

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

ПРЕДМЕТНАЯ ЧАСТЬ
Легкая атлетика с методикой преподавания
рабочая программа дисциплины (модуля)

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

Учебный план 44.03.01 (2026,з) Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины.plx
 44.03.01 Педагогическое образование
 Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины
 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 **заочная**

Общая трудоемкость **7 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 252 Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 209

контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 2 (1.2) | | 4 (2.2) | | 5 (3.1) | | Итого | |
|------------------------------------------------|---------|------|---------|------|---------|-------|-------|-------|
| | Неделя | | 18 1/6 | | 10 4/6 | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп |
| Лекции | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 10 | 10 |
| Лабораторные | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 16 | 16 |
| Контроль на промежуточную аттестацию (зачет) | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | | | 0,3 | 0,3 |
| Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен) | | | | | 0,33 | 0,33 | 0,33 | 0,33 |
| Итого ауд. | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 26 | 26 |
| Контактная работа | 8,15 | 8,15 | 8,15 | 8,15 | 10,33 | 10,33 | 26,63 | 26,63 |
| Сам. работа | 60 | 60 | 60 | 60 | 89 | 89 | 209 | 209 |
| Часы на контроль | 3,85 | 3,85 | 3,85 | 3,85 | 8,67 | 8,67 | 16,37 | 16,37 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 | 108 | 108 | 252 | 252 |

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 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. №)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины
Выпускающие кафедры: Теоретических основ физического воспитания; Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта; Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности; Педагогики

утвержденного учёным советом вуза от 25.01.2000 протокол № .

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)
_____ 2000 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.О.07.01 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Физическая культура и спорт |
| 2.1.2 | Физкультурно-спортивные сооружения |
| 2.1.3 | Физкультурно-оздоровительные технологии |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 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) |

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: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

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 |

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Знать:

| | |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уровень 1 | Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне |
| Уровень 2 | Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне |
| Уровень 3 | Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне |

Уметь:

| | |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уровень 1 | Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне |
| Уровень 2 | Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне |
| Уровень 3 | Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | физических упражнений на пороговом уровне |
| Владеть: | |
| Уровень 1 | Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне. |
| Уровень 2 | Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне. |
| Уровень 3 | Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне. |
| ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач | |
| ПК-1.1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) | |
| Знать: | |
| 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. |
| Уметь: | |
| 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. |
| Владеть: | |
| 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. |
| ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО | |
| Знать: | |
| 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. |
| Уметь: | |
| 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. |
| Владеть: | |
| 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. |
| ПК-1.3: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные | |
| Знать: | |
| 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. |
| Уметь: | |
| 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. |
| Владеть: | |
| 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. |
| ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности | |
| ПК-7.1: Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе | |
| Знать: | |
| Уровень 1 | Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на продвинутом уровне. |
| Уровень 2 | Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на базовом уровне. |
| Уровень 3 | Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на пороговом уровне. |
| Уметь: | |
| Уровень 1 | Применять меры профилактики детского травматизма на продвинутом уровне. |
| Уровень 2 | Применять меры профилактики детского травматизма на базовом уровне. |
| Уровень 3 | Применять меры профилактики детского травматизма на пороговом уровне. |
| Владеть: | |
| Уровень 1 | Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на продвинутом уровне |
| Уровень 2 | Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на базовом уровне. |
| Уровень 3 | Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на пороговом уровне. |
| ПК-7.2: Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся | |
| Знать: | |
| Уровень 1 | Определяет основы первой доврачебной помощи на продвинутом уровне. |
| Уровень 2 | Определяет основы первой доврачебной помощи на базовом уровне. |
| Уровень 3 | Определяет основы первой доврачебной помощи на пороговом уровне. |
| Уметь: | |
| Уровень 1 | Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на продвинутом уровне. |
| Уровень 2 | Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на базовом уровне. |
| Уровень 3 | Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на пороговом уровне. |
| Владеть: | |
| Уровень 1 | Приемами оказания первой доврачебной помощи на продвинутом уровне. |
| Уровень 2 | Приемами оказания первой доврачебной помощи на базовом уровне. |
| Уровень 3 | Приемами оказания первой доврачебной помощи на пороговом уровне. |
| ПК-9: Способен планировать, организовывать, контролировать и координировать образовательный процесс | |
| ПК-9.3: Управляет коллективом учащихся, формирует учебно-познавательную мотивацию обучающихся к изучаемому предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности, использует способы организации совместной деятельности | |
| Знать: | |
| Уровень 1 | способы управления коллективом учащихся (нормы и принципы педагогического управления) |
| Уровень 2 | методы и приёмы формирования учебно-познавательной мотивации (например, создание проблемных ситуаций, использование ИКТ, проектная деятельность, |

| | |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | игровые технологии) |
| Уровень 3 | формы организации совместной деятельности (парная, групповая работа, коллективное обсуждение, кейс-технологии, командные игры) и условия их эффективного применения |
| Уметь: | |
| Уровень 1 | анализировать уровень мотивации учащихся и выявлять факторы, которые её снижают или усиливают |
| Уровень 2 | планировать и реализовывать урочную и внеурочную деятельность с опорой на сформированную мотивацию |
| Уровень 3 | моделировать ситуации, где совместная работа помогает решать познавательные задачи |
| Владеть: | |
| Уровень 1 | конкретными методиками диагностики мотивации и инструментами её повышения (например, техникой «мозгового штурма», приёмами рефлексии) |
| Уровень 2 | навыками организации совместной работы, включая распределение ролей, контроль и самооценку |
| Уровень 3 | приёмами управления конфликтами в группе и создания ситуации успеха для каждого ученика |

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 |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------------|--------------------------|------------|------------------------------|
| | Раздел 1. Модуль 1. Техника видов легкой атлетики. | | | | | | |
| 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/ | 2 | 4 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | | |
| 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. /Лаб/ | 2 | 4 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | | |
| 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. /Ср/ | 2 | 30 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | | |
| 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 копь. /Ср/ | 2 | 30 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | | |
| 1.5 | Сдача нормативов /Зачёт/ | 2 | 3,85 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | | Легкоатлетические упражнения |
| 1.6 | Зачет /КРЗ/ | 2 | 0,15 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | | |
| | Раздел 2. Модуль 2. Методика обучения видам легкой атлетики. | | | | | | |
| 2.1 | Тема 11. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений. Тема 20. Основные физические качества. Развитие физических качеств в различных вида легкой атлетики. /Лек/ | 4 | 2 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | | |

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|--|-------------------|--|------------------------------|
| 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/ | 4 | 6 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | | |
| 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. /Ср/ | 4 | 30 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | | |
| 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. /Ср/ | 4 | 30 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | | |
| 2.5 | Сдача нормативов /КРЗ/ | 4 | 0,15 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | | Легкоатлетические упражнения |
| 2.6 | Зачёт /Зачёт/ | 4 | 3,85 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | | |
| | Раздел 3. Модуль 3. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. | | | | | | |
| 3.1 | Тема 21. Виды и характер соревнований по л/а. Положение о соревновании. Тема 22. Права и обязанности участников, спортивная форма. /Лек/ | 5 | 4 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | | |
| 3.2 | Тема 23. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Тема 24. Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам. /Лаб/ | 5 | 6 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | | |
| 3.3 | 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. /Ср/ | 5 | 89 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | | |
| 3.4 | Сдача нормативов /Экзамен/ | 5 | 8,67 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | | Легкоатлетические упражнения |
| 3.5 | Экзамен /КРЭ/ | 5 | 0,33 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

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 атлетики (техническая подготовка).
4. Знать состав технико-тактических действий спортсмена в видах легкой атлетики.
5. Знать правила соревнований по видам легкой атлетики.
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 атлетики.
10. Знать основные методы исследований.

5.2. Темы письменных работ

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.

5.3. Фонд оценочных средств

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).

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. 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.