

Министерство просвещения РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Глазовский государственный инженерно-педагогический университет  
имени В.Г. Короленко»

Утверждена  
на заседании ученого совета университета

«21» апреля 2025 г. протокол № 9  
Приказ № 45 от 21 апреля 2025

Ректор Я.А. Чиговская-Назарова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

Уровень основной профессиональной образовательной программы	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль)	Физкультурно-спортивное образование
Форма обучения	Заочная
Семестр(ы)	7, 8, 9, 10

Глазов 2025

## 1. Цель и задачи изучения дисциплины

### 1.1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель: сформировать способность реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса

Задачи:

- сформировать способность проектировать результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока
- сформировать способность осуществлять отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий обучения, в том числе информационных, в соответствии с профилями обучения, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения;
- сформировать способность проектировать план-конспект / технологическую карту урока (согласно профилю (профилям) подготовки);
- сформировать способность формировать познавательную мотивацию обучающихся в рамках урочной и внеурочной деятельности (согласно профилю (профилям) подготовки).

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 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

Код компетенции	ПК-7
Формулировка компетенции	Способен к Обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИПК 7.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе ИПК 7.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся

Код компетенции	ПК-1
Формулировка компетенции	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
Индикатор достижения	ИПК 1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)

компетенции	ИПК 1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО ИПК 1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
-------------	---

### 1.3. Воспитательная работа

Направление воспитательной работы	Типы задач	Формы работы
физкультурно-спортивная и оздоровительная деятельность	Педагогический Сопровождения культурно-просветительский	1. Участие студентов во всероссийских акциях - пробег Нации - лыжня России 2. Организацию студентов первого курса для участия в республиканском мероприятии «Кругосветка Удмуртии»; 3. Организация студентов факультета ПиХО на спортивные мероприятия вуза и факультета
формирование у обучающихся осознания социальной значимости своей будущей профессии, мотивации к осуществлению профессиональной деятельности. (волонтерство)	Педагогический Сопровождения культурно-просветительский	Участие студентов профиля ФК факультета ПиХО в качестве судей, секретарей, помощников судей, волонтеров на городских, республиканских, всероссийских соревнованиях

### 1.4. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина "Легкая атлетика с методикой преподавания" относится к обязательной части учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания дисциплин «Теория и методика подвижных игр», «История физической культуры и спорта».

Знания, полученные при изучении дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» могут быть использованы студентами при изучении предмета «Теория и методика обучения избранному виду спорта», «Теория и методика спортивных игр», а также в организации занятий легкой атлетикой.

### 1.5. Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Объем дисциплины

Вид учебной работы по семестрам	Всего,	Академ.	Из них
---------------------------------	--------	---------	--------

	зачетных единиц	часы	в форме практической подготовки
Общая трудоемкость дисциплины	8	288	
<b>СЕМЕСТР 7</b>			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		12	
Занятия лекционного типа		2	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		10	
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		42	
<b>СЕМЕСТР 8</b>			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		12	
Занятия лекционного типа		2	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		10	4
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		38	
Вид промежуточной аттестации: Зачет		4	
<b>СЕМЕСТР 9</b>			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		18	
Занятия лекционного типа		4	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		14	
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		72	
<b>СЕМЕСТР 10</b>			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		14	
Занятия лекционного типа		4	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		10	4
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		67	
Вид промежуточной аттестации: Экзамен		9	

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/ п	Разделы и темы дисциплины Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)						
		всего	ауд	лекц	пр	лаб	КСР	СРС
Семестр 7								
1.	Общая характеристика легкой атлетики	4	2	2	-	-	-	2
2.	Основы техники спортивной ходьбы	10	2		2	-	-	8
3.	Основы техники бега на средние и длинные дистанции	10	2		2	-	-	8
4.	Основы техники бега на короткие дистанции	10	2		2	-	-	8
5.	Основы техники горизонтальных прыжков	10	2		2	-	-	8
6.	Основы техники вертикальных прыжков	10	2		2	-	-	8
Вид промежуточной аттестации:				-	-	-	-	-
Всего – по семестру		54	12	2	10	-		42
Семестр 8								
1.	Основы техники безопасности и меры предупреждения травматизма при проведении занятий - предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой	4	2	2				2
2.	Основы техники толкания ядра	10	2		2			8
3.	Основы техники длинных метаний	10	2		2			8
4.	Основные понятия легкоатлетических многоборий	10	2		2			8
5.	Техника и методика обучения технике бега на короткие, средние и длинные дистанции	8	2		2			6
6.	Техника и методика обучения эстафетному бегу	8	2		2			6
7.	Вид промежуточной аттестации: зачет	4						
8.	Всего – по семестру	54	12	2	10			38
9 семестр								
	Классификация соревнований в зависимости от масштаба, цели, форм организации, условий зачета, возрастных особенностей и подготовленности учеников.	18	2	2				16
	Планирование соревнований. Правила соревнований.	20	4	2	2			16
	Техника и методика обучения толканию ядра. Техника и методика обучения технике метания копья.	12	2		2			10
	Техника и методика обучения барьерного бега	12	2		2			10

	Техника и методика обучения прыжка в длину с разбега.	14	4		4			10
	Варианты разминки метателей диска и многоборцев. Изучит общие понятия и упражнения в метании диска.	14	4		4			10
	Всего – по семестру	90	18	4	14	-		72
<b>Семестр 10</b>								
1	Системы зачета в соревнованиях по видам легкой атлетики, способы жеребьевки участников, определение результатов		2	2				10
2	Годовое планирование в школе, конспект урока. Годовое планирование в ДЮСШ, макроциклы, мезоциклы, микроциклы.		4	2	2			12
3	Положение о соревнованиях.		2		2			13
4	Особенности организации дополнительного обучения легкой атлетике в общеобразовательной школе.		2		2			12
5	Основы техники безопасности и меры предупреждения травматизма при проведении соревнований - предупреждение травматизма при проведении соревнований по видам легкой атлетики		2		2			10
6	Составление конспекта урока и технологической карты.		2	2	2			10
	Всего – по семестру		14	4	10			67
	Вид промежуточной аттестации: Экзамен	9						
	Итого – по дисциплине	288	56	12	44			219

### 3.2. Занятия лекционного типа

#### СЕМЕСТР 7

##### Лекция 1.

Тема: Общая характеристика основных видов легкой атлетики

Краткая аннотация к лекции.

Легкоатлетические упражнения, такие, как спортивная ходьба, бег, прыжки в длину, высоту и с шестом, метания, составляют основу занятий легкой атлетикой.

#### СЕМЕСТР 8

##### Лекция 1.

Тема: Основы техники безопасности и меры предупреждения травматизма при проведении занятий -предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой

Краткая аннотация к лекции.

Перед занятием легкой атлетикой следует убедиться в наличии инструкции по ТБ и проведения Инструктажей ...

#### СЕМЕСТР 9

##### Лекция 1.

Тема: Классификация соревнований в зависимости от масштаба, цели, форм организации, условий зачета, возрастных особенностей и подготовленности учеников.

Краткая аннотация к лекции.

В мировой практике существует несколько классификаций соревнований по, виду, рангу и т.д. На сегодняшний день существует 4 ранга соревнований 3-ий, 2-ой, 1-ый ...

Лекция 2.

Тема: Планирование соревнований. Правила соревнований.

Краткая аннотация к лекции.

Соревновательность в спорте являются основной целью. Проверкой наивысшей точки готовности спортсмена. Планирование соревнований и подготовка к ним рассматривается в многолетнем, перспективном планировании каждой спортивной организации...

**СЕМЕСТР 10**

Лекция 1.

Тема: Системы зачета в соревнованиях по видам легкой атлетики, способы жеребьевки участников, определение результатов.

Краткая аннотация к лекции.

На сегодняшний день легкая атлетика остается самым консервативным видом спорта. Поэтому говоря о легкой атлетике, мы говорим о временном и метрическом измерении результатов.

Лекция 2.

Тема: Годовое планирование в школе, конспект урока. Годовое планирование в ДЮСШ, макроциклы, мезоциклы, микроциклы.

Краткая аннотация к лекции.

При обучении учащихся в школе или ДЮСШ педагоги составляют поурочное годовое планирование...

### **3.3. Занятия семинарского типа**

Учебным планом не предусмотрены

### **3.4. Практические занятия**

**СЕМЕСТР 7**

Практическое занятие 1.

Тема: Ходьба и ее разновидности

Перечень заданий:

Ходьба, изучение ее разновидностей, перемещения и передвижения, виды ходьбы и различные способы спортивной ходьбы.

Практическое занятие 2.

Тема: Бег на средние и длинные дистанции

Перечень заданий:

Бег и его разновидности, СБУ, кроссовая подготовка 4-5 км.

Практическое занятие 3.

Тема: Бег на короткие дистанции

Перечень заданий:

Бег и его разновидности, ОРУ и его разновидности, СБУ, бег с низкого старта, выбегание с колодок.

Практическое занятие 4.

Тема: Горизонтальные прыжки

Перечень заданий:

Разминочный бег, ОРУ и его разновидности, специальные упражнения, обучение приземлению.

Практическое занятие 5.

Тема: Вертикальные прыжки

Перечень заданий:

Разминочный бег, ОРУ и его разновидности, специальные беговые упражнения, обучение отталкиванию с места и приземлению.

## СЕМЕСТР 8

Тема: Метание малого мяча

Перечень заданий:

Ознакомить с техникой метания, перенос снаряда из положения у плеча через низ назад-вверх, через мах вперед – назад-вверх. Метание мяча с места, с 3 шагов. Обучение скрестному шагу и финальному усилию.

Практическое занятие 2.

Тема: Метания и толкание ядра

Перечень заданий:

Беговая разминка, ОРУ в движении, специальные подводящие упражнения для метания малого мяча и толкания ядра. Начать обучение метанию копья и гранаты.

Прием нормативов в толкании ядра и метании малого мяча.

Практическое занятие 3.

Тема: Многоборья, метание диска.

Перечень заданий:

Ознакомить с вариантами разминки метателей диска и многоборцев. Изучит общие понятия и упражнения в метании диска. Изучить метание снаряда с места и методом кругового маха. Провести мини соревнование в 4-х борье (бег + метания).

Практическое занятие 4.

Тема: Бег на короткие дистанции

Перечень заданий:

Закрепление техники бега на короткие дистанции. Разминочный бег, ОРУ, СБУ, выбегание с колодок, Бег 100 м на время.

Практическое занятие 5.

Практическое занятие 1.

Тема: Эстафетный бег.

Перечень заданий:

Разминочный бег, ОРУ и его разновидности, специальные упражнения, обучение способа передачи эстафетной палочки стоя на месте, в ходьбе, легким бегом.

## СЕМЕСТР 9

Практическое занятие 1.

Тема: Барьерный бег.

Перечень заданий:

Беговая разминка с элементами барьерной подготовки, ОРУ, СБУ, подводящие упражнения. Атака барьера, переход и сход с барьера, ритм между барьерами. Бег с низкого старта с атакой первого барьера.

Практическое занятие 2.

Тема: Метания гранаты и копья



Перечень заданий:

Провести стандартную разминку метателей: беговая подготовка, ОРУ, СБУ специальные подводящие упражнения, хлест снаряда.

Практическое занятие 3.

Тема: Многоборья, метание диска.

Перечень заданий:

Ознакомить с вариантами разминки метателей диска и многоборцев. Изучит общие понятия и упражнения в метании диска. Изучить метание снаряда с места и методом кругового маха. Провести мини соревнование в 4-х борье (бег + метания).

Практическое занятие 4.

Тема: Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание.

Перечень заданий:

Разминочный бег, ОРУ, СБУ, подводящие упражнения их разновидности, изучение разбега и перехода планки. Изучение способа прыжка «фостбери-флоп».

Практическое занятие 5.

Тема: Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, прогнувшись.

Перечень заданий:

Разминочный бег, ОРУ, СБУ и подводящие упражнения. Закрепление техники разбега, «ритмового» бега, отталкивание, полет и приземление. Прыжок в длину с полного разбега на результат 3 попытки.

Практическое занятие 6.

Тема: Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, прогнувшись.

Перечень заданий:

Разминочный бег, ОРУ, СБУ и подводящие упражнения. Закрепление техники разбега, «ритмового» бега, отталкивание, полет и приземление. Прыжок в длину с полного разбега на результат 3 попытки.

Практическое занятие 7.

Тема: Многоборья

Перечень заданий:

Закрепление пройденного материала. Проведение контрольного среза умений и навыков разминки и подводящих упражнений. Провести пятиборье (100м, прыжки в длину с разбега, толкание ядра, метание копья, бег 1000 м).

СЕМЕСТР 10

Практическое занятие 1.

Тема: Бег на средние и длинные дистанции

Перечень заданий:

Разминочный бег, СБУ, подводящие упражнения контрольный бег на 2000 м.

Практическое занятие 2.

Тема: Бег на средние и длинные дистанции

Перечень заданий:

Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции, бег на время 3000 м.

Практическое занятие 3.

Тема: Бег на короткие дистанции

Перечень заданий:

Бег и его разновидности, ОРУ и его разновидности, СБУ, бег с низкого старта, выбегание с колодок.

Практическое занятие 4.

Тема: Барьерный бег.

Перечень заданий:

Беговая разминка с элементами барьерной подготовки, ОРУ, СБУ, подводящие упражнения. Атака барьера, переход и сход с барьера, ритм между барьерами. Бег с низкого старта с атакой первого барьера.

Практическое занятие 5.

Тема: Организация и проведение соревнований

Перечень заданий: подготовить положение, смету и сценарий соревнований по легкой атлетике

### **3.5. Лабораторные работы**

Учебным планом не предусмотрены

### **3.6. Контроль самостоятельной работы**

Учебным планом не предусмотрено

### **3.7. Самостоятельная работа студентов**

1. Подготовка презентаций, написание рефератов.
2. Разработка положения и регламента соревнований по легкой атлетике.
3. Разработка мероприятия по внеурочной деятельности.

## **4. Фонд оценочных средств**

ФОС включает оценочные средства текущего, промежуточного и итогового контроля (Приложение 1).

## **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **5.1. Основная литература**

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566834> (дата обращения: 28.03.2025).
2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебник для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563494> (дата обращения: 28.03.2025).
3. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — 2-е изд. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-3433-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142078.html> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
4. Введение в легкую атлетику: учебное пособие / [сост. В. И. Никитин]; Уральский гос. пед. ун-т, Ин-т физ. культуры, Каф. спортивных дисциплин. - Екатеринбург: УрГПУ,

2016. - 42 с. - Библиогр.: с. 42. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/5380/read.php> (дата обращения: 28.03.2025). - Текст: электронный

5. "Синельник, Екатерина Вячеславовна

Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2021. - 128 с. - Библиогр.: с. 125-126. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/9499/read.php> (дата обращения: 28.03.2025). - Словарь: с. 124. - ISBN 978-5-91930-182-0. - Текст: электронный "

## **5.2. Дополнительная литература**

1. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563523> (дата обращения: 28.03.2025).

2. Коновалов, В. Н. Физическая подготовка легкоатлетов-спринтеров с использованием технических средств : учебно-методическое пособие / В. Н. Коновалов, А. И. Табаков, И. В. Руденко ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики лёгкой атлетики и лыжного спорта. - Омск: СибГУФК, 2018. - 72 с. - Библиогр.: с. 40-42. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/7404/read.php> (дата обращения: 28.03.2025). - ISBN 978-5-91930-096-0. - Текст: электронный

## **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

### **6.1 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://www.schoolpress.ru> Журнал. Физическая культура в школе -
2. <http://www.e-osnova.ru/journal/> Журнал. Физическая культура. Все для учителя

### **6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Электронная библиотечная система «IPR SMART». Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>

Электронная библиотечная система «Юрайт». Режим доступа: <https://urait.ru>

Электронно-библиотечная система «Лань» (раздел «Сетевая электронная библиотека педагогических вузов»). Режим доступа: <https://e.lanbook.com>

Электронно-библиотечная система «Рукопт». Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

Межвузовская электронная библиотека. Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru/>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

Национальная электронная детская библиотека. Режим доступа: <https://arch.rgdb.ru/xmlui/>

Национальная электронная библиотека. Режим доступа: <https://rusneb.ru>

Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. Режим доступа: <https://www.prilib.ru>

Polpred.com Обзор СМИ. Режим доступа: <https://polpred.com>

## **7. Методические указания и учебно-методическое обеспечение для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина реализуется в соответствии с указаниями «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины», размещенными в ЭИОС университета ([eios.ggpi.org](http://eios.ggpi.org)).

Методические рекомендации для работы с инвалидами и лицами с ОВЗ размещены в ЭИОС университета ([eios.ggpi.org](http://eios.ggpi.org)).

## **8. Материально-техническая база, программное обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Учебный корпус \_3\_, аудитории(я) \_\_414\_.

Полный перечень материально-технической базы и программного обеспечения размещены в ЭИОС университета ([eios.ggpi.org](http://eios.ggpi.org)).

## 9. Рейтинг-план оценки успеваемости студентов

Дисциплины на семестры	Объем аудиторной работы				Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимальное (норматив) количество баллов	Поощрение	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)
	лк	пр	лаб	КСР					
Легкая атлетика с методикой преподавания /8/	2	10	-	-	1. Контроль посещаемости лекций 2. Контроль посещаемости практических занятий 3. Работа на практических занятиях <u>Формы контрольных мероприятий</u> 1. тестирование 2. контрольная работа <u>Компенсационные мероприятия</u> 1. Электронная презентация темы	2  10  9x5=45  5 5  5	+ 5 баллов за посещение всех занятий + 5 баллов за выполнение всех тестов	-1 балл непосещение акад. часа по неуважительной причине - 3 балла за невыполнение задания в установленные сроки	Зачет  «допуск» до зачета - 50 % (36 б.)  «автомат» - 70 % (50 б.)
ИТОГО						72 (без компенсации)			

Дисциплины на семестры	Объем аудиторной работы				Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимальное (норматив) количество баллов	Поощрение	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)
	лк	пр	лаб	КСР					
Легкая атлетика с методикой преподавания /10/	4	10	-	-	1. Контроль посещаемости лекций 2. Контроль посещаемости практических занятий 3. Работа на практических занятиях <u>Формы контрольных мероприятий</u> 1. тестирование 2. контрольная работа <u>Компенсационные мероприятия</u> 1. Электронная презентация темы	2  10  9x5=45  5 5  5	+ 5 баллов за посещение всех занятий + 5 баллов за выполнение всех тестов	-1 балл непосещение акад. часа по неуважительной причине - 3 балла за невыполнение задания в установленные сроки	экзамен  «допуск» к экзамену 70 % (50,4 б.)  «автомат» - 90 % (64,8 б.)
ИТОГО						72 (без компенсации)			

**Лист регистрации изменений и дополнений к РПД**  
(фиксируются изменения и дополнения перед началом учебного года,  
при необходимости внесения изменений на следующий год –  
оформляется новый лист изменений)

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры. Подпись заведующего кафедрой	Дата, номер протокола заседания совета факультета. Подпись декана факультета
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

### **1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и поститогового контроля по дисциплине**

1.1. Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

1.2. Оценивание всех видов контроля (текущего, промежуточного, поститогового) осуществляется по 5-ти балльной шкале.

1.3. Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

### **2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций**

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 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

Код компетенции	ПК-7
Формулировка компетенции	Способен к Обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИПК 7.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе ИПК 7.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся

Код компетенции	ПК-1
Формулировка компетенции	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
Индикатор достижения	ИПК 1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)



компетенции	ИПК 1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО ИПК 1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
-------------	---

### 3. Содержание оценочных средств текущего контроля и критерии их оценивания

3.1. Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в следующих формах: *тестирование, контрольная работа.*

3.2. Формы текущего контроля и критерии их оценивания.

Тестовое задание оценивается в 10 баллов (ответ на вопрос теста стоит 0 или 2 балла)

#### 8 Семестр

##### Форма контроля 1 - тестирование

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2; ПК - 1; ИПК -1.1; ИПК-1.2; ИПК -1.3; ПК – 7; ИПК 7.1; ИПК- 7.2

Время выполнения заданий: 15 минут

Критерии оценивания:

- верные ответы на 90% - 100 % вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 70% - 89% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 50% - 69% вопросов – «удовлетворительно»;
- меньше 50% ответов на вопросы – «неудовлетворительно».

Тестовый задачи	ответы	ответы	ответы	ответы
1. Сколько видов упражнений включает в себе легкая атлетика?	5	2	7	4
2. Из скольких видов состоит женское многоборье?	7	5	3	8
3. Из скольких видов состоит мужское многоборье?	10	7	8	6
4. Какая дистанция считается спринтерской?	100	800	3000	5000
5. Высота задней колодки при беге с низкого старта?	60-70	40-50	35-50	45-70
6. На каком расстоянии устанавливается первая колодка от	1,5 стопы	0,5 стопы	2 стопы	к линии

линии старта?				
7. Сколько времени длится стартовый разгон?	4-5 сек	7-8 сек	10-11 сек	2-3 сек
8. Чему равна ширина беговой дорожки?	1 м 25 см,	1 м 15 см,	1 м 50 см,	1 м 10 см
9. Чему равен марафонский бег?	42 км 195 м	42 км 190 м	43 км 235 м	42 км 185 м

## 8 Семестр

### Форма контроля 1 - тестирование

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: : УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2; ПК - 1; ИПК -1.1; ИПК-1.2; ИПК -1.3; ПК – 7; ИПК 7.1; ИПК- 7.2

Время выполнения заданий: 15 минут

Критерии оценивания:

- верные ответы на 90% - 100 % вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 70% - 89% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 50% - 69% вопросов – «удовлетворительно»;
- меньше 50% ответов на вопросы – «неудовлетворительно».

1. Какая команда подается первой в беге на 100 м?	На старт!	Марш!	Внимание!	Побежали!
2. Какой вид легкой атлетики не изучают учащиеся младших классов в школе?	спортивная ходьба	бег	прыжки	метания
3. Какой спортивный инвентарь не используют на занятии с учащимися младших классов?	ядро	обруч	мяч	прыгалка
4. Во избежание травм на занятиях во время метаний используют?	мячики, набитые	ядро	копье	камни
5. Какой снаряд метают учащиеся младших классов?	мяч	копье	ядро	камни
6. Какие упражнения необходимы для воспитания быстроты?	челночный бег	кросс	ходьба	вис на перекладине
7. Какие упражнения	подвижные	построение	отжимание	домашние

активизируют учащихся на занятиях?	игры			задание
8. Каким видом бега не занимаются учащиеся младших классов?	марафонский бег	медленный бег	челночный бег	эстафетный бег
9. После какой команды начинается бег?	Марш!	Внимание!	На старт!	Равняйся!
10. Какой инвентарь не используют в эстафете с элементами, бега, прыжков и метаний?	ядро	мяч	прыгалка	воздушный шарик

## 10 Семестр

### Форма контроля 1 - тестирование

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: : УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2; ПК - 1; ИПК -1.1; ИПК-1.2; ИПК -1.3; ПК – 7; ИПК 7.1; ИПК- 7.2

Время выполнения заданий: 15 минут

Критерии оценивания:

- верные ответы на 90% - 100 % вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 70% - 89% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 50% - 69% вопросов – «удовлетворительно»;
- меньше 50% ответов на вопросы – «неудовлетворительно».

1. Что не относится к легкой атлетике?	бокс	бег	прыжки	метания
2. К какому виду спорта относится бег?	легкая атлетика	плавание	бокс	борьба
3. Куда устремлен взгляд бегуна, когда принято положение низкого старта?	*вниз-вперед	вверх	в сторону	на стартера
4. Укажите последовательность тройного прыжка.	скачок, шаг, прыжок	прыжок, скачок, шаг	шаг, прыжок, скачок	шаг, скачок прыжок
5. Что должен выполнять бегун, приближаясь к финишу?	резко наклоняется грудью вперед	наклонить голову вперед	отклониться назад	замедлить бег
6. Какой снаряд не метают, а толкают?	ядро	граната	диск	молот

7. В какой части занятия проводятся беговые упражнения?	в подготовительной	в основной	в заключительной	в каждой части
8. К какому виду упражнений легкой атлетики относится кросс?	бег	прыжки	метания	многоборье
9. Что такой «Стиплъ – чез»?	бег с препятствиями	снаряд для метания	разновидность прыжков	спортивное ходьба
10. Что такое «Фосбери-флоп»?	бег с препятствиями	разновидность прыжков	инвентарь судей	место сбора участников забега

## 8 Семестр

### Форма контроля 2 - типовая контрольная работа

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: : УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2; ПК - 1; ИПК -1.1; ИПК-1.2; ИПК -1.3; ПК – 7; ИПК 7.1; ИПК- 7.2

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

*Зачтено:* Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

*Не зачтено:* При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

- Провести подготовительную часть для обучения техники беговым видам легкой атлетики (на основании составленного конспекта).
- Провести основную часть по обучению техники беговым видам легкой атлетики (на основании составленного конспекта).
- Провести подготовительную часть для обучения техники прыжков с разбега (на основании составленного конспекта).
- Провести подготовительную часть для обучения техники легкоатлетических метаний (на основании составленного конспекта).
- Уметь демонстрировать технику беговых видов легкой атлетики.
- Уметь демонстрировать технику прыжков с разбега.
- Бег на 100 с учетом времени прохождения дистанции согласно нормативов ГТО для данного возраста.
- Бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) с учетом времени прохождения дистанции согласно нормативов ГТО для данного возраста.

- Прыжок в длину с места с учетом результата согласно нормативов ГТО для данного возраста.
- Прыжок в длину с разбега с учетом результата согласно нормативов ГТО для данного возраста.

Задание 1: в таблицу 1 добавьте 5 вариантов бега с заданием.

Таблица 1

Варианты бега с заданием	
Название задания	Методические указания
1. Бег в колонну по одному (последний обгоняет первого)	Последний бегущий в колонне делает ускорение до тех пор, пока не станет первым. Сразу после этого ускорение начинает замыкающий группы и т. д.
2.	

Задание 2: в таблицу 2 добавьте 10 общеразвивающих упражнений для мышц плечевого пояса.

Таблица 2

Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса	
Название	Методические указания
1. И. п. - ноги врозь, руки вверх. 1-4 - круговые движения руками вперед. 5-8 - назад	Первые два раза выполнять медленно, последние два раза – быстро
2.	

Задание 3: в таблицу 3 добавьте 10 общеразвивающих упражнений для мышц туловища.

Таблица 3

Общеразвивающие упражнения для мышц туловища	
Название	Методические указания
1. И. п. - о.с. 1- наклон к правой ноге. 2 – вперед . 3 – к левой ноге. 4 – и. п.	Руками достать пола, ноги в коленях не сгибать
2.	

## 8 Семестр

### Форма контроля 2 - типовая контрольная работа

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: : УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2; ПК - 1; ИПК -1.1; ИПК-1.2; ИПК -1.3; ПК – 7; ИПК 7.1; ИПК- 7.2

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

*Зачтено:* Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

*Не зачтено:* При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Задание 1: составьте комплекс из 10-12 упражнений в парах и запишите его в таблице 1.

Таблица 1

Комплекс упражнений в парах		
Описание упражнения	Графическое изображение	Методические указания
1.		

Задание 2: составьте комплекс из 10-12 упражнений у гимнастической стенки и запишите его в таблице 2

Таблица 2

Комплекс упражнений у гимнастической стенки		
Описание упражнения	Графическое изображение	Методические указания
1.		

Задание 3: составьте комплекс из 10-12 общеразвивающих упражнений в положении сидя и запишите его в таблице 3.

Таблица 3

Комплекс общеразвивающих упражнений в положении сидя		
Описание упражнения	Графическое изображение	Методические указания
1.		

## 10 Семестр

### Форма контроля 2 - типовая контрольная работа

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: : УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2; ПК - 1; ИПК -1.1; ИПК-1.2; ИПК -1.3; ПК – 7; ИПК 7.1; ИПК- 7.2

Задание 1: составьте комплекс подводящих упражнений из 10-12 упражнений при обучении метания малого мяча и запишите его в таблице 1.

Таблица 1

Комплекс упражнений при обучении метанию		
Описание упражнения	Графическое изображение	Методические указания
1.		

Задание 2: составьте комплекс подводящих упражнений из 10-12 упражнений при обучении барьерному бегу и запишите его в таблице 2

Таблица 2

Комплекс подводящих упражнений при обучении барьерному бегу		
Описание упражнения	Графическое изображение	Методические указания
1.		

Задание 3: составьте комплекс подводящих упражнений из 10-12 упражнений при обучении прыжкам в длину с разбега и запишите его в таблице 3.

Таблица 3

Комплекс подводящих упражнений при обучении прыжку в длину с разбега		
Описание упражнения	Графическое изображение	Методические указания
1.		

#### 4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания

4.1. Промежуточная аттестация проводится в виде: зачета (8 сем.) и экзамена (10 сем.).

4.2. Содержание оценочного средства. Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2, ПК-7, ИПК 7.1, ИПК 7.2, ПК-1, ИПК 1.1, ИПК 1.2, ИПК 1.3

Примерные задания к зачету

8 семестр

Задание 1

*Ответьте на вопросы из раздела учебной дисциплины «обучение ходьбе»:*

1. За счет чего решается задача повышения скорости ходьбы и какие виды ходьбы рекомендуется выполнять второклассникам?
2. Какие упражнения в ходьбе рекомендуется выполнять как подготовительные для формирования правильного навыка бега?

Задание 2

*Ответьте на вопросы из раздела учебной дисциплины «обучение бегу»:*

1. Во втором классе изучается также бег с изменением направления. Приведите упражнения из методики обучения бегу с изменением направления.
2. Какие упражнения на развитии выносливости у второклассников применяются на уроке?

Задание 3

*Ответьте на вопросы из раздела учебной дисциплины «обучение прыжкам»:*

1. Что совершенствуется у второклассников при прыжках на высокие препятствия?
2. Какие упражнения рекомендуется выполнять для закрепления навыка устойчивого и мягкого приземления?
3. Показателем развития какого физического качества является результат прыжка в длину?
4. Какой последовательности следует придерживаться при обучении прыжку в длину с места у второклассников?
5. Приведите примеры (названия упражнений и т.п.) по закреплению навыков прыжков в длину

6. Какие задачи ставятся перед второклассниками при обучении прыжкам в длину с разбега?
7. Во избежание травм при проведении прыжков в длину в спортзале необходимо придерживаться каких мер безопасности?

#### Задание 4

*Ответьте на вопросы из раздела учебной дисциплины «обучение метанию»:*

1. Какие задачи в обучении метанию ставятся во 2 классе?
2. Какому виду метания уделяют внимание на уроках во 2-м классе?
3. Какие подводящие упражнения рекомендуется применять при обучении метанию?
4. На что следует обратить внимание учителю в целях предупреждения возможных ошибок при обучению метанию на уроках во 2-м классе?

#### Примерные вопросы к зачету

1. Легкая атлетика как вид спорта.
2. Приёмы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.
3. Меры профилактики детского травматизма.
4. Цели и задачи преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания.
5. Содержание и структура ФГОС НОО, ФГОС СОО и ФГОС ООО.
6. Спортивный календарь, положение и программа соревнований.
7. Система зачета по легкой атлетике и оценка результатов в соревнованиях.

#### Виды соревнований.

8. Основы техники ходьбы и бега.
9. Основы техники прыжков.
10. Основы техники метания.
11. Анализ техники бега на 100 м.
12. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
13. Анализ техники метания гранаты.
14. Анализ техники метания копья.
15. Анализ техники толкания ядра.
16. Анализ техники метания диска.
17. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
18. Анализ техники прыжка в длину способом «ножницы».
19. Анализ техники прыжка в длину способом «прогнувшись».
20. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
21. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери - флип».
22. Анализ техники тройного прыжка.
23. Анализ техники эстафетного бега (4x100м, 4x400м).
24. Анализ техники барьерного бега (100м, 110м).
25. Основы легкой атлетики, входящая в программу обучения различных категорий населения.
26. Правила соревнований по бегу.
27. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
28. Правила соревнований по прыжкам.
29. Правила соревнований по метаниям.
30. Физические качества в видах легкой атлетики.

#### Примерные вопросы и задания к экзамену

1. Спортивный отбор детей в легкой атлетике.
2. Спортивные сооружения и оборудование для прыжков в высоту и в длину.



3. Управление учебно-воспитательным процессом в учреждениях общего и дополнительного образования.
4. Современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся
5. Основные технологии формирования личностных, метапредметных и предметных результатов обучения средствами легкой атлетики.
6. Главный судья соревнований, его права и обязанности.
7. Физические качества и определения уровня физической подготовленности.
8. Формирование личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами видов легкой атлетики.
9. Основные средства развития физических качеств в легкой атлетике.
10. Работа секретариата на соревнованиях по легкой атлетике.
11. Обязанности и права главного секретаря соревнований.
12. Организация и проведение соревнований по прыжкам в высоту.
13. Организация и проведение соревнований по метанию гранаты и копья.
14. Организация и проведение соревнований по толканию ядра.
15. Учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов.
16. Организация и проведение соревнований по метанию диска.
17. Организация и работа судейской бригады на финише.
18. Организация и работа судейской бригады на старте.
19. Организация и работа судей на дистанции.
20. Организация и проведение соревнований по прыжкам в длину.
21. Организация и проведение соревнований по бегу вне стадиона (кроссы, пробеги, эстафеты).
22. Права и обязанности участников соревнований по легкой атлетике.
23. Организационные комиссии, их задачи и права.
24. Судейство соревнований по многоборью.
25. Медицинское обеспечение соревнований по легкой атлетике.
26. Судейство соревнований по спортивной ходьбе.
27. Составить конспект урока по легкой атлетике.
28. Провести урок по легкой атлетике по программе материала для 1-4 классов.
29. Провести урок по легкой атлетике по программе материала для 5-9 классов.
30. Провести урок по легкой атлетике по программе материала для 10-11 классов
31. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Приведите примеры.
32. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Приведите примеры.
33. Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Приведите примеры.
34. Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики: развитие физических качеств. Приведите примеры.
35. Легкоатлетические упражнения в 5-9 классах. Приведите примеры.
36. Легкоатлетические упражнения в 10-11 классах. Приведите примеры.
37. Основы техники прыжков в высоту. Приведите примеры.
38. Техника прыжков с места. Приведите примеры.
39. Техника спортивной ходьбы. Приведите примеры.
40. Подвижные игры по разделу легкой атлетики. Приведите примеры.
41. Какие задачи решаются на уроках легкой атлетики при обучении бегу? Приведите примеры.
42. Какие подводящие упражнения рекомендуются выполнять при решении вышеназванных вами задач? Приведите примеры.
43. Какова структура техники бега на короткие дистанции? Приведите примеры.
44. Характеристика бега на короткие дистанции. Приведите примеры.

45. Характеристика бега на средние дистанции. Приведите примеры.
46. В процессе обучения спринту возникают ошибки в выполнении технических действий у обучающихся. Приведите примеры ошибок и методику их исправления.
47. В процессе обучения бегу на средние дистанции возникают ошибки в выполнении технических действий у обучающихся. Приведите примеры ошибок и методику их исправления
48. В процессе обучения эстафете возникают ошибки в выполнении технических действий у обучающихся. Приведите примеры ошибок и методику их исправления.
49. Техника и методика обучения барьерному бегу на 100 и 110 м.
50. Техника и методика обучения бегу на 3000 с/п.\
51. Техника и методика обучения бегу на 400 м с барьерами.
52. Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции.
53. Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.
54. Техника и методика обучения кроссовому бегу.
55. Техника и методика обучения метанию гранаты.
56. Техника и методика обучения метанию диска.
57. Техника и методика обучения метанию копья.
58. Техника и методика обучения метанию малого мяча.
59. Техника и методика обучения низкому старту.
60. Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Перекидной».
61. Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Перешагивание».
62. Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбюри -Флоп».
63. Техника и методика обучения прыжку в длину с разбега способом «Ножницы», «Прогнувшись», «Согнув ноги».
64. Техника и методика обучения спортивной ходьбе.
65. Техника и методика обучения толканию ядра.
66. Техника и методика обучения тройному прыжку.
67. Техника и методика обучения эстафетному бегу.
68. Технические средства, нестандартное оборудование для обучения технике легкоатлетических видов.
69. Типовая схема обучения легкоатлетическим упражнениям.
70. Траектория общего центра масс тела прыгуна в полете. Движения прыгуна в полете и их значение.

## Практика

1. Назовите и запишите первую задачу этого этапа. Выделите и охарактеризуйте средства обучения технике прыжка в длину с разбега.
2. Назовите и запишите вторую задачу этого этапа. Выделите и охарактеризуйте средства обучения технике прыжка в длину с разбега. Выделите упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега (Упр.1.... Упр.2.....Упр. 3.... Упр.4.... Упр. 5.....Упр.6...)
3. Назовите и запишите третью задачу этого этапа. Выделите и охарактеризуйте средства обучения технике прыжка в длину с разбега. Выделите упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега (Упр.1.... Упр.2.....Упр. 3.... Упр.4.... Упр. 5.....Упр.6...)
4. Назовите и запишите четвертую задачу этого этапа. Выделите и охарактеризуйте средства обучения технике прыжка в длину с разбега. Выделите упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега (Упр.1.... Упр.2.....Упр. 3.... Упр.4.... Упр. 5.....Упр.6...)
5. Обучение технике прыжка в длину с разбега на начальном этапе сопровождается значительным количеством ошибок при выполнении двигательных

действий. Наиболее характерными отклонениями от правильной техники являются следующие: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

6. Какие основные причины грубых искажений техники прыжка в длину с разбега на этапе разучивания. Выпишите их. Например, причина 1 – это....

7. Какие двигательные умения, навыки и способности подлежат контролю по разделу «Легкая атлетика» в 5-9 классах ?

8. Как отражается на школьниках точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений?

9. Что является основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте?

10. Что следует предпринять учителю физической культуры после стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий?

11. Какие способы прыжков в длину с разбега и в высоту с разбега целесообразно осваивать в 5—7 классах?

12. Какие умения у учащихся следует формировать, учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений?

13. Приведите характерные упражнения для обучения технике метания т\ мяча на дальность и в цель. Используйте ключевые слова: метание, бросок, ловля.

14. Основное содержание по внеклассной работе с учащимися 5-7 классов и 8-9 классов. Какие виды двигательных легкоатлетических действий добавились в содержание по внеклассной работе с учащимися 8-9 классов?

15. На развитие каких способностей усиливается акцент в программе обучения легкой атлетикой в работе со старшеклассниками? Что увеличивается в процентном отношении на занятиях легкой атлетикой в старших классах? Какую форму занятий приобретает урок?

16. Каким видам упражнений из арсенала л\а возможно обучать старшеклассников при наличии условий и обеспечении техники безопасности?

17. Что следует предпринять учителю физической культуры для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности занимающихся?

18. С какой воспитательной целью на уроках л\а следует создавать благоприятные условия?

19. С каким расчетом следует давать знания; развивать умения, навыки у старшеклассников на занятиях по легкой атлетике?

#### 4.3. Критерии оценивания

Зачет выставляется по результатам рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов, то он сдает зачет.

#### Шкала оценивания для зачета:

Уровни освоения индикаторов достижения компетенций	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая оценка)
Сформирован	Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.	Зачтено	50-100

Не сформирован	При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.	Не зачтено	менее 50
----------------	--	------------	----------

Оценка за экзамен выставляется с учетом рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов или хочет повысить оценку, то обучающийся сдает экзамен.

**Шкала оценивания для экзамена:**

Уровни освоения индикаторов в достижения компетенций	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный (высокий)	Творческая деятельность	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Продуктивная деятельность	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно	менее 50

**4.4. Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации**

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по расписанию экзаменов (зачета - на последнем занятии по предмету). Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов или желает повысить оценку, то сдает экзамен/ зачет согласно требованиям.

2. Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.

3. Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и экзаменационной ведомости.

4. При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе экзаменационной сессии, материалы хранятся в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.
5. Порядок выполнения и защиты курсовой работы регламентирован «Положением о курсовой работе ФГБОУ ВО «Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко».
6. Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

### **5. Содержание оценочных средств для проверки сформированности компетенций и индикаторов достижения компетенций (поститоговый контроль) и критерии их оценивания**

Задания для проверки компетенции и индикаторов достижения компетенции: УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2, ПК-7, ИПК 7.1, ИПК 7.2, ПК-1, ИПК 1.1, ИПК 1.2, ИПК 1.3

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-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.

УК-7.  
УК-7.1 – 5 тестов

Вопрос	а	б	в	г
1. Что не относится к легкой атлетике?	бокс	бег	прыжки	метания
2. К какому виду спорта относится бег?	легкая атлетика	плавание	бокс	борьба
3. Куда устремлен взгляд бегуна, когда принято положение низкого старта?	*вниз-вперед	вверх	в сторону	на стартера
4. Укажите последовательность тройного прыжка.	скачок, шаг, прыжок	прыжок, скачок, шаг	шаг, прыжок, скачок	шаг, скачок прыжок

5. Что должен выполнять бегун, приближаясь к финишу?	резко наклоняется грудью вперед	наклонить голову вперед	отклониться назад	замедлить бег
--	---------------------------------	-------------------------	-------------------	---------------

Ключ ответов 1-а; 2-а; 3-а; 4-а; 5-а.

УК-7.2 -1 практическое

Комплекс специально подводящих упражнений при обучении прыжку в длину с разбега

Описание упражнения	дозировка	Методические указания
1. Бег с высоким подниманием бедра	30-40 метров	Постановка ноги на переднюю часть стопы, спина прямая корпус слегка наклонен вперед, колено поднимается до уровня таза, стопа находится под коленом. Во время постановки нога выпрямляется в коленном суставе
2. Высокие подскоки	30-40 метров	Подскоки производятся из положения шага с последующим выпрыгиванием вверх-вперед, толчковая нога выпрямляется полностью, маховая нога делает мах согнутой в коленном суставе ногой, стопа в это время находится под проекцией коленного сустава. Противоположная согнутому колену рука, устремляется вперед – вверх. Приземляемся на толчковую ногу, делаем короткий шаг и выталкиваемся с другой ноги.
3. Многоскоки	30-40 метров	Прыжки с ноги на ногу производятся ритмично со всей стопы с последующим перекатом на носок. «Олений бег» В момент отталкивания, толчковая нога выпрямляется во всех суставах, проталкивая общий центр масс вперед – вверх, корпус прямо наклонен вперед, противоположная нога(маховая), согнута в коленном суставе под углом 90-95 градусов, носок натянут на себя, руки ритмично сменяют положение синхронно ногам. Приземление на маховую ногу производим на всю стопу под проекцию ОЦМ.

4. Многоскоки в 3 шага	30-40 метров	Производится разбег в 3 шага с последующим прыжком вверх-вперед имитируя многоскок «Олений бег» с последующим приземлением на маховую ногу. Затем продолжаем три беговых шага и опять отталкивание в многоскок.
5. Многоскоки в 5 шагов	30-40 метров	Производится разбег в 5 шагов с последующим прыжком вверх-вперед имитируя многоскок «Олений бег» с последующим приземлением на маховую ногу. Затем продолжаем три беговых шага и опять отталкивание в многоскок.

Код компетенции	ПК-1
Формулировка компетенции	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
Индикатор достижения компетенции	ИПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ИПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ИПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

ПК-1

ИПК-1.1 –практическое

Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении городских соревнований по легкой атлетике «Глазовская Верста»  
в рамках празднования «Дня города»

**Номер – код вид спорта легкая атлетика 002 000 1611 Я**

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Городские соревнования по легкой атлетике «Глазовская Верста» в рамках празднования «Дня города» (далее-соревнования) проводятся согласно Единому календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования «Город Глазов».

Соревнования проводятся в соответствии с правилами по виду спорта Легкая атлетика, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации и ВФЛА, далее – Соревнования.

Цели и задачи:

- Популяризация легкой атлетики;

- Повышение спортивного мастерства и соревновательного опыта спортсменов;
- Отбор сильнейших спортсменов в состав сборной города;
- Патриотическое воспитание подрастающей молодежи.

## **II. РУКОВОДСТВО ОРГАНИЗАЦИЕЙ И ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ**

Общее руководство по организации несет МБОУ ДО «ДЮСШ №1».  
 Организацию и проведение осуществляет главная судейская коллегия:  
 Главный судья - А.Б. Волков тел.89199100645  
 Главный секретарь - Л.В. Волкова тел. 89124693207

## **III. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Соревнования проводятся 4 июня 2022 года на стадионе МАУ СКК «Прогресс» г. Глазова.

## **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИНКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА**

К участию в соревнованиях допускаются юноши и девушки 2006 г.р. и старше, не имеющие медицинских противопоказаний и допущенные врачом, но не моложе 2009 года рождения. Основанием для допуска спортсмена к соревнованиям по медицинским заключениям является заявка с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена с подписью врача и заверенной личной печатью, при наличии подписи и расшифровки ФИО врача в конце заявки.

## **V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

<b>4 июня 2021 г.</b>
11.30-12.30 - мандатная
12.30 – 100 метров девушки
12.45 – 100 метров юноши
13.00 – Верста девушки
13.10 - Верста юноши
13.20 – финал 100 метров девушки + юноши
13.30 - Награждение

## **VI. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ**

Технические заявки, по форме (приложение №1 в формате excel), подаются до 03.06.2022 года на электронную почту lexavolk2008@yandex.ru. Медицинские заявки, по форме (приложение №2), подаются в день соревнований 04 июня до 12.00 часов. Участники не подавшие техническую заявку, к участию в соревнованиях не допускаются.

## **VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Определение победителей и призеров соревнований осуществляется согласно правил соревнований «Легкая атлетика».

## **VIII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Победители и призеры в каждой возрастной группе награждаются грамотами и медалями.

## **IX. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы по организации и проведению соревнований за счет привлеченных спонсорских средств.

## **X. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ, МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных



спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. №353, а также требованиям действующих правил по виду спорта «Легкая атлетика», утвержденных Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 октября 2019 г. N 839.

Выполнение требований безопасности обеспечивают руководители учреждений (спортивных сооружений), привлекаемых для проведения мероприятий, контроль за выполнением требований и наличием акта технического обследования спортивного сооружения осуществляет главный судья соревнований.

Выполнение требований безопасности обеспечивают руководители учреждений (спортивных сооружений), привлекаемых для проведения мероприятий, контроль за выполнением требований и наличием акта технического обследования спортивного сооружения осуществляет главный судья соревнований.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. N 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий».

В связи с сохранением рисков распространения новой коронавирусной инфекции организаторы обеспечивают соблюдение следующих профилактических мероприятий в соответствии с Регламентом по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утвержденным Минспортом России и Роспотребнадзором от 31.07.2020 (с учетом дополнений и изменений от 19.08.2020 г. и от 13.11.2020 г.). Ответственность за соблюдение вышеуказанных мероприятий лежит на Главном судье соревнований.

В местах проведения соревнований должен находиться квалифицированный медицинский персонал, контроль за обеспечением медицинского сопровождения осуществляет проводящая организация и Главный судья соревнований.

Ответственность за жизнь и здоровье участников Соревнований в пути следования, выполнением участниками Соревнований правил техники безопасности, соблюдения дисциплины и порядка во время проведения Соревнований несут руководители команд.

**Данное положение является вызовом на соревнования.**

ИПК-1.2 –практическое

Составить протокол соревнований по легкой атлетике прыжки в длину

Протокол Первенства Удмуртской республики по легкой атлетике среди девушек и юношей 2007-08 г.р.													
ручной хронометраж			г.Глазов		стадион МАУ СКК "Прогресс"								
7-8 июня 2022 год			пасмурно, дождь, 10*										
	прыжки в длину девушки				попытки						результат	место	разряд
№	Фамилия Имя	год рожде ния	организация	тренер	1	2	3	4	5	6			
146	Белозерова Анастасия	2007	СШОР 5	Воронов, Поздеев, Богданова	472	497	498	501	496	505	505	1	III
144	Ефремова Софья	2008	СШОР 5	Воробьев И.А.	493	468	479	487	474	485	493	2	III
131	Егорова Ульяна	2008	СШОР -3	Чигорева А.В	448	417	462	462	474	478	478	3	III

ИПК-1.3 – практическое

Теория и методика обучения бегу на короткие дистанции:

### БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ 100,200,400м, ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:

Совершенствование техники бега; исправление индивидуальных технических ошибок, совершенствование скоростных возможностей, воспитание скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.

#### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:

Спринтерский бег(на контролируемых скоростях).Стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега, старт с падения, старты с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях

(с партнером отягощениями), имитация работы рук.

Просмотр киноколеек и техники бега сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения, специальные беговые упражнения; Спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м. Упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег сходу, с переменной темпа движений. Подвижные и спортивные игры. Кроссы. Спринтерский бег, прыжковые и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях(бег в гору 30-40~гр.; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5-2.5 кг) на голених, бег с отягощением на поясе 2-5 кг, бег с использованием искусственной тяги (7-8-кг. и т.д.); упражнения типа «спрыгивание -выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с н/мячом, броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60,100,200,300,400м.эстафетах 4х100м,4х400м.

Код компетенции	ПК-7
Формулировка компетенции	Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. ИПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.

ПК-7

ИПК-7.1 -практическое

ИПК-7.2 -практическое

Критерии оценивания:

Каждый индикатор достижения компетенции оценивается в 10 баллов:

- Тестовое задание оценивается в 10 баллов (ответ на вопрос теста стоит 0 или 2 балла);
- Задания на соответствие оцениваются в 10 баллов (каждое оценивается 0-5 баллов)
  - 5 баллов – полностью правильно найденные соответствия;
  - 4 балла – три правильных соответствия;
  - 3 балла – два правильных соответствия;
  - 2 балла – одно правильно соответствие;
  - 1 балл – отсутствие правильных соответствий;
  - 0 баллов – не приступал к выполнению задания;
- Каждое практическое задание оценивается в 10 баллов:
  - 10 баллов - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
  - 8 баллов - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
  - 6 баллов - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
  - 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

#### **Шкала оценивания сформированности компетенции (ий) и индикатора (ов) достижения компетенции (ий)**

<b>Уровни освоения индикатора (ов) достижений компетенций</b>	<b>Основные признаки выделения уровня</b>	<b>Академическая оценка</b>	<b>% выполнения всех заданий</b>
Повышенный (высокий)	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	Неудовлетворительно	менее 50

Считать, что положительные результаты поститогового контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования компетенции (ий) и индикатора (ов) достижения компетенции (ий) (этапа формирования компетенции). Если обучающийся получил оценку «неудовлетворительно», то считать компетенцию не сформированной на данном

этапе. При получении оценок «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» считать, что проверяемая компетенция сформирована на достаточном уровне.

*Методические указания для проверки остаточных знаний*

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по графику деканата.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов поститогового контроля проводится преподавателем по распоряжению деканата.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия, оформляется в виде отчета и хранится в деканате в течение всего срока обучения обучающегося.