

«УТВЕРЖДАЮ»



Врио директора института ФКСиБЖ

/А.С. Артемов /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.0.04.07 «Лёгкая атлетика»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Фитнес-технологии и спортивная тренировка

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	1		
Семестр/триместр	1,2		

Лекции	36		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	108		
в т. ч. практическая подготовка			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Экзамен – 0,3 Экзамен – 0,3		
Контроль	18		
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	89,4		

Всего часов: 252

Трудоемкость: 7 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент

Карасева Е.Н.

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины:

1. Формирование у обучающихся профессионального мировоззрения, представлений и интереса к проблемам физической культуры, спорта и легкой атлетики.
2. Формирование у обучающихся профессиональной культуры специалиста, его мировоззренческих позиций в отношении социальной значимости и тенденций развития легкой атлетики, стремления к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала с использованием традиционных и современных технологий.

Задачи изучения дисциплины:

1. Обеспечить осознанное и активное усвоение обучающимися фундаментальных знаний в области теории и методики физической культуры, целостного осмысления профессиональной деятельности, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения, навыки и качества по специальности.
2. Воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физической культуры.
3. Сформировать представление о роли, месте, истоках, тенденциях развития физической культуры и легкой атлетики.
4. Сформировать убеждение в важности и необходимости в высококвалифицированных специалистах для решения государственных задач физического совершенствования населения.
5. Дать представление о проблемах и перспективах развития легкой атлетики, указать на ключевые моменты становления сферы физической культуры и спорта.
6. Способствовать у обучающихся формированию собственных взглядов на место и роль легкой атлетики в системе физической культуры и спорта, в современном обществе и тенденции её развития.

Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.04.07 «Лёгкая атлетика» реализуется в рамках базовой (обязательной) части Блока 1. Дисциплины.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику обучения двигательным действиям в избранном виде спорта; методику и средства физической подготовки; физиологические аспекты проявления и развития физических качеств; технологии (алгоритмы) разработки тренировочных программ и комплексных мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности; особенности организации мероприятий образовательной, тренировочной, рекреационной направленности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать содержание тренировочных занятий и комплексных мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности; выявлять и анализировать причины возникновения проблемных ситуаций; применять конструктивные, креативные средства и методы в планировании; осуществлять руководство подготовкой и проведением мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками планирования тренировочного процесса; организационными приемами управления проектами в физической культуре; навыками разрешения педагогических, 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности организации и построения учебных и тренировочных занятий по лёгкой атлетике; - историю становления и развития отечественной и зарубежной лёгкой атлетики; - основы теории обучения двигательным действиям; - теоретические основы развития физических качеств и основы формирования технического мастерства занимающихся легкой атлетикой. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять и показывать физические и технические упражнения, составляющие основу лёгкой атлетики; - формулировать задачи, подбирать средства, методы, методические приемы обучения двигательным действиям, развития и совершенствования физических способностей занимающихся; - организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и соревнования по лёгкой атлетике; - уметь применять методики обучения двигательным действиям, используемые в лёгкой атлетике, на практике. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - необходимым набором теоретических знаний и практических умений, необходимых для построения учебного и тренировочного процесса по легкой атлетике, организации и проведения

	социальных и экономических задач в сфере физической культуры и спорта; различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности.	физкультурно-спортивных мероприятий.
ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде и в базовых видах спорта; - правила соревнований в избранном виде и в базовых видах спорта; - основы организации соревновательной деятельности и систему соревнований в избранном виде и в базовых видах спорта; - теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде и в базовых видах спорта; - организационно-педагогические и психологические основы управления соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде и в базовых видах спорта; - виды документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению; - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать различные методы, приемы и формы организации, руководства и судейства соревновательной деятельности спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся; - использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта в процессе руководства и судейства соревновательной деятельности спортсменов; 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности техники двигательных действий и тактические приемы ведения соперничества в соревновательной деятельности в избранном виде легкой атлетики и избранных видах спорта; - особенности правил соревнований в избранном виде легкой атлетики и в базовых видах спорта; - структуру, теорию и принципы организации соревновательной деятельности в избранном виде легкой атлетики и в базовых видах спорта; - последовательность организации соревновательной деятельности, особенности составления и ведения документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов, а также предъявляемые требования к ее ведению и оформлению; - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оперировать собственными знаниями и использовать различные методы, приемы и формы организации, руководства и судейства соревновательной деятельности спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;

	<p>- осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения судейства в избранном виде спорта при организации соревнований различного уровня; - ведением документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов; - приемами страховки при выполнении физических упражнений, соблюдение техники безопасности; 	<p>- применять полученный собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта в процессе руководства и судейства соревновательной деятельности спортсменов;</p> <p>- организовывать и проводить спортивные соревнования в избранном виде легкой атлетике и в избранном виде спорта</p> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации судейства и организации проведения соревнований различного уровня по легкой атлетике; - владеет ведением документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов и соревнований в целом по легкой атлетике; - приемами обеспечения техники безопасности в легкоатлетических видах спорта и в тренировочном процессе;
<p>ОПК-14</p> <p>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>Знать:</p> <p>- теорию спорта; методику физической культуры; методику спортивной тренировки; способы представления и передачи информации в процессе занятий физической культурой с различным контингентом населения; методику организации контроля в процессе спортивной тренировки; средства обучения и воспитания; технические средства обучения (ТСО); средства технического обеспечения спортивной тренировки, включая средства электронного и дистанционного обучения.</p>	<p>Знает:</p> <p>- теорию спорта; методику физической культуры; методику спортивной тренировки; способы представления и передачи информации в процессе занятий физической культурой с различным контингентом населения; методику организации контроля в процессе спортивной тренировки; средства обучения и воспитания; технические средства обучения (ТСО); средства технического обеспечения спортивной тренировки, включая средства электронного и дистанционного обучения.</p>

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - моделировать и проектировать педагогические системы и технологии; применять на практике передовой педагогический опыт; осуществлять мониторинг качества тренировочного процесса; использовать оптимальные методы тренировки с учётом возрастных, половых и индивидуальных особенностей занимающихся; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки новых подходов к организации спортивной тренировки, технологиям обучения в сфере физической культуры и спорта; навыками разработки и обновления рабочих программ и учебно-методических комплексов, планов занятий (циклов занятий); современными педагогическими методами обучения и воспитания; новейшими педагогическими технологиями; технологиями контроля тренировочного и образовательного процесса. 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять в тренировочном процессе педагогические системы и технологии; применять в тренерской деятельности и интегрировать в тренировочный процесс передовой педагогический опыт; осуществлять контроль и производить мониторинг тренировочного процесса; применять индивидуальный подход при планировании тренировочного процесса. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передовыми педагогическими методами и технологиями обучения и воспитания; навыками в разработке, составления и обновления рабочих программ, планов спортивной тренировки, учебно-методических рекомендаций, планов тренировочных занятий; современными технологиями контроля за тренировочным и образовательным процессом.
<p>ОПК-15 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о современных средствах материально-технического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процессов в избранном и базовых видах спорта; - о функциональных характеристиках и устройстве современных средств материально-технического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процессов в избранном и базовых видах спорта. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства материально-технического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процессов в избранном и базовых видах спорта. 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специфику и особенности обеспечения материально-технического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процессов в легкой атлетике и базовых видах спорта; - особенности, характеристики, устройство, современных технических средств, используемых в тренировочном и соревновательном процессах по легкой атлетике; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рационально применять средства материально-технического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процессов в

	Владеть: - навыками контроля за техническим состоянием средств материально-технического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процессов в избранном и базовых видах спорта	легкой атлетике и базовых видах спорта. Владеет: - методически грамотно владеет средствами контроля за техническим состоянием средств материально-технического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процессов в легкой атлетике и базовых видах спорта
--	--	--

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛЗ	ПЗ	ЛБ	
1	Раздел 1. Характеристика и содержание дисциплины легкая атлетика	10	4			3
	Тема 1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта	3	1			1
	Тема 2. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры	3	1			1
	Тема 3. Задачи и содержание дисциплины «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов	3	2			1
2	Раздел 2. Основы техники легкоатлетических видов	39	8	27		4
	Тема 1. Метание малого мяча	11	2	8		1
	Тема 2. Метание гранаты	9	2	6		1
	Тема 3. Бег на короткие дистанции	9	2	6		1
	Тема 6. Эстафетный бег	10	2	7		1
3	Раздел 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	50	7	27		16
	Тема 1. Метание малого мяча (методика обучения)	14	2	8		4
	Тема 2. Метание гранаты (методика	12	2	6		4

	обучения)					
	Тема 3. Бег на короткие дистанции (методика обучения)	13	2	7		4
	Тема 6. Эстафетный бег (методика обучения)	11	1	6		4
4	Раздел 4. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике	6,7	3			3,7
	Тема 1. Виды и характер соревнований по легкой атлетике	2	1			1
	Тема 3. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике	2	1			1
	Тема 4. Элементарные правила соревнований по изучаемым легкоатлетическим видам	2,7	1			1,7
11	Контроль	9				
12	Форма отчетности					
13	Экзамен	0,3				
14	Итого за 1 семестр	108	18	54		26,7
15	в том числе практическая подготовка					
16	Раздел 5. Основы техники легкоатлетических видов	58	6	24		28
	Тема 1. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание	14,5	1,5	6		7
	Тема 2. Барьерный бег	14,5	1,5	6		7
	Тема 3. Бег на средние дистанции, кроссовый бег	14,5	1,5	6		7
	Тема 4. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	14,5	1,5	6		7
17	Раздел 6. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	56	6	22		28
	Тема 1. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание (методика обучения)	14,5	1,5	6		7
	Тема 2. Барьерный бег (методика обучения)	14,5	1,5	6		7
	Тема 3. Бег на средние дистанции, кроссовый бег (методика обучения)	12,5	1,5	4		7
	Тема 4. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги (методика обучения)	14,5	1,5	6		7
18	Раздел 7. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике	2,5	0,5	1		1
	Тема 1. Элементарные правила соревнований по изучаемым легкоатлетическим видам	2,5	0,5	1		1
19	Раздел 8. Основы методики обучения в легкой атлетике	18,2	5,5	7		5,7
	Тема 1. Обучение как педагогический	3	1	1		1

	процесс					
	Тема 2. Методические принципы обучения	4	1	2		1
	Тема 3. Методы, средства и задачи обучения	4,7	1	2		1,7
	Тема 4. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта	1,5	0,5	0,5		0,5
	Тема 5. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений	2	1	0,5		0,5
	Тема 6. Формы занятий по легкой атлетике	1,5	0,5	0,5		0,5
	Тема 7. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма	1,5	0,5	0,5		0,5
22	Контроль	9				
23	Форма отчетности					
24	Экзамен	0,3				
25	Итого за 4 семестр	144	18	54		62,7
26	в том числе практическая подготовка					
27	ИТОГО:	252	36	108		89,4

Очно-заочная форма обучения (не реализуется)

Заочная форма обучения (не реализуется)

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка освоения обучающимися содержания дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущая аттестация проводится в форме выполнения тестирования, реферативной, практических заданий, выполнение двигательных нормативов по определению физической и технической подготовленности, участие в соревновательной деятельности и осуществление судейства соревнований по легкой атлетике.

Типовой вариант контрольной работы (тестовые задания)

1 вариант

1. Обучать технике бега на короткие дистанции (100м) целесообразно в приведенной ниже последовательности (расставьте задачи в методически правильном порядке, обозначая в цифрах последовательность):

Задача «Научить технике бега по прямой дистанции»

Задача «Создать у занимающихся правильное представление о технике бега на короткие дистанции (100м)»

Задача «Научить низкому старту и стартовому разбегу»

Задача «Научить технике финиширования»

Задача «Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции»

Задача «Совершенствование техники бега в целом»

2. Обучать технике метания мяча на дальность целесообразно в приведенной ниже последовательности (расставьте задачи в методически правильном порядке, обозначая в цифрах последовательность):

Задача «Создать представление о технике метания мяча»

Задача «Обучить финальному усилию»

Задача «Обучить метанию с бросковых шагов»

Задача «Обучить технике метания мяча с полного разбега»

Задача «Обучить держанию и выбрасыванию снаряда»

Задача «Обучить технике выполнения разбега и отведения мяча»

Задача «Совершенствование техники метания мяча»

3. Обязанности бригады судей на дистанции (обведите правильные варианты, их может быть несколько):

1. Следить за правильным преодолением дистанции и препятствий участниками соревнований, особенно на виражах, когда бег выполняется по отдельным дорожкам;
2. Следит за правильностью передачи эстафетной палочки в эстафетном беге
3. Подготавливает и убирает соответствующий инвентарь и оборудование.
4. Награждение победителей и призеров соревнований, парад открытия и закрытия соревнований

4. Круговая дорожка (полный круг) на стадионе должна иметь длину? (выберите правильный ответ)

1. 200м
2. 350м
3. 500м
4. 400 м

5. Ширина дорожки на стадионе составляет (выберите правильный ответ)

1. 140 см
2. 150 см
3. 125 см
4. 135 см.

6. Какой вес мяча для метания на дальность (выберите правильный ответ)

1. 200г.
2. 100г.
3. 150 г.
4. 250г.

7. Выберите способ установки стартовых колодок которого не существует (обведите правильные варианты, их может быть несколько):

1. сближенный;
2. растянутый
3. вытянутый
4. нормальный

8. Расставьте в правильном порядке упражнения проводимые в комплексе «ОРУ – Обще развивающие упражнения» (очередность цифрами)

Круговые движения руками

Приседания

Наклоны туловища

Наклоны головы

Наклоны с касанием руками пола

Выпады

Прыжки

Ходьба на месте

9. Какова длина спринтерской дистанции (обведите правильные варианты, их может быть несколько)

- 1. 100 м
- 2. 200 м
- 3. 500 м
- 4. 400м

10. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции (выберите правильный ответ)

- а) старт, бег по дистанции, стартовый разбег, финиширование;
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) старт, набор скорости, финиш;
- г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.
- д) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

2 вариант

1. Назовите, с какого двигательного действия, начинают обучение в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»

- а) с отталкивания;
- б) с разбега;
- в) в целом;
- г) все равно с чего.

2. Как технически правильно, нужно держать ноги при приземлении в прыжках в длину способом «согнув ноги»

- а) выбрасывать вперед;
- б) опускать под себя;
- в) как получится.

3. Какой метод для развития выносливости используют при подготовки спортсменов

- а) равномерным методом;
- б) методом до отказа;
- в) повторным методом;
- г) соревновательным;
- д) использовать все методы.

4. Назовите дистанции, соответствующие бегу на средние дистанции

- а) мужчины – 400 – 800 м; женщины – 200 – 400 м
- б) мужчины – 800 – 1500 м; женщины – 800 – 1500 м
- в) мужчины – 1500 – 5000 м; женщины – 1500 – 3000 м

5. Назовите сколько барьеров необходимо преодолеть бегуну при беге на 110 м с/б?

- а) 10 барьеров;
- б) 12 барьеров;
- в) 8 барьеров.

5. Кто распределяет судей по видам на соревнованиях по легкой атлетике:

- а) главный судья;
- б) главный секретарь;
- в) зам. главного по кадрам.

6. Согласно правилам соревнований, сколько раз бегун на 400м. может совершить фальстарт?

- а) каждый бегун по 1 разу;
- б) 1 раз на всех бегунов;
- в) каждый бегун по 2 раза;

д) 2 раза на всех бегунов.

7. Сколько ударов в минуту составляет частота сердечных сокращений у бегуна, при темповом кроссе:

- а) 170- 180 уд/мин;
- б) 190 – 200 уд/мин;
- в) до 160 уд/мин.

8. Как вы думаете, ширина стартовой линии входит в легкоатлетическую дистанцию?

- а) да;
- б) нет.

9. Согласно правилам соревнований по легкой атлетике, при одинаковом лучшем результате 5м.40см у 2-х прыгунов в прыжках в длину, как выявляется победитель

- а) оба получают становятся победителями;
- б) 1 место выигрывает тот участник кто раньше совершил попытку на результат 5м40см;
- в) смотрят по следующей лучшей попытке, у кого результат лучше тот и становится победителем;
- г) дают возможность двум прыгунам совершить по дополнительной попытке, у которого результат будет лучше, тот и становится победителем.

10. Выберите, что такое кросс:

- а) бег с барьерами
- б) бег по пересеченной местности
- в) бег с ускорением.

Практические задания

Практическое задание № 1.

1. Разработать конспект урока по легкой атлетике с решением одной образовательной задачи: «Обучение технике низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции»

Практическое задание № 2.

1. Разработать конспект урока по легкой атлетике с решением одной образовательной задачи: «Обучение технике разбега и бросковых шагов в метаниях мяча различными способами»

Практическое задание № 3

1. Разработать конспект урока по легкой атлетике с решением двух образовательных задач: «Обучение технике передачи эстафетной палочки в эстафетном беге», «Обучение технике отталкивания и приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги».

Практическое задание № 4

1. Разработать конспект урока по легкой атлетике с решением двух образовательных задач: «Обучение технике бега по прямой в беге на короткие дистанции», «Обучение технике отталкивания и приземления в прыжках в высоту способом «перешагивание».

Примерная тематика рефератов

1. История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).

2. Анализ техники легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).

3. Сравнительный анализ техники российских легкоатлетов и ведущих зарубежных легкоатлетов по кинограммам (отдельно по каждому виду у мужчин и женщин).

4. Уровень развития скоростных способностей у студентов 1-3 курсов, не занимающихся спортом.

5. Уровень развития выносливости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.

6. Уровень развития ловкости у студентов 1-3 курсов, не занимающихся спортом.
7. Уровень развития силовых способностей у студентов 1-3 курсов, не занимающихся спортом.
8. Уровень развития прыгучести у студентов 1-3 курсов, не занимающихся спортом.
9. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов занимающихся и не занимающихся спортом.
10. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств учащихся выпускных классов средних школ и студентов 1 курса педагогических вузов.
11. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов 1 и 2 курсов педагогических вузов.
12. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов разных курсов (1-4) ИФКС и БЖ.
13. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов ИФКС и БЖ, занимающихся различными видами спорта.

Двигательные тесты для определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	очки					очки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100м (сек.)	15.07	16.00	17.00	17.9	18.7	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
2. Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость: Бег 2000м (мин.,сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
Бег 3000 м (мин.,сек.)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30

Примерные контрольные тесты для оценки физической и технической подготовленности

Девушки

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1.Бег 3000м (мин,сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2.Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
3. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги (см)	365	350	325	300	280
4. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (см)	120	115	110	105	100
5. Подтягивание в висе лежа (прекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
6. Приседание на одной ноге, опора одной руки о стенку (кол-во раз на каждой)	12	10	8	8	4

Юноши

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег 5000 м (мин,сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
3. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги (см)	480	460	435	410	390
4. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (см)	145	140	135	130	125
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
8.В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена с использованием следующих оценочных материалов: вопросы к экзамену.

Перечень вопросов к экзамену

(1 семестр очная форма обучения)

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.
4. История возникновения и развития легкой атлетики.
5. Достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх.
6. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.
7. Элементарные правила соревнований: бег и ходьба.
8. Элементарные правила соревнований: прыжкам.
9. Элементарные правила соревнований: метаниям.
10. Классификация видов легкоатлетических упражнений.
11. Основы техники спортивной ходьбы.
12. Основы техники бега на короткие дистанции.
13. Основы техники бега на средние дистанции.
14. Основы техники бега на длинные дистанции.
15. Основы техники бега на сверхдлинные дистанции.
16. Основы техники кроссового бега.
17. Основы техники кроссового бега.
18. Основы техники эстафетного бега.
19. Основы техники барьерного бега.
20. Основы техники бега с препятствиями.
21. Основы техники легкоатлетических прыжков: прыжок в длину с разбега.
22. Основы техники легкоатлетических прыжков: прыжок в высоту.
23. Основы техники спортивной ходьбы
24. Особенности техники бега на короткие, средние, длинные дистанции.
25. Основы техники метаний.
26. Характеристика техники метания гранаты и малого мяча.

Перечень вопросов к экзамену

(2 семестр очная форма обучения)

1. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Факторы, влияющие на результат прыжков в длину.
2. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Факторы, влияющие на результат прыжков в высоту.
3. Техника бега на средние и длинные дистанции. Факторы, влияющие на результат.
4. Техника низкого старта. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.
5. Техника спортивной ходьбы. Факторы, влияющие на результат в спортивной ходьбе.
6. Техника эстафетного бега. Факторы, влияющие на результат в эстафетном беге 4x100м.

7. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
8. Дать характеру легкоатлетических соревнований.
9. Календарь, программа и положение соревнований.
10. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции. Судейство.
11. Правила соревнований по кроссу.
12. Судейство в прыжках в высоту. Определение победителя.
13. Правила соревнований в прыжках в длину. Судейство.
14. Функции и задачи главного судьи соревнований.
15. Методика развития выносливости.
16. Методика развития быстроты.
17. Методика развития силы.
18. Методика развития ловкости.
19. Методика развития гибкости.
20. Методика обучения прыжкам в длину.
21. Методика обучения прыжкам в высоту способом «перешагивания».
22. Дать характеристику методам обучения прыжкам в длину с разбега.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [16+] / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с. – Режим доступа: свободный: URL: http://nevelsk-sport.ru/wp-content/uploads/2014/03/images_biblio_Zhilkin_A._I._i_dr_Legkaya_atletika.pdf (дата обращения: 29.08.2023) – Библиогр. в кн. – ISBN 5-7695- 1146-X. – Текст : электронный.
2. Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : учебно-методическое пособие / под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенко ; пер. с англ. А. Гнетовой. - Москва : Человек, 2013. - 216 с.: – Режим доступа: свободный: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461402> (дата обращения: 29.08.2023). Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-904885-96-0; Текст : электронный.

4.2. Дополнительная литература

1. Самоленко, Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции : монография / Т.В. Самоленко. - Москва : Спорт, 2016. - 249 с. : ил. - Библиогр.: с. 197-212 - ISBN 978-5-9907240-8-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460931>
2. Физическая подготовка студента учебного заведения сферы физической культуры : монография / В.С. Денисенко, В.Н. Курысь, К.М. Смышнов, А.И. Яцынин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 163 с. : ил. - Библиогр.: с. 114-129 - ISBN 978-5-9296-0707-3 ; То же [Электронный ресурс]. (дата обращения: 29.08.2023- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457246>
3. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - 2-е изд., стер. - Москва : Человек, 2012. - 225 с. : схем., ил. - (Библиотека лег-

коатлета). - ISBN 978-5-904885-47-2 ; То же [Электронный ресурс]. (дата обращения: 29.08.2023 - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395>

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук). Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе.

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

IX. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дополнения и изменения в рабочей программе на _____/_____уч. год.

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании кафедры _____ протокол № _____ от «__» _____ 201__г.

Зав. кафедрой: _____/Семянникова В.В./