

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования**  
**«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»**  
**(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

### Методика преподавания легкой атлетики

#### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Ј9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта**

Учебный план 49.03.01 Физическая культура. Спортивная тренировка (о, 2026).plx  
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Спортивная тренировка  
Выпускающие кафедры:  
Теоретических основ физического воспитания;  
Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;  
Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;  
Педагогики

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **14 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 504 Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 341,04

контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) 0

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		Итого	
	Неделя		17 2/6		14 5/6		13 4/6		12 4/6		16 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	6	6									18	18	24	24
Лабораторные	14	14	32	32	20	20	32	32	22	22	18	18	138	138
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)	0,33	0,33									0,33	0,33	0,66	0,66
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)					0,15	0,15			0,15	0,15			0,3	0,3
Итого ауд.	20	20	32	32	20	20	32	32	22	22	36	36	162	162
Контактная работа	20,33	20,33	32	32	20,15	20,15	32	32	22,15	22,15	36,33	36,33	162,96	162,96
Сам. работа	87,67	87,67	40	40	51,85	51,85	76	76	13,85	13,85	71,67	71,67	341,04	341,04
Итого	108	108	72	72	72	72	108	108	36	36	108	108	504	504

Программу составил(и):

*Старший преподаватель, Кравченко Сергей Витальевич; Старший преподаватель, Муравьева Ольга Николаевна; Старший преподаватель, Янов Владимир Васильевич* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Спортивная тренировка

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогика

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 10

Зав. кафедрой к.п.н., доцент, Рябинин Сергей Петрович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № \_\_\_ от \_\_\_ \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель НМС УГН(С)

\_\_\_\_\_ 2026 г.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

- формирование системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области преподавания базовых видов спорта и реализация их в профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.ОДП.04.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физическая культура и спорт
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов
2.2.2	Учебная практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков (выездная)
2.2.3	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов
2.2.4	Технологии цифрового образования
2.2.5	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**УК-7.1: Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности**

**Знать:**

Уровень 1	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне

**Уметь:**

Уровень 1	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне

**Владеть:**

Уровень 1	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне

**ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке**

**ОПК-3.1: Демонстрирует знания средств, методов и приемов обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности .**

**Знать:**

Уровень 1	Знать методы формирования двигательного навыка, развития физических качеств, дидактические принципы. Возрастно-половые закономерности развития двигательных способностей и
-----------	--

	формирования двигательных навыков
Уровень 2	Знать основы теории и методики физической культуры и спорта;
Уровень 3	Знать методы и приемы обучения.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Уметь планировать процесс обучения ДД и развития ДС
Уровень 2	Применять средства и методы обучения двигательным действиям, связанным с физкультурно-спортивной деятельности.
Уровень 3	Уметь применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Владеть терминологией в области ФК и С
Уровень 2	Владеть навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.
Уровень 3	Владеть умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов;
<b>ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</b>	
<b>ОПК-14.1: Демонстрирует знание основных видов документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов.</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	знает методические особенности обеспечения отборочного, тренировочного и образовательного процессов.
Уровень 2	Знает основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов
Уровень 3	Разрабатывает учебно-программную документацию по тренировочному и образовательному процессу по физической культуре и спорту
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Умеет разрабатывать стратегию тренировочного и образовательного процессов в организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.
Уровень 2	Осуществляет планирование, методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процессов
Уровень 3	Анализирует и обобщает информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	владеет технологией планирования и осуществления контроля тренировочного и образовательного процессов.
Уровень 2	Проводит анализ эффективности учебного и

	тренировочного занятия
Уровень 3	Анализирует и обобщает информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта
<b>ПК-1: Способен планировать и осуществлять учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки</b>	
<b>ПК-1.1: Демонстрирует знания необходимые для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности.</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц легкой атлетики на продвинутом уровне.
Уровень 2	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц легкой атлетики на базовом уровне.
Уровень 3	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц легкой атлетики на пороговом уровне.
<b>ПК-1.2: Осуществляет подбор средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Определяет учебное содержание легкой атлетики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание легкой атлетики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание легкой атлетики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Определяет учебное содержание легкой атлетики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание легкой атлетики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание легкой атлетики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
<b>ПК-1.3: Осуществляет отбор занимающихся на различных этапах подготовки на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на пороговом уровне.

<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Разрабатывать различные формы учебных занятий на продвинутом уровне.
Уровень 2	Разрабатывать различные формы учебных занятий на базовом уровне.
Уровень 3	Разрабатывать различные формы учебных занятий на пороговом уровне.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на базовом уровне.
Уровень 3	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на пороговом уровне.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Техника видов легкой атлетики.</b>						
1.1	Тема 1. Классификация техники движений. Тема 2. Основы техники спортивной ходьбы. Тема 3. Основы техники легкоатлетического бега. Тема 7. Основы техники прыжков. Тема 9. Основы техники метаний. /Лек/	7	6	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Упражнения
1.2	Тема 2. Техника спортивной ходьбы. Тема 3. Техника бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Тема 8. Техника прыжков в высоту и длину с разбега. Тема 10. Техника метания малого мяча, гранаты. /Лек/	2	6	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Способы и методы
1.3	Тема 4. Техника бега на короткие дистанции Низкий старт, варианты низкого старта, техника бега по виражу. Тема 5. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафеты. Тема 8. Техника прыжков в высоту и длину с разбега. /Лаб/	3	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		конспект, легкоатлетические упражнения
1.4	Тема 6. Техника барьерного бега, бег с препятствиями. Тема 8. Техника прыжков в высоту и длину с разбега. Тема 10. Техника толкания ядра, техника метания копья. /Лаб/	4	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		упражнения, конспект
1.5	Зачет /КРЭ/	4	0,15	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Вопросы к зачету
1.6	Нормативы /Ср/	2	87,67	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Элементы легкой атлетики
1.7	Устный экзамен /КРЗ/	2	0,33	ПК-1.1			Экзаменационные вопросы
	<b>Раздел 2. Методика обучения видам легкой атлетики.</b>						
2.1	Тема 11. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений. Тема 20. Основные физические качества. Развитие физических качеств в различных видах легкой атлетики. /Лек/	7	4	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Конспект занятия

2.2	Тема 12. Методика обучения спортивной ходьбе. Тема 13. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции. Тема 17. Методика обучения прыжкам в высоту с разбега. Тема 18. Методика обучения прыжкам в длину с разбега. Тема 19. Методика обучения легкоатлетическим метаниям. /Лаб/	2	14	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Техника выполнения элементов
2.3	Тема 14. Методика обучения бегу на короткие дистанции. Тема 15. Методика обучения эстафетному бегу. Тема 17. Методика обучения прыжкам в высоту с разбега. Тема 18. Методика обучения прыжкам в длину с разбега. /Лаб/	3	30	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Выполнение упражнений
2.4	Тема 16. Методика обучения барьерному бегу и бегу с препятствиями. Тема 17. Методика обучения прыжкам в высоту с разбега. Тема 18. Методика обучения прыжкам в длину с разбега. Тема 19. Методика обучения легкоатлетическим метаниям. /Лаб/	4	18	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Упражнения, способы и методы
2.5	Выполнение нормативов /Ср/	3	40	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Техника выполнения контрольных элементов
2.6	Развитие физических качеств в различных видах легкой атлетики /Лаб/	5	16	УК-7.1			Конспект
2.7	Обучение технике легкоатлетических упражнений /Лаб/	5	16	УК-7.1			Конспект
<b>Раздел 3. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.</b>							
3.1	Тема 21. Виды и характер соревнований по л/а. Положение о соревновании. Тема 22. Права и обязанности участников, спортивная форма. Тема 23. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Тема 24. Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам. Тема 25. Правила соревнований по беговым видам. Тема 26. Правила соревнований по прыжкам. Тема 27. Правила соревнований по метаниям. Тема 28. Правила соревнований по многоборью. /Лек/	7	8	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Конспект, упражнения, методы
3.2	Тема 30. Правила соревнований по легкой атлетике /Ср/	4	51,85	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Творческое задание
3.3	Правила соревнований по легкой атлетике /Лаб/	6	11	УК-7.1			Конспект
3.4	Виды и характер соревнования по легкой атлетике /Лаб/	6	11	УК-7.1			Конспект
3.5	Правила соревнования по беговым видам /Лаб/	7	18	УК-7.1			Конспект
3.6	Устный экзамен /КРЗ/	7	0,33	ПК-1.1			Экзаменационные вопросы
3.7	Устный зачет /КРЭ/	6	0,15	УК-7.1			Контрольные вопросы

3.8	Правила соревнования по легкой атлетике /Ср/	5	76	УК-7.1 ПК-1.1		Творческое задание
3.9	Подготовка к контрольным нормативам /Ср/	6	13,85	УК-7.1 ПК-1.1		Творческое задание
3.10	Классификация техники движений /Ср/	7	71,67			Творческое задание

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы и задания для проведения контроля по дисциплине "Легкая атлетика с методикой преподавания"

1. По теоретическому курсу – знания в объеме школьной программы по физической культуре.
2. Участвовать в соревнованиях по ОФП, показать результат, превышающий результат при поступлении.
3. Уметь выполнить изученные упражнения по основным видам легкой атлетике (техническая подготовка).
4. Знать состав технико-тактических действий спортсмена в видах легкой атлетике.
5. Знать правила соревнований по видам легкой атлетике.
6. Уметь осуществлять практическое судейство. Знать и уметь подготовить документацию.
7. Знать правила соревнований и методику судейства.
8. Уметь практически осуществлять выполнение функций членов судейской бригады.
9. Участвовать в соревнованиях по видам легкой атлетике.
10. Знать основные методы исследований.

### 5.2. Темы письменных работ

Темы письменных работ по дисциплине "Легкая атлетика с методикой преподавания"

1. История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетике у мужчин и женщин).
2. История развития легкой атлетике 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 атлетике.
15. Применение методик психологической саморегуляции в системе подготовки легкоатлета.
16. Особенности спортивной тренировки юных легкоатлетов в различных видах легкой атлетике.
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.

### 5.3. Фонд оценочных средств

Контрольные вопросы по дисциплине "Легкая атлетика с методикой преподавания"

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 атлетике.
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).

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018
Л1.2	Алхасов Д. С., Пономарев А. К.	Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022
Л1.3	Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г.	Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022

##### 6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

##### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com). Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

#### 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные). Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае непонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. Перед подготовкой к семинарским занятиям студенту необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Целесообразно готовиться к семинарским занятиям за 1 неделю до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий.

Подготовка докладов и рефератов.

Реферат представляет письменный материал по определенной теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п.

Доклад представляет публичное, развернутое сообщение (информирование) по определенному вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д. При

подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. При подготовке творческих самостоятельных заданий, предусмотрены консультации с преподавателем.

Подготовка эссе предусматривает учет следующих требований: обязательное обоснование собственной позиции по теме; обязательно указать ФИО специалистов по теме избранной вами; план эссе: обоснование выбора темы: анализ предшественников, занимавшихся исследованием данной темы до вас; логичное изложение проблемы; собственная позиция по теме.

Требования к рецензии на монографию

1. Атрибуция книги (Автор, выходные данные, тиражность)
2. Какова основная проблема книги?
3. Насколько автору удалось аргументировано обосновать свою позицию (приведите пример)
4. Оцените стиль изложения.
5. Оцените научный аппарат монографии.
6. Что нового для себя вы узнали из данной монографии?

Методические рекомендации студентам по подготовке к промежуточной аттестации.

При подготовке к экзамену или зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на семинарах, а также составить ответы на все вопросы, вынесенные на зачет/экзамен.