

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**  
**(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

**КАФЕДРА МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН И**  
**НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ:**

**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Направление подготовки:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы:

Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

квалификация (степень):

Бакалавр

Красноярск 2022

Рабочая программа дисциплины «методика преподавания легкой атлетики» разработана В.В. Яновым.

Учебная программа обсуждена на заседании кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта.  
протокол № 9 от «25» апреля 2019 г.

Заведующий кафедрой



Янова М.Г.

Одобрено Научно-методическим советом ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
Протокол №5 от «15» мая 2019г.

Председатель



Бордуков М.И.

Рабочая программа дисциплины «методика преподавания легкой атлетики» актуализирована Яновым В.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

протокол №8 от «4» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой



М.Г. Янова

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол №8 от «20» мая 2020г.

Председатель НМСС



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины «методика преподавания легкой атлетики» актуализирована Яновым В.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

протокол №9 от «12» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой



М.Г. Янова

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол №9 от «21» мая 2021г.

Председатель НМСС



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины «Методика преподавания легкой атлетики» актуализирована старшим преподавателем Янов В.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

Протокол №9 от «4» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой



Янова М.Г.

Одобрено Научно-методическим советом ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина

Протокол №9 от «19» мая 2022г.

Председатель



Кондратюк Т.А.

## ***Пояснительная записка***

### ***Место дисциплины в структуре образовательной программы***

Рабочая программа дисциплины «Легкая атлетика» для подготовки обучающихся по направлению 44.03.05 Педагогическое образование профиль «Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (уровень бакалавр), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.12.2015 г. № 1426 (зарегистрировано в Минюсте России 11.01.2016 г. № 40536), профессиональным стандартом «Педагог», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н (зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 № 30550). №125 от 22.02.2018г.

Дисциплина «Легкая атлетика» входит в модуль «Теория и методика обучения базовым видам спорта» вариативной части учебного плана подготовки бакалавров и изучается с 3-7 семестр, на, втором третьем и четвертом курсах. Код дисциплины в учебном плане – Б1 В 01.03.

### ***Трудоёмкость дисциплины***

На дисциплину выделяется 288 часов (8 З.Е.), в том числе 88,91 часов на аудиторные занятия, 127,95 часа на самостоятельную работу, 36 часов на контроль, форма контроля – экзамен.

***Цель освоения дисциплины:*** формирование у студентов-бакалавров системы знаний о системе образования в целом; об управлении образовательными системами, их становлении, функционировании и развитии; основными нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность образовательных учреждений, формирование у будущих педагогов знаний и умений для работы в образовательном пространстве.

## Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Код результата обучения (компетенция)
<p>Задача 1.</p> <p>сформировать представление о системе образования в Российской Федерации.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общественную значимость профессии учителя, ее ценностные характеристики и требования ФГОС к личности и профессиональной компетентности педагога;</li> <li>- сущность, структурные компоненты и виды педагогической деятельности, ее творческий характер, гуманитарную и культурологическую направленность.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системно анализировать сущностные характеристики педагогической деятельности, формулировать ее цель и задачи;</li> <li>- включаться в обсуждение проблем продуктивной организации педагогической деятельности (диалог, полилог).</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами освоения и присвоения ценностных оснований педагогической деятельности;</li> <li>- нормами профессионально-педагогической деятельности;</li> <li>- основными элементами теоретической и практической готовности учителя к педагогической деятельности.</li> </ul>	<p>УК-7</p> <p>УК -8</p> <p>ПК-4</p> <p>ПК-5</p> <p>ОПК-6</p>

<p>Задача 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить основным видам учебной деятельности в вузе</li> <li>- сформировать ряд компетенций в сфере учебной деятельности в высшем учебном заведении, послевузовском образовании и общей профессиональной деятельности будущих специалистов</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности педагогической культуры как базы становления профессионально-педагогических компетенций;</li> <li>- формы повышения квалификации и аттестации педагогических и руководящих работников государственных и муниципальных образовательных организаций;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике полученные знания о слагаемых педагогической культуры;</li> <li>- использовать формы и технологии продуктивного взаимодействия с субъектами образовательного процесса для решения профессиональных задач;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормами профессионально-педагогической деятельности в культурологическом контексте;</li> <li>- различными средствами коммуникации в профессионально-педагогической деятельности;</li> <li>- приемами развития профессионально-педагогических способностей.</li> </ul>	
--	--	--

### ***Контроль результатов освоения дисциплины***

текущий контроль успеваемости осуществляется путём оценки результатов выполнения заданий, практических, самостоятельных работ, посещения занятий.

Итоговый контроль по дисциплине (промежуточная аттестация) осуществляется в форме зачёта, на котором оценивается творческая работа, выполняемая в течение семестра.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации».



***Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:***

- современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачётная система);
- интерактивные технологии (дискуссия);
- технология проектного обучения (кейс-метод);
- проблемное обучение.

**Лист согласования рабочей программы дисциплины с другими  
дисциплинами образовательной программы  
на 201\_\_\_/\_\_\_учебный год**

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину	Кафедра	Предложения об изменениях в дидактических единицах, временной последовательности изучения и т.д.	Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу

Заведующий кафедрой

М.Г. Янова

Председатель НМС ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина

М.И. Бордуков

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_\_ г.

**Технологическая карта обучения дисциплине**

**Легкая атлетика**

**44.03.05 Педагогическое образование, программа бакалавриата «Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)»**

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

**по очной форме обучения**

(общая трудоёмкость 8 з.е.)

Модули. Наименование разделов и тем	Всего час. (з.е.)	Аудиторных часов				Внеауди- торных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинар ов	Лаб/п КСР		
	<b>288</b>			<b>118</b>	<b>36</b>	<b>134</b>	
<b>Раздел 1. Введение в легкую атлетику</b>	<b>36</b>	-	-		-	<b>36</b>	
<b>Тема 1.</b> Введение в предмет «Легкая атлетика», техника безопасности						8	Конспект
<b>Тема 2.</b> Основные тенденции развития современной легкой атлетики в мире и России						14	Коллоквиум

<b>Тема 3.</b> Классификация видов л/а, происхождение и развитие видов. Виды л/а в ЕВСК.						14	Устный опрос
<b>Раздел 2. Основы техники легкоатлетических упражнений</b>	<b>68</b>	<b>10-</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	
<b>Тема 4.</b> Классификация техники движений. Определение техники. Виды спортивной техники.		1		2		2	Анализ техники движений спортсмена.
<b>Тема 5.</b> Основы техники, спортивной ходьбы		2		2		4	Устный опрос
<b>Тема 6.</b> Основы техники легкоатлетического бега		2		4		4	Конспект
<b>Тема 7.</b> Техника бега на короткие дистанции				4		4	Предоставить видеоматериал
<b>Тема 8.</b> Техника кроссового бега, эстафетного бега		1		2		4	Доклад с презентацией
<b>Тема 9.</b> Основы барьерного бега, бег с препятствиями				2		4	Анализ видеоматериала
<b>Тема 10.</b> Основы техники прыжков.		2		4		2	Анализ видеоматериала
<b>Тема 11.</b> Основы техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда		2		2		2	Конспектирование
<b>Тема 12.</b> Техника толкания ядра, техника метания малого мяча, гранаты и копья,				2		4	Конспектирование

диска							
<b>Раздел 3. Организация, проведение и правила соревнований</b>	<b>20</b>	<b>6</b>				<b>14</b>	
<b>Тема 13.</b> Виды и характер соревнований по л/а.				-		2	Коллоквиум
<b>Тема 14.</b> Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам		2				4	Конспект, скачать видеоматериал интернет- ресурсов
<b>Тема 15.</b> Правила соревнований по прыжкам. Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, тройной прыжок.		2				4	Заполнение протоколов по прыжкам
<b>Тема 16.</b> Правила соревнований по метаниям. Метание м.мяча, гранаты, копья, метание диска, толкание ядра.		2				2	Организация и проведение соревнования по метаниям
<b>Тема 17.</b> Правила соревнований по многоборью.						2	Доклад с презентацией по заданной теме
<b>Раздел 4. Теория и управление процессом спортивной подготовки</b>	<b>80</b>	<b>6</b>		<b>18</b>		<b>62</b>	
<b>Тема 18.</b> Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. Цели и задачи тренировки.		2		4		18	Составить план тренировочного занятия спринтера
<b>Тема 19.</b> Особенности изменения тренированности в процессе круглогодичной тренировки.		2		4		18	Предоставить (свой) дневник спортсмена

<b>Тема 20.</b> Планирование тренировочного процесса		2		6		16	План тренировочного процесса (микро, мезоцикла)
<b>Тема 21.</b> Режимы легкоатлета. Утомление и перетренировка.				4		10	Реферат
<b>Раздел 5. Основы методики обучения отдельным видам легкой атлетики</b>	<b>80</b>	<b>2</b>		<b>18</b>	<b>36</b>	<b>26</b>	
<b>Тема 22.</b> Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения.				4		6	Конспект
<b>Тема 23.</b> Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике.				2		10	Конспект
<b>Тема 24.</b> Формы организации занятий легкой атлетикой в школе.				6		6	Конспект тренировочных занятий
<b>Тема 25.</b> Средства, методы и динамика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости		2		6		6	Контрольная работа
<b>Экзамен</b>					<b>36</b>		

## **Содержание основных разделов и тем дисциплины**

### **Раздел 1. Введение в легкую атлетику**

**Тема 1.** Введение в предмет «Легкая атлетика», техника безопасности  
Содержание и задачи курса л/а и основные требования, предъявляемые к студентам. Основные понятия.

**Тема 2.** Основные тенденции развития современной легкой атлетики в мире и России

История развития легкой атлетики в России. Связь легкой атлетики с другими видами спорта, Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях.

**Тема 3.** Классификация видов л/а, происхождение и развитие видов. Виды л/а в ЕВСК.

Классификация видов л/а, происхождение и развитие видов. Виды л/а в ЕВСК.

### **Раздел 2. Основы техники легкоатлетических упражнений**

**Тема 4.** Классификация техники движений. Определение техники. Виды спортивной техники.

Легкоатлетическая техника, фазы, моменты, основное звено. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений.

**Тема 5.** Основы техники, спортивной ходьбы

Определение спортивной ходьбы: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.

**Тема 6.** Основы техники легкоатлетического бега

Техника бега на средние и длинные дистанции.

**Тема 7.** Техника бега на короткие дистанции

Низкий старт, варианты низкого старта, техника бега по виражу

**Тема 8.** Техника кроссового бега, эстафетного бега

Обучение технике кроссового, эстафетного бега, передачи эстафетной палки (способы передачи, зона передачи)

**Тема 9.** Основы барьерного бега, бег с препятствиями

Фазы при преодолении барьера. Дистанции б/б.

**Тема 10.** Основы техники прыжков.

Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Способы прыжков. Сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ).

**Тема 11.** Основы техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда

Виды метания. Фазы метаний. Способы держания снарядов. (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Кинематические формы движений в различных видах метаний. Создание и эффективность системы: метатель-снаряд.

**Тема 12.** Техника толкания ядра, техника метания малого мяча, гранаты и копья, диска

Фазы метаний. Способ держание снаряда, Способы толкания ядра. (с поворота, со скачка). Биомеханические характеристики техники метаний. Фазы метаний. Держание снарядов.

### **Раздел 3. Организация, проведение и правила соревнований**

**Тема 13.** Виды и характер соревнований по л/а.

Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике

**Тема 14.** Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам  
Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге.  
Характеристика оборудования и спортивных сооружений по ходьбе, беговым видам.

**Тема 15.** Правила соревнований по прыжкам. Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, тройной прыжок.

Работа судейской коллегии на соревнованиях (бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады — бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.).

**Тема 16.** Правила соревнований по метаниям. Метание малого мяча, гранаты, копья, метание диска, толкание ядра.

Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).

**Тема 17.** Правила соревнований по многоборью.

Виды многоборья, Классические и не классические виды многоборья

### **Раздел 4. Теория и управление процессом спортивной подготовки**

**Тема 18.** Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. Цели и задачи тренировки.

Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная части подготовки, их разновидности и содержание.

**Тема 19.** Особенности изменения тренированности в процессе круглогодичной тренировки.

Анализа достижений, планов тренировочных занятий и дневника спортсмена для оптимального прогноза спортивного результата.

**Тема 20.** Планирование тренировочного процесса

Многолетнее, годовое, по периодам, макро-, мезо-, микроциклы. Разновидности направленности тренировочных занятий.

**Тема 21.** Режимы легкоатлета. Утомление и перетренировка.

Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности. Реализация потенциальных возможностей организма в условиях соревновательной деятельности.

### **Раздел 5. Основы методики обучения отдельным видам легкой атлетики**

**Тема 22.** Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения.

Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Исходные положения, позы,



направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений).

**Тема 23.** Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике.

Основные принципы — всесторонность, сознательность, наглядность, постепенность, повторность, индивидуализация

**Тема 24.** Формы организации занятий легкой атлетикой в школе.

Типовая структура, разновидности урока легкой атлетики

**Тема 25.** Средства, методы и динамика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости

Средства, методы, возраст, пол и уровень физического развития занимающихся легкой атлетикой.

## Методические разработки кафедры (учебные пособия, методические указания)

Самостоятельная работа проводится в соответствии с тематическим планом. Студенты получают задание самостоятельно изучить соответствующие темы учебной дисциплины и представить реферативный обзор литературы. Остальные студенты усваивают содержание данной темы без написания реферата. На аудиторных занятиях каждый из студентов выступает с кратким сообщением по заданной теме. Остальные студенты принимают активное участие в обсуждении темы. Контроль качества усвоения учебного материала по теме проводится в письменной форме с применением системы тестовых заданий.

Самостоятельная работа студентов осуществляется как во внеаудиторное время, так и в ходе занятий по дисциплине и включает в себя следующие формы:

- 1) Освоение лекционного и теоретического материала по изучаемым проблемам.
- 2) Работа с текстами: монографиями, учебниками, хрестоматиями, научными статьями.
- 3) Подготовка докладов и сообщений по теме.

Система текущего контроля включает:

- 1) Контроль посещения на занятиях и полнота лекционного материала.
- 2) Контроль выполнения студентами заданий для самостоятельной работы.
- 3) Контроль знаний, усвоенных в данном курсе производится в форме контрольных работ, контрольных вопросов, выполнения техники легкоатлетических упражнений на практических занятиях.

Для контроля самостоятельной работы студентов могут быть использованы разнообразные формы, методы и технологии контроля.

Формы: тестирование, практические задания, мини-сочинения, дискуссионные вопросы, защита творческих работ, рефераты, круглый стол, контрольные работы.

Методы контроля: семинарские занятия по всему учебному материалу, коллоквиумы по темам «Педагогическая культура специалиста по ФКиС» и «Спорт как специфическая среда жизнедеятельности и формирования личности», деловая игра «Личность учителя ФК - пример для подражания», практические работы по всем изучаемым темам, собеседования, итоговый зачет;

Технологии контроля: ситуативная, рейтинговая оценка, самооценка.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов осуществляется в пределах времени, указанного в учебных планах на аудиторные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов и проходит в письменной, устной или смешанной форме, с представлением конкретного продукта творческой деятельности студента. Результаты контроля самостоятельной работы

студентов учитываются при осуществлении итогового контроля по дисциплине.

Общепедагогическими критериями оценки результатов организованной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала в аспекте компетенций;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление отчетного материала в соответствии с требованиями;
- творческий подход к выполнению самостоятельной работы;

Контрольная работа представляет реферативный обзор современной учебной и учебно-методической литературы по выбранной теме. В работе должен быть осуществлен сравнительный теоретический анализ знаний по рассматриваемой теме, имеющийся в учебниках, учебных и учебно-методических пособиях с последующим обобщающим заключением по каждому разделу работы. Объем работы – не менее 15 страниц.

Выбор темы осуществляется студентом самостоятельно. Студенту разрешается контрольную работу по дисциплине связать с курсовой работой.

#### **Структура контрольной работы:**

- 1) план;
- 2) теоретический обзор учебно-методической литературы;
- 3) заключение;
- 4) список литературы.

План отражает структурные основные элементы (разделы работы), которые в своей совокупности раскрывают содержание темы контрольной работы.

В теоретическом обзоре подробно раскрываются основные положения по каждому разделу работы, представленные в анализируемых литературных источниках, выделяются общие моменты, имеющиеся противоречия и то особенное, что имеется в том или ином литературном источнике. В работе должен быть осуществлен реферативный обзор не менее 10 литературных источников, при этом в тексте должны обязательно содержаться ссылки на эти источники. Текст, заимствованный из литературных источников, должен быть представлен в форме цитирования, заключен в кавычки с указанием номера (ов) страниц, на которых он содержится в соответствующем литературном источнике.

В заключении отражаются основные результаты теоретического анализа последовательно по каждому разделу.

Список литературы составляется в соответствии с требованиями ГОСТа.

Требования к оформлению: Работа должна быть набрана в текстовом редакторе Microsoft Word, шрифт 14, поля сверху и снизу – 2,5 см, справа – 1,5 см, слева – 3 см, интервал – полуторный.

### **Методические указания по написанию рефератов**

Цель реферата - проверка знаний студентов по основным разделам курса.

Новые технологии обучения, основанные на применении компьютеров, мультимедиа, аудиовизуальных материалов и т.д., позволяют значительно активизировать процесс овладения информацией, вовлекать студентов в работу по ее обработке, способствуют более глубокому освоению изученного материала. И все же основным, наиболее эффективным методом обучения была и остается работа с книгой. К сожалению, опыт показывает, что студенты, как правило, не умеют ориентироваться в сложной и многообразной литературе по гуманитарным наукам, самостоятельно извлекать нужную информацию и правильно оформлять ее. Это ведет к противоречию с постоянно возрастающими требованиями к учебному процессу.

#### **1. Работа с книгой**

В самостоятельной работе студентам приходится использовать литературу различных видов. Преподаватель помогает студентам в выработке навыков самостоятельного подбора необходимой литературы. При изучении гуманитарных дисциплин у студентов должно выработаться рационально-критический подход к изучаемым книгам и статьям. Он включает понимание того, что со временем ряд информационных и теоретических материалов устаревает, требует критического отношения. С другой стороны, каждый текущий вопрос имеет свою историю, которую тоже полезно знать. Слова, сказанные десять или сто лет еще могут иметь важное значение.

Чтобы глубоко понять содержание книги, нужно уметь рационально ее читать. Предварительный просмотр книги позволит решить вопрос, стоит ли ее читать, (предварительный просмотр включает ознакомление с титульным листом книги, аннотацией, предисловием, оглавлением).

Совет здесь прост: оглавление продумывается как задание по воссозданию теста, при этом свои мысли необходимо фиксировать на бумаге. Развивается концептуальное мышление, умение мыслить образно и свободно.

При ознакомлении с оглавлением необходимо выделить главы, разделы, параграфы, представляющие для вас интерес, бегло их просмотреть, найти места, относящиеся к теме (абзацы, страницы, параграфы), и познакомиться с ними в общих чертах.

Следующий этап работы с книгой - прочтение выделенных мест в быстром темпе. Цель быстрого чтения - определить, что ценного в каждой части, к какому вопросу доклада или реферата имеет отношение информация и что с ней делать, как применить, чем дополнить.

К отличительным элементам книги относятся сведения об авторе и заглавие книги, ее типе или жанре, сведения об ответственности (редакторах,

организациях, участвовавших в подготовке издания т т.д.), выходные данные, аннотации. Эти сведения, расположенные обычно на титульном листе и его обороте, помогают составить предварительное мнение о книге. Глубже понять содержание книги позволяют вступительная статья, послесловие, комментарии, списки литературы.

Предисловие знакомит с событиями эпохи, другими трудами автора, а также содержит справочно-информационный материал. При чтении книги, снабженной комментариями и примечаниями, не следует пренебрегать и этими элементами аппарата.

Многие научные книги и статьи имеют в своем аппарате списки литературы, которые повышают информационную ценность издания и дают читателям возможность подобрать дополнительную литературу по данной тематике.

Если издание включает большое число материалов, ориентироваться в них помогают специальные указатели.

Научно-справочный аппарат, при умелом его использовании, способствует более глубокому усвоению содержанию книги.

Отдельный этап изучения книги - ведение записи прочитанного. Существует несколько форм ведения записей - план (простой и развернутый), выписки, тезисы, аннотации, резюме, конспект.

План, являясь наиболее краткой формой записи прочитанного, представляет собой перечень вопросов, рассматриваемых в книге или статье. Планом, особенно развернутым, удобно пользоваться при подготовке текста собственного выступления или статьи на какую-либо тему. Каждый пункт плана раскрывает одну из сторон избранной темы, а все пункты в совокупности охватывает ее целиком.

Более сложной и совершенной формой записей являются тезисы - сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Тезисы составляются после предварительного знакомства с текстом, при повторном прочтении. Они служат для сохранения информации в памяти и являются основой для дискуссии.

Аннотация - краткое изложение содержания - дает общее представление о книге, брошюре, статье. Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги произведения.

### **Реферирование литературы**

Для всестороннего знакомства с литературой по избранной теме существенное значение имеет подготовка реферата. Реферат, понимаемый как изложение в письменной форме содержание книги, статьи, научной работы, создает возможность комплексно использовать приобретенные навыки работы с книгой, развивает самостоятельность мышления, умение анализировать явления действительности. Рефератом называют также доклады или письменные исследования на определенную тему, включающие критический обзор источников. В отличие от конспекта реферат требует

несравненно большей творческой активности, самостоятельности в обобщении изученной литературы.

Рекомендуемый объем реферата - 20-25 страниц машинописного текста.

Академическая структура исследования такова:

1. Введение.
2. Глава 1. § 1, § 2.
3. Глава 2. § 1, § 2.
4. Заключение.
5. Список использованной литературы.
6. Оглавление.

Названия работ, глав и параграфов не должны совпадать, название работы не должно быть громоздким (по возможности - от 3 до 5 слов).

Тему реферата предпочтительнее выбирать знакомую по ранее прочитанной литературе и представляющую интерес.

Важный этап работы над рефератом - отбор литературы. Затем составляется конкретный план, который согласуется с преподавателем. Завершающий этап - написание реферата на основе изучения и предварительной систематизации всех источников, повторного изучения собранного материала.

Схема подготовки реферата такова: чтение исходного текста - его анализ - выбор информативных фрагментов, их обобщение - создание нового текста (реферата), на последнем этапе производится синтезирование выделенной информации и завершается оформление текста реферата. Изложение должно быть цельным и логичным. Рассмотрение каждого пункта плана целесообразно завершать обобщением.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Наименование программы/ профиля	Количество зачетных единиц
<b>Методика преподавания легкой атлетики</b>	<b>Бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование</b> Название программы: <b>«Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)»</b>	<b>8</b>
<b>Смежные дисциплины по учебному плану</b>		
Предшествующие: «Теория и методика обучения базовым видам спорта»		
Последующие: «Теория и методика обучения базовым видам спорта»		

<b>Входной КОНТРОЛЬ</b> (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>5</b>

<b>БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1</b> <b>Введение в легкую атлетику</b>			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Коллоквиум	2	3
	Конспект	1	2
Промежуточный рейтинг-контроль	Устный опрос	2	5
<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>10</b>

<b>БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2</b> <b>Основы техники легкоатлетических упражнений</b>		
	Форма работы*	Количество баллов 30 %

		min	max
Текущая работа	Конспект	1	3
	Доклад с презентацией	3	5
	Анализ видеоматериала	2	4
Промежуточный рейтинг-контроль	Предоставление видеоматериала	2	4
	Устный опрос	2	4
Итого		<b>10</b>	<b>20</b>

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 3 Организация, проведение и правила соревнований			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Конспект	1	3
	Коллоквиум	3	5
	Заполнение протоколов	2	4
Промежуточный рейтинг-контроль	Организация и проведение соревнования	2	4
	Доклад с презентацией	2	4
Итого		<b>10</b>	<b>20</b>

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 4 Теория и управление процессом спортивной подготовки			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	План тренировочного занятия	1	3
	Доклад с презентацией	3	5
	Дневник спортсмена	2	4
	План тренировочного процесса	2	4
Промежуточный рейтинг-контроль	Реферат	2	4
Итого		<b>10</b>	<b>20</b>

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 5 Основы методики обучения отдельным видам легкой атлетики		
	Форма работы*	Количество



		баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Конспект	2	5
Промежуточный рейтинг-контроль	Контрольная работа	3	5
Итого		<b>5</b>	<b>10</b>

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 25 %	
		min	max
	Экзамен	<b>5</b>	<b>10</b>
Итого		<b>5</b>	<b>10</b>

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый раздел/ Тема	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
БР №1 Тема №2	Индивидуальное задание	2	4
БР №2 Тема №4	Индивидуальное задание	2	4
БР №3 Тема №2	Индивидуальное задание	2	4
БР №4 Тема №1	Индивидуальное задание	2	4
БР №5 Тема №3	Индивидуальное задание	2	4
Итого		<b>10</b>	<b>20</b>
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		<b>55</b>	<b>100</b>

\*Перечень форм работы текущей аттестации определяется кафедрой или ведущим преподавателем

#### Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

<i>Общее количество набранных баллов*</i>	<i>Академическая оценка</i>
<b>55 – 75</b>	<b>3 (удовлетворительно)</b>
<b>76 – 86</b>	<b>4 (хорошо)</b>
<b>87 – 100</b>	<b>5 (отлично)</b>

\*При количестве рейтинговых баллов более 100, необходимо рассчитывать рейтинг учебных достижений обучающегося для определения оценки кратно 100 баллов.

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу  
дисциплины на 2020/2021 учебный  
год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлены титульные листы рабочей программы, фонда оценочных средств в связи с изменением ведомственной принадлежности – Министерству просвещения Российской Федерации. Согласно распоряжению Правительства Российской Федерации от 06.04.2020 №907-р.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
МПСДиНВС04 мая 2020г., протокол № 8

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой  
М.Г.



Янова

Одобрено НМСС(Н) ИФКСиЗ им. И.С.  
Ярыгина 20 мая 2020 г., протокол №8

Председатель  
М.И.



Бордуков

## Лист внесения изменений

### Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины на 2021/2022

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлено титульные листы рабочей программы, фонда оценочных средств.

2. Обновлено и согласовано с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

3. Обновлено «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры методики  
спортивных дисциплин и национальных видов спорта,

«12» мая 2021 г., протокол №9

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой Янова М.Г.  \_\_\_\_\_

Одобрено НМСС(Н) Института физической культуры, спорта и здоровья  
им. И.С. Ярыгина,

«21» мая 2021г., протокол № 9

Председатель Бордуков М.И. 

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева»

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра-разработчик: кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры  
Протокол № 9  
от «4» мая 2022 г.  
заведующая кафедрой  
МПСДиНВС

Янова М.Г.



ОДОБРЕНО

на заседании научно-методического  
совета специальности (направления  
подготовки)  
Протокол № 9 от «19» мая 2022г.  
Председатель НМС

Кондратьюк Т.А.



**ФОНД**

**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

«Методика преподавания легкой атлетики»

Направление подготовки:  
«Педагогическое образование»

Профиль: 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки  
(код и наименование направления подготовки)

«Физическая культура и дополнительное образование (спортивная тренировка)»

(наименование профиля подготовки/наименование магистерской программы)

Бакалавр

(квалификация (степень) выпускника)

## 1. Назначение фонда оценочных средств

Целью создания ФОС по дисциплине «Легкая атлетика» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ФОС по дисциплине решает задачи:

1. изучение влияния занятий легкой атлетикой на формирование личности занимающихся;
2. изучение практики применения видов легкой атлетики, как части общей системы физического воспитания;
3. обобщение техники выполнения и методики обучения легкоатлетическим упражнениям с целью использования их в профессиональной деятельности;
4. отбор и обоснование использования средств и методов развития физических качеств, для успешного обучения легкоатлетическим упражнениям.

ФОС разработан на основании нормативных документов:

1. федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **44.03.05 Педагогическое образование** название программы: «**Физическая культура**» **44.03.05 Педагогическое образование** Название программы: «**Физическая культура**» образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 – «Педагогическое образование»

Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева» и его филиалах.

## 2. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины:

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

- ОК 6 Способность к самоорганизации и самообразованию
- ОПК-1 Готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

ОПК-2 Способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.

## Этапы формирования и оценивания компетенций

<b>Компетенция</b>	<b>Этап формирования компетенции</b>	<b>Дисциплины, участвующие в формировании компетенции</b>	<b>Тип контроля</b>	<b>Оценочное средство/ КИМы</b>
УК-7 УК-8	Ориентировочный	«ТиМОБВС» спортивные дисциплины»	Текущий контроль успеваемости	опрос
	Когнитивный	Педагогика высшей школы, в части	Текущий контроль успеваемости	Индивидуальное задание
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно-оценочный	«ТиМОБВС»	Промежуточная аттестация	реферат
ПК-5	Ориентировочный	«ТиМОБВС» спортивные дисциплины	Текущий контроль успеваемости	опрос
	Когнитивный	Педагогика высшей школы, в части «познакомить»	Текущий контроль успеваемости	Индивидуальное задание
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно-оценочный	«ТиМОБВС»	Промежуточная аттестация	Доклад
ОПК-6	Ориентировочный	«ТиМОБВС»	Текущий контроль успеваемости	опрос
	Когнитивный	Педагогика высшей школы, в части «познакомить»	Текущий контроль успеваемости	Индивидуальное задание

Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
Рефлексивно-оценочный	«ТиМОБВС»	Промежуточная аттестация	Доклад

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств включает примерные вопросы и электронное тестирование.

Критерии оценки устного ответа студента:

Оценка **«отлично»** ставится, если студент показал полное знание и понимание всего материала, смог составить полный и правильный ответ, сформулировал точное определение и истолкование основных понятий, аргументировано утверждал суждение.

Оценка **«хорошо»** ставится, если студент показал знания всего изученного программного материала. Дал полный и правильный ответ на основе изученных теорий; допустил незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если студент усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; материал излагает не систематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если студент не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений. Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов.

Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций  
 Оценочное средство: электронный тест, авторы: Янов В.В., Кравченко С.В.,  
 размещен по адресу <http://www.edu.kspu.ru/course/view.php?id=82>

. Критерии оценивания результатов выполнения электронного теста:

Компетенции	Высокий уровень сформированнос	Продвинутый уровень сформированност	Базовый уровень сформированности компетенций
-------------	--------------------------------	-------------------------------------	--



	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов) удовлетворительно/ зачтено
ОК 6 Способность к самоорганизации и самообразованию	Обучающийся на высоком уровне способен к самоорганизации и самообразованию	Обучающийся на среднем уровне способен к самоорганизации и самообразованию	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен к самоорганизации и самообразованию
ОПК-1 Готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональ ной деятельности	Обучающийся на высоком уровне готов сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональ ной деятельности	Обучающийся на среднем уровне готов сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональ ной деятельности	Обучающийся на удовлетворительном уровне готов сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональ ной деятельности
ОПК-2 Способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизически х и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательны х потребностей	Обучающийся на высоком уровне способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизически х и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных	Обучающийся на среднем уровне способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.

обучающихся.	потребностей обучающихся.	обучающихся.	
--------------	---------------------------	--------------	--

#### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

Фонды оценочных средств включают: сообщение на занятии (реферат), задания в рабочей тетради.

Рабочая тетрадь размещена по адресу <http://elib.kspu.ru/document/16365>

Критерии оценивания заданий в рабочей тетради см. в технологической карте рейтинга в рабочей программе дисциплины «Физическая культура: легкая атлетика»

Реферат, научный обзор, аналитический конспект - критерии оценки (10 баллов)

##### Поиск и анализ информации:

- Отбор актуальных и валидных источников по теме в печатных и Интернет изданиях 1 балл
- Изложение основной темы, идеи, концепции в выбранных источниках по теме 1 балл
- Сравнение различных профессиональных точек зрения, представленные в различных источниках по теме 1 балл

##### Адекватность структуры и содержания текста реферата:

- План и структура в соответствии с задачей реферирования 1 балл
- Отношение и профессиональное мнение к теме, идеям, концепциям в рассматриваемых в реферате источниках 1 балл
- Промежуточные и итоговые выводы и заключения по теме 1 балл

##### Профессиональное изложения текста:

- Владение современной профессиональной письменной лексикой 1 балл
- Грамотное письменное формулирование своих и чужих идей по теме 1 балл
- Корректное цитирование источников в тексте и в сносках 1 балл
- Составление библиографических списков источников по теме в соответствии с ГОСТ 1 балл.

Критерии оценки	Количество баллов
Степень раскрытия сущности проблемы	6 баллов
Соблюдение требований к оформлению	3 балла
Грамотность	1 балл
Максимальный балл	10 баллов

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств

### 5.1. Основная литература:

1. Детское легкоатлетическое многоборье: учебно-методическое пособие / В.В. Янов, С.В. Кравченко. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2008. - 216 с.
2. История развития лёгкой атлетики: пособие для студентов / В.В. Янов, В.А. Перушкин. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2009. - 120 с.
3. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов вузов / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 464 с.
4. Лёгкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА: нормативный документ. - М.: Советский спорт, 2007. - 204 с.
5. Легкая атлетика на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие / В.В. Янов, А.И. Сивых, М.Г. Янова. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2006. - 256 с.
6. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие/ В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин; Ред. В.И. Лахов. - М.: Советский спорт, 2004. - 512 с.
7. Специализированные сооружения для лёгкой атлетики: учебное пособие / И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминуший. - М.: "СпортАкадемПресс", 2001. - 116 с.
8. Теория и методика легкой атлетики: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Спорт, 2013.

### 5.2. Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие: 2-е изд., испр. и дополн / Е.П. Врублевский. – М.: Спорт, 2016.
2. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера / С. А. Локтев. - М.: Советский спорт, 2007. - 404 с.
3. Легкая атлетика: энциклопедия : в 2-х т. / ред.: В. В. Балахничев, В. Б. Зеличенко, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах. — М.: Человек, 2013.
4. Особенности подготовительной части занятия по легкой атлетике в вузе: учебно-методическое пособие / В. В. Янов. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 192 с. - 121.88, 121.88, р.
5. Практикум по легкой атлетике для лиц с ограниченными функциональными возможностями: методическое пособие/ А. Ю. Мельников. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2009. - 116 с.

6. Судейство соревнований по легкой атлетике: Справочник. - М.: TerraСпорт, 2004. - 272 с.

### 5.3. Интернет-ресурсы:

1. <http://www.rusathletics.com/> - легкая атлетика России;
2. <http://krasathlet.ru/> - федерация легкой атлетики Красноярского края;
3. <http://tv.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/legkaya-atletik> - медиацентр РГУФК;
4. <http://www.fizkult-ura.com/legkay-atletika> - онлайн справочник;
5. <http://www.edu.kspu.ru/course/view.php?id=82&edit=0&sesskey=k4d7E0CaBW> – электронный учебный курс «легкая атлетика»;

## 6. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

### 6.1. Примерная тематика письменных работ по дисциплине

1. История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
2. История развития легкой атлетики в регионе, области, городе.
3. Сравнительный анализ техники российских легкоатлетов и ведущих зарубежных легкоатлетов по кинограммам (отдельно по каждому виду у мужчин и женщин).
4. Анализ соревнований последнего чемпионата Мира и Европы по легкой атлетике.
5. Легкая атлетика на Древних олимпийских играх.
6. Легкая атлетика в дореволюционной России.
7. Российские легкоатлеты на Олимпийских играх и на чемпионатах Мира и Европы, кубках Мира.
8. Подвижные и спортивные игры на занятиях по легкой атлетике.
9. Тестирование подготовленности юного спортсмена.
10. Анализ достижений легкоатлетов России и мира.
11. Сравнительный анализ системы подготовки легкоатлетов в России и передовых странах мира.
12. Применение легкоатлетических упражнений в физическом воспитании дошкольников.
13. Применение легкоатлетических упражнений в системе подготовки спортсменов различных видов спорта.
14. Применение упражнений из различных видов спорта для обучения техники различных видов легкой атлетики.
15. Применение методик психологической саморегуляции в системе подготовки легкоатлета.
16. Особенности спортивной тренировки юных легкоатлетов в различных

видах легкой атлетики.

18. Современное состояние легкоатлетического спорта в России, основные проблемы и задачи.

19. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой. Типы, конструкции, строительство беговых дорожек, секторов для прыжков в длину и высоту, секторов для проведения метаний. Правила техники безопасности на легкоатлетических сооружениях.

20. Техника и методика обучения и исправления ошибок в толкании ядра с места и со скачка.

21. Техника и методика обучения и исправления ошибок в беге с низкого старта.

22. Техника и методика обучения и исправления ошибок в спортивной ходьбе.

23. Техника и методика обучения и исправления ошибок в эстафетном беге.

24. Техника обучения и исправления ошибок в прыжках в длину с места.

25. Техника и методика обучения и исправления ошибок в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».

26. Техника и методика обучения и исправления ошибок в прыжках в длину с разбега способом «ножницы».

27. Техника и методика обучения и исправления ошибок в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».

28. Техника и методика обучения и исправления ошибок в прыжках в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».

29. Техника и методика обучения и исправления ошибок в метании малого мяча способом из-за головы через плечо.

30. Техника и методика обучения и исправления ошибок в метании копья с разбега.

31. Все о низком старте: история возникновения, эволюция.

## 6.2. Примерные вопросы по дисциплине

1. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. Техника, методика обучения и исправления ошибок в толкании ядра с места и со скачка.
3. Итоги выступления сборной России по легкой атлетике на последних Олимпийских играх.
4. Возникновение и развитие легкой атлетики.
5. Техника, методика обучения и исправления ошибок в беге на короткие дистанции.
6. Судейство соревнований на старте.
7. Развитие легкой атлетики в дореволюционной России.
8. Техника, методика обучения и исправления ошибок в спортивной ходьбе.
9. Тренированность, «спортивная форма», перетренированность, средства ее предупреждения.

10. Развитие легкой атлетики в Советском Союзе.
11. Техника, методика обучения и исправления ошибок в эстафетном беге.
12. Судейство соревнований по прыжкам в высоту.
13. Техника, методика обучения и исправления ошибок в прыжках в длину с места.
14. Судейство соревнований по прыжкам в длину с разбега.
15. Техника, методика обучения и исправления ошибок в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
16. Обязанности и судейство соревнований судьями на дистанции.
17. Техника, методика обучения и исправления ошибок в прыжках в длину с разбега способом «ножницы».
18. Обязанности и права участников соревнований по легкой атлетике.
19. Российские легкоатлеты на Олимпийских играх и на чемпионатах мира, кубках мира.
20. Техника, методика обучения и исправления ошибок в прыжках в длину способом «прогнувшись».
21. Судейство соревнований по толканию ядра.
22. Основы техники спортивной ходьбы. Факторы, определяющие результат, фазы и их характеристики.
23. Основы техники легкоатлетических прыжков. Факторы, определяющие результат, фазы и их характеристика.
24. Судейство соревнований в тройном прыжке с разбега.
25. Основы техники бега. Факторы, определяющие результат, фазы и их характеристики.
26. Итоги выступления российских легкоатлетов на последнем чемпионате мира .
27. Внеклассная работа по легкой атлетике в школе.
28. Современное состояние легкоатлетического спорта в России, основные проблемы и задачи.
29. Развитие легкой атлетики в Красноярском крае.
30. Техника, методика обучения и исправления ошибок в метании малого мяча способом из-за головы через плечо.
31. Легкая атлетика в школьной программе по физической культуре.
32. Положение о проведении соревнований.
33. Обучение легкоатлетическим упражнениям - как педагогический процесс. Особенности, цели и задачи процесса. Принципы, средства и методы обучения л/а упражнениям..
34. Техника, методика обучения и исправления ошибок в прыжках в высоту способом «перешагивание».
35. Урок по легкой атлетике как основная форма занятий. Задачи, структура и содержание урока.
36. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике. Особенности, цели и задачи процесса. Принципы, средства и методы подготовки легкоатлетов.

37. Техника, методика обучения и исправления ошибок в прыжках в высоту способом «перекидной».
38. Судейство соревнований на финише.
39. Виды спортивной подготовки и их характеристика.
40. Техника, методика обучения и исправления ошибок в прыжках в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
41. Спортивная форма участников на соревнованиях по легкой атлетике.
42. Виды соревнований. Организация проводящая соревнования.
43. Техника, методика обучения и исправления ошибок в метании копья с разбега.
44. Судейство соревнований по эстафетному бегу.
45. Основы техники легкоатлетических метаний. Факторы, определяющие результат, фазы метаний и их характеристика.
46. Особенности судейства соревнований по многоборьям.
47. Судейство соревнований по спортивной ходьбе и бегу.
48. Судейская коллегия на соревнованиях по легкой атлетике.
49. Техника, методика обучения и исправления ошибок в барьерном беге.
50. Основы многолетней подготовки, этапы подготовки, их характеристики
51. Легкая атлетика в спортивно-оздоровительном лагере.
52. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
53. Техника бега на 3000 м с препятствиями (стипель-чез).
54. Главный секретарь на соревнованиях по легкой атлетике.
55. Методика отбора для занятий легкоатлетическими упражнениями.
56. Комендант на соревнованиях по легкой атлетике.
57. Методика развития быстроты у легкоатлетов различной специализации.
58. Методика развития ловкости у легкоатлетов различной специализации.
59. Методика развития гибкости у легкоатлетов различной специализации.
60. Методика развития силы у легкоатлетов различной специализации.
61. Методика развития выносливости у легкоатлетов различной специализации.
62. Особенности подготовки юных спортсменов в различных видах легкой атлетики.
63. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю на занятиях по легкой атлетике.
64. Техника безопасности на занятиях различными видами легкой атлетики.
65. Организация, планирование и учет учебной работы по легкой атлетике в школе.
66. Документация на соревнованиях по легкой атлетике.
67. Особенности соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях.
68. Техника, методика обучения и исправления ошибок в беге на средние дистанции.

69. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой. Беговая дорожка, сектора для прыжков и метаний (типы, конструкции, методика разбивки площадок).



**КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Легкая атлетика»**

**Для обучающихся образовательной программы**

**«Педагогическое образование», бакалавр, 44.03.05, профиль «Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)»**

**по очной форме обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>Наличие, место (кол. экз.)</b>	<b>Потребность</b>
	<b>Обязательная литература</b>		
1.	Детское легкоатлетическое многоборье: учебно-методическое пособие / В.В. Янов, С.В. Кравченко. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2008. - 216	ОГЛ(10)	
2.	История развития лёгкой атлетики: пособие для студентов / В.В. Янов, В.А. Перушкин. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2009. - 120 с.	ОГЛ(10)	
3.	Легкая атлетика: учебник для студентов вузов / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 464 с.	ОГЛ(20)	
	<b>Дополнительная литература</b>		
1.	Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие: 2-е изд., испр. и дополн / Е.П. Врублевский. – М.: Спорт, 2016.	ОГЛ(10)	
2.	Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера / С. А. Локтев. - М.: Советский спорт, 2007. - 404 с.	ОГЛ(1)	
3.	Легкая атлетика: энциклопедия : в 2-х т. / ред.: В. В. Балахничев, В. Б.	ОГЛ(1)	

	Зеличенко, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах .— М.: Человек, 2013 .		
4.	Особенности подготовительной части занятия по легкой атлетике в вузе: учебно-методическое пособие / В. В. Янов. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 192 с. - 121.88, 121.88, р.	ОГЛ(1)	
5.	Практикум по легкой атлетике для лиц с ограниченными функциональными возможностями: методическое пособие/ А. Ю. Мельников. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2009. - 116 с.	ОГЛ(1)	
<b>Интернет-ресурсы:</b>			
1.	Легкая атлетика России;	<a href="http://www.rusathletics.com/">http://www.rusathletics.com/</a>	
2.	Федерация легкой атлетики Красноярского края;	<a href="http://krasathlet.ru/">http://krasathlet.ru/</a>	
3.	Медиацентр РГУФК;	<a href="http://tv.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/legkaya-atletik">http://tv.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/legkaya-atletik</a>	

## КАРТА МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по базовым физкультурно-спортивным видам

для студентов ООП

44.03.01 Педагогическое образование, программа бакалавриата «Физическая культура»

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной форме обучения

<b>Аудитории</b>	<b>Оборудование (наглядные пособия, макеты, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и пр.)</b>
Лекционные аудитории	
Аудитория 1-49, главный корпус	Проектор – 1 шт., экран 1 шт., компьютер-1шт., маркерная доска- 1 шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
Аудитория 1-50 главный корпус	Проектор -1 шт., экран- 1 шт., компьютер-1шт., маркерная доска- 1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
Аудитория 1-51 главный корпус	Экран-1шт, проектор-1шт, учебная доска-1шт.
Аудитория 1-52 главный корпус	Маркерная доска- 1шт., компьютер-1шт., проектор-1 шт., экран-1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
Аудитория 1-53 главный корпус	Проектор-1шт., маркерная доска-1шт., компьютер-10 шт., интерактивная доска-1шт., массажная кушетка-1шт., стол для инвалида-колясочника 1000*600 рег.-1 шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
Аудитории для практических (семинарских) /лабораторных занятий	
1-46 Спортивный зал, главный корпус	Стойки волейбольные, баскетбольные щиты, макет футбольных ворот, электронное табло-1шт., лыжи беговые - 35 пар, лыжные палки - 35 пар, лыжные ботинки – 35пар, лыжные крепления - 35 пар.

