	1	-	10 (к итогу)
ВСЕГО:			30 баллов	100 баллов

Преподаватель: _____ Лопухина Александра Сергеевна, _____ к.п.н.,
доцент _____

(Ф.И.О., ученая степень, ученое звание)

Утверждено на заседании кафедры _____ Протокол № _____ от « _____ »
_____ 20 ____ г.

Технологическая карта

Дисциплина _____ Легкая
атлетика _____

(название дисциплины согласно учебному плану)

Специальность _____ 050720 Физическая культура _____

Квалификация _____ Педагог по физической культуре _____

курс _____ 3 _____, семестр _____ 7 - 9 _____

Виды работы	Лекции (ч)	Семинары/практик. (ч)	Лаборатор. (ч)	Консульт. (ч)	РС (ч)	Зачет (ч)	Экзамен (ЗЕ)	Всего часов	Всего ЗЕ
Часы/ ЗЕ	6		8			1		105	3

Виды учебной деятельности студентов	Бал за конкретное задание	Числ о заданий за семестр	Баллы	
			Минимальн ый	Максимальн ый
Модуль 1: Основы техники легкоатлетических метаний				

Текущий контроль				
1. Техника метания м. мяча	2	1	10	14
2. Техника метания гранаты	2	1		
3. Техника метания копья	2	2		
4. Техника толкания ядра	2	3		
Промежуточный контроль			10	
1. Контрольное тестирование элементов техники легкоатлетических метаний	2	3		6
ИТОГО:			10	20
Модуль 2: Основы спортивной тренировки				
Текущий контроль				
1. Организация и проведение спортивной тренировки легкоатлетов по ОФП	10	1	10	10
Промежуточный контроль				
1. Оформление и сдача документации планирования тренировочного занятия легкой атлетикой в период ОФП	10	1		10
ИТОГО:			10	20
Модуль 3: Основы методики обучения легкоатлетическим метаниям				
Текущий контроль				
1. Методика обучения метания м. мяча (проведение	6	1		24

основной части урока)				
2. Методика обучения метания гранаты (проведение основной части урока)	6	1		
3. Методика обучения метания копья (проведение основной части урока)	6	1		
4. Методика обучения толканию ядра (проведение основной части урока)	6	1		
Промежуточный контроль				
1. Сдача контрольного норматива на результат по метанию	2	3		6
ИТОГО:			10	30
Итоговый контроль				
1. Устный зачет	20	1		30 (20+10(поощр.))
Поощрительные баллы				
1. Участие в соревнованиях	10	1		10 (к итогу)
ВСЕГО:			30 баллов	100 баллов

Преподаватель: Лопухина Александра Сергеевна, к.п.н., доцент

(Ф.И.О., ученая степень, ученое звание)

Утверждено на заседании кафедры _____ Протокол № ____ от « ____ »
_____ 20 ____ г.

Технологическая карта

Дисциплина _____ Легкая
атлетика _____

(название дисциплины согласно учебному плану)

Специальность 050720 Физическая культура

Квалификация Педагог по физической культуре

курс 4, семестр 10А

Вид ы работы	Ле кции (ч)	Сем инары/ прак т. (ч)	Лаб орат. (ч)	Конс ульт. (ч)	РС (ч)	ачет	Э кзамен (3 Е)	В сего часов	В сего 3Е
Час ы/ 3Е	2		22	2			1 1	3 7	1

Виды учебной деятельности студентов	Бал за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Модуль 1: Основы подготовки документации к легкоатлетическим соревнованиям				
Текущий контроль				
1. Оформление документации к соревнованиям по бегу	5	1	15	20
2. Оформление документации к соревнованиям по прыжкам	5	1		
3. Оформление документации к соревнованиям по метанию	5	1		
4. Оформление документации к соревнованиям по многоборью	5	1		
Промежуточный контроль				
1. Устное собеседование по документации планирования соревнований по легкой атлетике	10	1		10
ИТОГО:			15	30
Модуль 2: Основы организации легкоатлетических соревнований				
Текущий контроль				
1. Организация соревнований по легкоатлетическому бегу	5	1	15	20
2. Организация соревнований по легкоатлетическим прыжкам	5	1		
3. Организация соревнований по легкоатлетическим метаниям	5	1		
4. Организация соревнований по легкоатлетическому многоборью	5	1		

Промежуточный контроль				
1. Контрольное тестирование	10	1		10
ИТОГО:			15	30
Итоговый контроль				
1. Устный экзамен	30	1		40 (30+10(п оощр.))
Поощрительные баллы				
1. Участие в соревнованиях	10	1	-	10 (к итогу)
ВСЕГО:			30 баллов	100 баллов

Преподаватель: Лопухина Александра Сергеевна, к.п.н., доцент

(Ф.И.О., ученая степень, ученое звание)

Утверждено на заседании кафедры _____ Протокол №__ от «__»
_____ 20__ г.