



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани
Факультет педагогики, психологии и физической культуры
Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе,
качеству образования - первый
проректор

Т. А. Хагуров

«30» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.18.03 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) Физическая культура

Форма обучения очная

Квалификация бакалавр

Краснодар 2025

Рабочая программа дисциплины Б1.О.18.03 «Теория и методика легкой атлетики» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 121, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15.03.2018 г. регистрационный № 50362.

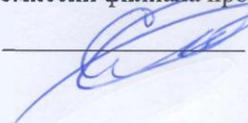
Программу составил доцент кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

Канд. пед. наук, доцент  А. В. Полянский

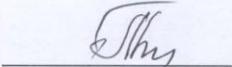
Рабочая программа дисциплины Б1.О.18.03 «Теория и методика легкой атлетики» обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры протокол № 10 от «06» мая 2025 г.

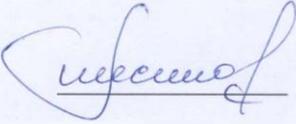
Заведующий кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культуры  М. А. Лукьяненко

Рабочая программа Б1.О.18.03 «Теория и методика легкой атлетики» утверждена на заседании учебно-методической комиссии филиала протокол № 9 от «14» мая 2025 г.

Председатель УМК филиала  С. А. Поздняков

Рецензенты:

Директор МБОУ СОШ №18
г. Славянска-на-Кубани  Л. Н. Пышная

Директор МАОУ СОШ №17
г. Славянска-на-Кубани  Э. А. Шестак

Оглавление

1 Цели и задачи изучения дисциплины	4
1.1 Цель освоения дисциплины	4
1.2 Задачи дисциплины	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Структура и содержание дисциплины	5
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ	5
2.2 Структура дисциплины	6
2.3 Содержание разделов дисциплины	7
2.3.1 Занятия лекционного типа	7
2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия)	8
2.3.3 Лабораторные занятия	10
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ	10
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	10
3. Образовательные технологии	12
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций	12
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий	13
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	14
4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	14
4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	25
5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	27
5.1 Основная литература:	27
5.2 Дополнительная литература:	28
5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:	28
6. Методические указания для студентов по освоению дисциплины	30
7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	31

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» является формирование систематизированных знаний в области теории и методики легкой атлетики, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной деятельности бакалавра в качестве учителя, инструктора и тренера физического воспитания в учреждениях общего полного, начального и среднего образования.

1.2 Задачи дисциплины

1. Формирование системы знаний о закономерностях, принципах и методах воспитательного процесса в сфере физической культуры и спорта.
2. Формирование системы знаний и умений, необходимых для освоения техники и методики преподавания легкоатлетических упражнений в соответствии с задачами школьной программы учебного плана по легкой атлетике.
3. Ознакомление с основами организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, массовых физкультурно-оздоровительных занятий.
4. Обеспечение условий для активизации познавательной деятельности студентов и формирования у них физической культуры личности, на основе повышения уровня образованности в сфере физической культуры и спорта.
5. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули), методический модуль.

Для освоения дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Теория и методика гимнастики», «Возрастная физиология, анатомия и гигиена», «Физическая культура и спорт» «Биомеханика». Знания, полученные в процессе освоения данной дисциплины, необходимы для освоения студентами: профильных дисциплин, теории и методики физического воспитания, а также для прохождения учебной практики студентов.

Дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» является предшествующей для изучения «Теории и методики подвижных игр», дисциплины «Теория и методика гимнастики», прохождения учебной и производственной практики.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен профессиональной компетенции ПК–1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий.

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине (<i>знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности)</i>)
ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий	
ИПК 1.1 Использует в процессе обучения физической культуре современные предметные методики	<i>Знает:</i> концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; особенности проектирования образовательного процесса по физической культуре в общеобразовательных учреждениях, подходы к планированию образовательной деятельности; содержание школьного предмета «Физическая культура»; формы, методы и средства обучения по физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения физической культуре
ИПК 1.2 Реализует учебно-воспитательную деятельность на основе современных образовательных технологий.	<i>Умеет:</i> проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу по физической культуре; формулировать дидактические цели и задачи обучения физической культуре и реализовывать их в образовательном процессе; планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуре (урок, экскурсию, домашнюю, внеклассную и внеурочную деятельность, спортивные секции).
ИПК 1.3 - Организует различные виды внеурочной деятельности, направленные на развитие и поддержание познавательного интереса учащихся	<i>Владеет:</i> умениями по планированию и проектированию образовательного процесса; методами обучения физической культуре и современными образовательными технологиями

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице (*для студентов ОФО*).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры 4 (часы)
Контактная работа, в том числе:		3
Аудиторные (всего):		
Занятия лекционного типа	8	8

Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	50	50	
Лабораторные занятия			
Иная контактная работа:			
Контроль самостоятельной работы (КСР)			
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3	0,3	
Самостоятельная работа, в том числе			
Курсовая работа			
Проработка учебного (теоретического) материала	6	6	
Выполнение индивидуальных заданий (устный опрос, практические задания)	6	6	
Подготовка к текущему контролю	2	2	
Контроль:			
Подготовка к экзамену	35,7	35,7	
Общая трудоемкость	час.	108	108
	в том числе контактная работа	58,3	58,3
	зач. ед	3	3

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре (*очная форма*)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				КСР, ИКР, контроль
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа СР	
			ЛК	ПЗ	ЛР		
1	2	3	4	5	6	7	8
1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений.	2	2				
2	Основы техники легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, прыжки, метания)	2	2				
3	Техника спринтерского бега	4		4			
4	Техника метания гранаты	4		4			
5	Техника эстафетного бега	4		4			
6	Техника прыжка в высоту	6		6			
7	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	4	2			4	
8	Основы методики обучения видам легкой атлетики	2	2				
9	Методика обучения технике бега на короткие дистанции	5		4		4	
10	Методика обучения технике метания гранаты	5		4		4	
11	Методика обучения технике эстафетного бега	5		4		2	
12	Методика обучения технике прыжка в высоту	5		4			

13	Техника прыжка в длину с разбега	4		4			
14	Техника барьерного бега	4		4			
15	Методика обучения технике прыжка в длину	5		4			
16	Методика обучения технике барьерного бега	5		4			
Итого по разделам дисциплины							
Контроль самостоятельной работы (КСР)							6
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,3					0,3
Подготовка к текущему контролю							
Подготовка к экзамену (контроль)		35,7					35,7
Общая трудоемкость по дисциплине		108	8	50		14	42

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента.

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
4 семестр			
1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений.	Введение в легкую атлетику, определение понятия «легкая атлетика». Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Возникновение легкой атлетики. Легкая атлетика в Древней Греции и олимпийские игры. Развитие легкоатлетического спорта в России. Развитие легкой атлетики после ВОВ. Участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх. Современное состояние легкой атлетики в мире, России, Кубани.	У, Т
2	Основы техники легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, прыжки, метания)	Основные понятия: спортивная техника, циклы движения, фазы, моменты. Качественные показатели техники: экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат. Основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний (цикл движений, динамические характеристики, особенности видов). Эволюция техники отдельных видов легкой атлетики.	У, Т
3	Организация и проведение соревнований легкой атлетике	Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на	У, Т

		соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады).	
4	Основы методики обучения видам легкой атлетики	Характеристика методов обучения. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Современные представления о создании двигательного навыка. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Типичные ошибки и способы их устранения. Сходство и различие в постановке задач и подборке средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.-	У, Т

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование.

2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия)

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
4 семестр			
1	Техника спортивной ходьбы	Определение спортивной ходьбы: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.	ПР
2	Техника спринтерского бега	Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.	Т, ПР
3	Техника метания гранаты	Виды метаний. Главная и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). Обучение держанию снаряда, броску гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом.	Т, ПР
4	Техника эстафетного бега	Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы). Анализ техники (характеристика	Т, ПР

		составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега.	
5	Техника прыжка в высоту	Виды прыжков. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных видах). Техника прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Ритмическая и динамическая структура прыжков. Обучение технике отталкивания, технике перехода через планку и приземлению, технике прыжка в высоту с короткого разбега, технике прыжка с полного разбега, совершенствование техники прыжка.	Т, ПР
6	Методика обучения технике бега на короткие дистанции	Последовательность обучения технике бега на короткие дистанции: - обучить технике бега по прямой; - обучить технике высокого, низкого старта; - обучить технике стартового разгона - обучить технике финиширования; - совершенствование техники бега	ПР
7	Методика обучения технике метания гранаты	Последовательность обучения технике метания гранаты. Обучение держанию снаряда; – броску гранаты из положения «финального усилия», обучить технике бросковых шагов, –обучить сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, – обучить предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением; – обучить технике метание гранаты в целом.	ПР
8	Методика обучения технике эстафетного бега	Последовательность обучения технике эстафетного бега:- обучить технике передачи эстафетной палочки; - обучить старту бегуна принимающего эстафетную палочку; – обучить передаче эстафетной палочки на максимальной скорости; - обучить передачи эстафетной палочки в 20м зоне; - обучение технике эстафетного бега в целом; - совершенствование техники эстафетного бега.	ПР
9	Методика обучения технике прыжка в высоту	Последовательность обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»: - обучить технике отталкивания; - обучить технике перехода через планку и приземлению; -обучить технике прыжка в высоту с короткого разбега; - обучить технике прыжка с полного разбега; - совершенствование техники прыжка.	ПР

10	Техника прыжка в длину с разбега	Виды прыжков. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных видах). Краткий исторический очерк. Эволюция техники и методики тренировки. Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.	ПР
11	Техника барьерного бега	Барьерный бег как вид легкой атлетики. Анализ техники барьерного бега (старт, переход барьера, бег между барьерами, финиширование), техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера. Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м). Критерии оценки техники барьерного бега.	ПР
12	Методика обучения технике прыжка в длину	Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Последовательность обучения технике: - обучение технике отталкивания; - обучение технике полета и приземления; - обучение технике в целом с короткого разбега; - обучение прыжку с полного разбега; - совершенствование техники прыжка.	ПР
13	Методика обучения технике барьерного бега	Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Последовательность обучения технике: - обучить технике выполнения «атаки»; - обучить технике «перехода» и «схода» с барьера; - обучить технике преодоления барьера в целом; - научить преодолению первого барьера со старта, стартового разбега; - научить ритму беговых шагов между барьерами; - обучение технике барьерного бега в целом; - совершенствование техники барьерного бега	ПР

Примечание: Т – тестирование, ПР – практическая работа

2.3.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
2	Подготовка к устному опросу	<p>1. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59 с. - ISBN 978-5-7782-1448-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993</p> <p>2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинская государственная академия культуры и искусств», Кафедра физической культуры. - Челябинск : ЧГАКИ, 2013. - 184 с. : ил. - Библиогр.: с. 139-142 - ISBN 978-5-94839-402-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142</p> <p>3. Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, А. В. Тертычный, В. А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711 (дата обращения: 19.06.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3652-3. – Текст : электронный.</p>
3	Подготовка к практическому занятию по теме: «Анализ техники видов легкой атлетики»	<p>1.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. : ил. - ISBN 978-5-904885-96-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461402</p> <p>2.Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59 с. - ISBN 978-5-7782-1448-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993</p> <p>3.Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2016. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-3400-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533</p>
4	Подготовка к практическому занятию по теме «Методика обучения видам легкой атлетики»	<p>1. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59 с. - ISBN 978-5-7782-1448-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993</p> <p>2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинская государственная академия культуры и искусств», Кафедра физической культуры.</p>

		- Челябинск : ЧГАКИ, 2013. - 184 с. : ил. - Библиогр.: с. 139-142 - ISBN 978-5-94839-402-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142
--	--	---

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления. В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во час
4 семестр			
1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
2	Основы техники легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, прыжки, метания)	Просмотр и обсуждение видеофильмов	2*
3	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
4	Основы методики обучения видам легкой атлетики	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
		Итого	8
		в том числе интерактивное	2*

3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
4 семестр			
1	Техника бега на короткие дистанции	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	4
2	Техника метания гранаты	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	4
3	Техника эстафетного бега	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	4
4	Техника прыжка в высоту	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	6
5	Методика обучения технике бега на короткие дистанции	Кейс–метод	4*
6	Методика обучения технике метания гранаты	Кейс–метод	4*
7	Методика обучения технике эстафетного бега	Кейс–метод	4*
8	Методика обучения технике прыжка в высоту	Кейс–метод	4*
9	Техника прыжка в длину с разбега	Кейс–метод Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	4
10	Техника барьерного бега	Кейс–метод.	2

		Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	2*
11	Методика обучения технике прыжка в длину	Кейс–метод.	4*
12	Методика обучения технике барьерного бега	Кейс–метод.	4*
		Итого по курсу	50
		в том числе интерактивное обучение*	22*

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов (2 курс 4 семестр)

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений.	Устный опрос	2
2	Основы техники легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, прыжки, метания)	Устный опрос	2
3	Техника бега на короткие дистанции	Выполнение практического норматива	5
4	Техника метания гранаты	Выполнение практического норматива	5
5	Техника эстафетного бега	Выполнение практического норматива	5
6	Техника прыжка в высоту	Выполнение практического норматива	5
7	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	Составление положения соревнований по легкой атлетике Составление протоколов соревнований	2 2
8	Основы методики обучения видам легкой атлетики	Устный опрос	2
9	Методика обучения технике бега на короткие дистанции	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	2
10	Методика обучения технике метания гранаты	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	2

11	Методика обучения технике эстафетного бега	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	2
12	Методика обучения технике прыжка в высоту	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	3
13	Техника прыжка в длину с разбега	Выполнение практического норматива	5
14	Техника барьерного бега	Выполнение практического норматива	5
15	Методика обучения технике прыжка в длину с разбега	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	3
16	Методика обучения технике барьерного бега	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	3
		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

Проверка качества усвоения знаний студентов осуществляется по балльно-рейтинговой системе. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме экзамена (3 семестр) в сроки, предусмотренные учебным планом.

В соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки достижений студентов филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани, обучающихся по программам высшего образования оценка сформированности компетенций проходит в как в процессе изучения дисциплины в течение семестра при текущей аттестации, так и при сдаче экзамена при проведении промежуточной аттестации.

Максимальная величина баллов студента при текущей аттестации составляет 100 баллов. При текущей аттестации оценка сформированности компетенций производится согласно системе оценивания по дисциплине, приведенной в данной рабочей учебной программе дисциплины по этапам семестра. Оцениваются знания, умения и владения студента по компетенциям по результатам модульного внутрисеместрового тестирования, выполнения практических заданий, самостоятельной работы студентов.

По дисциплине студенты в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у студента оценивается знаниевая составляющая компетенции (до 40 баллов) в зависимости от показанного процента правильных ответов. Тест считается пройденным при правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий.

Студент, набравший по итогам текущего контроля от 70 до 84 баллов (85 баллов и более), освобождается от сдачи экзамена и получает по дисциплине оценку «хорошо» («отлично»). В случае несогласия студента с этой оценкой экзамен сдается в установленном порядке. Если студент набрал в семестре менее 70 баллов, то он сдает экзамен в установленном порядке, при этом баллы, полученные студентом за текущий контроль, не влияют на экзаменационную оценку.

Студенты обязаны сдать зачет, экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачет по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач. Зачет и экзамен проводится в устной форме по вопросам, с которыми студенты заранее ознакомлены. Результат сдачи

зачета, экзамена заносится преподавателем в зачетную и экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Критерии оценивания устного ответа на *экзамене*:

Оценка «5» (отлично) ставится, если студент:

- 1) полно раскрыто содержание материала билета;
- 2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- 3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- 4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- 5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- 6) допущены одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- 1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- 2) допущены один–два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
- 3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если:

- 1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- 2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Структура фонда оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
4 семестр				
1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений.	ПК-1	Вопросы для устного опроса	Вопросы на экзамене Практическое задание на экзамене
2	Основы техники легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, прыжки, метания)	ПК-1	Вопросы для устного опроса	Вопросы на экзамене Практическое задание на экзамене
3	Техника бега на короткие дистанции	ПК-1	Практическая работа Вопросы для устного опроса	Вопросы на экзамене Практическое задание на экзамене
4	Техника метания гранаты	ПК-1	Практическая работа Вопросы для устного опроса	Вопросы на экзамене Практическое задание на экзамене
5	Техника эстафетного бега	ПК-1	Практическая работа Вопросы для устного опроса	Вопросы на экзамене Практическое задание на экзамене
6	Техника прыжка в высоту	ПК-1	Практическая работа Вопросы для устного опроса	Вопросы на экзамене Практическое задание на экзамене
7	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	ПК-1	Вопросы для устного опроса	Вопросы на экзамене Практическое задание на экзамене
8	Основы методики обучения видам легкой атлетики	ПК-1	Вопросы для устного опроса	Вопросы на экзамене Практическое задание на экзамене
9	Методика обучения технике бега на короткие дистанции	ПК-1	Практическая работа Вопросы для устного опроса	Вопросы на экзамене Практическое задание на экзамене
10	Методика обучения технике метания гранаты	ПК-1	Практическая работа Вопросы для устного опроса	Вопросы на экзамене Практическое задание на экзамене

11	Методика обучения технике эстафетного бега	ПК–1	Практическая работа Вопросы для устного опроса	Вопросы на экзамене Практическое задание на экзамене
12	Методика обучения технике прыжка в высоту	ПК–1	Практическая работа Вопросы для устного опроса	Вопросы на экзамене Практическое задание на экзамене
13	Техника прыжка в длину	ПК–1	Практическая работа Вопросы для устного опроса	Вопросы на экзамене Практическое задание на экзамене
14	Техника барьерного бега	ПК–1	Практическая работа Вопросы для устного опроса	Вопросы на экзамене Практическое задание на экзамене
15	Методика обучения технике прыжка в длину	ПК–1	Практическая работа Вопросы для устного опроса	Вопросы на экзамене Практическое задание на экзамене
16	Методика обучения технике барьерного бега	ПК–1	Практическая работа Вопросы для устного опроса	Вопросы на экзамене Практическое задание на экзамене

Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

Код и наименование компетенции	Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания		
	Пороговый	Базовый	Продвинутый
	Оценка		
	удовлетворительно	хорошо	Отлично
ПК–1 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса	Знает требования Федерального образовательного стандарта; основные этапы развития легкой атлетики как вида спорта в мировом спортивном движении, в России; роль легкой атлетики и системы легкоатлетических упражнений как эффективного и доступного средства физической культуры и спорта; Умеет ориентироваться в современных концепциях и последних достижениях наук,	Знает принципы и методы разработки рабочей программы учебной дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» на основе примерных образовательных программ; технику легкоатлетических видов и методику их обучения; методы и организацию комплексного контроля в занятиях легкой атлетикой; основы научной и методической деятельности в сфере легкой атлетики. Умеет применять принципы и методы разработки рабочей	Знает принципы и методы разработки рабочей программы, учебной дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» на основе примерных образовательных программ; методы и организацию комплексного контроля в занятиях легкой атлетикой; особенности влияния возрастно–половых особенностей на развитие физических качеств средствами легкоатлетических упражнений и формирования двигательных навыков в освоении видов легкой атлетики; методику оздоровительных

	<p>формирующих медико–биологическую и психолого–физиологическую основу физического воспитания . Владеет навыками разработки и реализации программы по физической культуре раздела «Легкая атлетика» на основе общеобразовательной программы ; техникой легкоатлетических упражнений; способен применять знания по профилактики травматизма на занятиях по легкой атлетике.</p>	<p>программы по физической культуре на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение; реализовывать методы и средства обучения конкретно в каждом виде легкой атлетики с учетом его специфики; разрабатывать планы–конспекты учебных занятий по легкой атлетике. Владеет техникой легкоатлетических упражнений; владеет методами и организацией комплексного (внешнего и индивидуального) контроля при занятиях легкой атлетикой, особенностями изменений происходящих в организме под воздействием нагрузок.</p>	<p>физкультурно–спортивных занятий легкоатлетической направленности. Умеет планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; осуществлять психолого–педагогический контроль состояния организма в процессе проведения легкоатлетических занятий. Умеет планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма на занятиях лёгкой атлетикой. Владеет навыками корректировки рабочей программы учебной дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» для различных категорий, владеет навыками организации и проведения соревнований по легкой атлетике среди всех возрастных групп населения</p>
--	--	---	--

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для устного опроса

Тема 1 История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений (проверяемые компетенции: ПК–1)

- 1 Классификация видов легкой атлетики, их происхождение.
- 2 Основные этапы в развитии легкой атлетики как вида спорта.
- 3 Развитие легкой атлетики в России.
- 4 Место легкой атлетики в системе физического воспитания.

Тема 2 Основы техники легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, прыжки, метания) (проверяемые компетенции: ПК-1)

- 1.Общая характеристика техники ходьбы.
2. Общая характеристика техники бега.

3. Общая характеристика техники прыжков.
 4. Общая характеристика техники метаний.
- Тема 3 Техника спринтерского бега (проверяемые компетенции: ПК-1)
- 1 Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики.
 - 2 Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.
 - 3 Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.
- Тема 4 Техника метания гранаты (проверяемые компетенции: ПК-1)
- 1 Главная и частные задачи фаз метаний.
 - 2 Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства).
 - 3 Обучение технике метание гранаты по фазам.
 - 4 Обучение технике метание гранаты в целом.
- Тема 5 Техника эстафетного бега (проверяемые компетенции: ПК-1)
- 1 Эстафетный бег: его особенности.
 - 2 Передача эстафеты (зона передачи, способы).
 - 3 Анализ техники эстафетного бега (характеристика составных частей).
- Тема 6 Техника прыжка в высоту (проверяемые компетенции: ПК-1)
- 1 Главная задача прыжка в высоту, от каких факторов зависит результат
 - 2 Фазы прыжков, их частные задачи.
 - 3 Техника прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп».
 - 4 Ритмическая и динамическая структура прыжков.
 - 5 Обучение технике прыжка в высоту.
- Тема 7 Основы методики обучения видам легкой атлетики (проверяемые компетенции: ПК-1)
- 1 Характеристика методов обучения.
 - 2 Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Современные представления о создании двигательного навыка.
 - 3 Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения.
 - 4 Типичные ошибки в технике и способы их устранения.
- Тема 8 Методика обучения технике бега на короткие дистанции (проверяемые компетенции: ПК-1)
- 1 Последовательность обучения технике бега на короткие дистанции.
 - 2 Обучение технике бега по прямой;
 - 3 Обучение технике высокого, низкого старта;
 - 4 Обучение технике стартового разгона.
 - 5 Совершенствование техники бега.
- Тема 9 Методика обучения технике метания гранаты (проверяемые компетенции: ПК-1)
- 1 Последовательность обучения технике метания гранаты.
 - 2 Обучение держанию снаряда, броску гранаты из положения «финального усилия».
 - 3 Обучение технике бросковых шагов.
 - 4 Обучение сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты.
 - 5 Обучение технике метание гранаты в целом.
- Тема 10 Методика обучения технике эстафетного бега (проверяемые компетенции: ПК-1)
- Последовательность обучения технике эстафетного бега.
- 1 Обучение технике передачи эстафетной палочки.
 - 2 Обучение передаче эстафетной палочки на максимальной скорости.
 - 3 Обучение технике эстафетного бега в целом.
- Тема 11 Методика обучения технике прыжка в высоту (проверяемые компетенции: ПК-1, ПК –5)

- 1 Последовательность обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
- 2 Обучение технике отталкивания.
- 3 Обучение технике перехода через планку и приземлению.
- 4 Обучение технике прыжка в высоту с короткого разбега; - обучить технике прыжка с полного разбега.

Тема 12 Техника прыжка в длину с разбега (проверяемые компетенции: ПК-1)

- 1 Фазы прыжка в длину с разбега (их частные задачи).
- 2 Краткий исторический очерк. Эволюция техники и методики тренировки.
- 3 Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».
- 4 Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Тема 13 Техника барьерного бега (проверяемые компетенции: ПК-1)

- 1 Барьерный бег как вид легкой атлетики.
- 2 Анализ техники барьерного бега (старт, переход барьера, бег между барьерами, финиширование).
- 3 Техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера.
- 4 Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).
- 5 Критерии оценки техники барьерного бега.

Тема 14 Методика обучения технике прыжка в длину (проверяемые компетенции: ПК-1)

- 1 Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения.
- 2 Последовательность обучения технике.
- 3 Обучение технике отталкивания;
- 4 Обучение технике полета и приземления;
- 5 Обучение прыжку с полного разбега;
- 6 Совершенствование техники прыжка.

Тема 15 Методика обучения технике барьерного бега (проверяемые компетенции: ПК-1)

- 1 Задачи, средства и методы обучения.
- 2 Последовательность обучения технике.
- 3 Обучение технике выполнения «атаки»;
- 4 Обучение технике «перехода» и «схода» с барьера;
- 5 Обучение технике преодоления барьера в целом;
- 6 Обучение преодолению первого барьера со старта, стартового разбега;
- 7 Обучение технике барьерного бега в целом.

Задания для практических работ

Проверяемые компетенции: ПК–1

Практическая работа № 1

Конспектирование классификации легкоатлетических упражнений (по признакам)

Практическая работа № 2

Составить схему циклов движения, фаз, моментов в ходьбе и беге, динамические характеристики прыжков и метаний.

Практическая работа № 3

Конспектирование анализа техники бега на короткие дистанции (фазы, моменты)

Практическая работа № 4

Конспектирование анализа техники метания гранаты (фазы, моменты)

Практическая работа № 5

Конспектирование анализа техники эстафетного бега (фазы, моменты)

Практическая работа № 6

Конспектирование анализа техники прыжка в высоту (фазы, моменты)

Практическая работа № 7

Заполнить протоколы соревнований по видам легкой атлетике (бег, прыжки, метания)

Практическая работа № 8

Составить типовую схему обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения.

Практическая работа № 9

1. Составить план обучения технике бега на короткие дистанции (с указанием типичных ошибок и способы их устранения)
2. Составить комплекс специально–подготовительных упражнений при обучении технике бега на короткие дистанции

Практическая работа № 10

1. Составить план обучения технике метания гранаты (с указанием типичных ошибок и способы их устранения)
2. Составить комплекс специально–подготовительных упражнений при обучении технике метания гранаты

Практическая работа № 11

1. Составить план обучения технике эстафетного бега (с указанием типичных ошибок и способы их устранения).
2. Составить комплекс специально–подготовительных упражнений при обучении технике эстафетного бега

Практическая работа № 12

- 1 Составить план обучения технике прыжка в высоту (с указанием типичных ошибок и способы их устранения)
- 2 Составить комплекс специально–подготовительных упражнений при обучении технике прыжка в высоту

Практическая работа № 13

Составить положение о проведении соревнований по видам легкой атлетике. Распределение видов по дням и последовательность их проведения.

Практическая работа № 14

- 1 Разработать план-конспект урока ФК по разделу легкой атлетике (младший школьный возраст)
- 2 Разработать план-конспект урока ФК по разделу легкой атлетике (средний школьный возраст)
- 3 Разработать план-конспект урока ФК по разделу легкой атлетике (старший школьный возраст)

Практическая работа № 15

Конспектирование анализа техники прыжка в длину с разбега (фазы, моменты)

Практическая работа № 16

Составить комплекс специально–подготовительных упражнений при обучении технике прыжка в длину с разбега.

Практическая работа № 17

Составить комплекс специально–подготовительных упражнений при обучении технике барьерного бега

Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (экзамен/зачет)

- 1 Возникновение легкой атлетики как вида спорта, легкая атлетика в программе олимпийских игр древности.
- 2 Развитие легкоатлетического спорта в России: до революции, после ВОВ, в настоящее время.
- 3 Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
- 4 Основы техники с/ходьбы и бега
- 5 Основы техники прыжков
- 6 Основы техники метаний
- 7 Анализ техники бега на короткие дистанции
- 8 Анализ техники прыжка в высоту способом «Перешагивание», «Фосбери-флоп»
- 9 Анализ техники метания гранаты
- 10 Анализ техники барьерного бега
- 11 Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись»
- 12 Методика обучения технике прыжка в длину с разбега.
- 13 Методика обучения технике бегу на короткие дистанции.
- 14 Методика обучения технике метания копья.
- 15 Методика обучения технике метания гранаты.
- 16 Методика обучения технике эстафетного бега.
- 17 Методика обучения технике барьерного бега
- 18 Виды и характер соревнований по легкой атлетике, положение – основной документ соревнований.
- 19 Состав судейской коллегии, права и обязанности судей соревнований по легкой атлетике.
- 20 Правила соревнований по бегу и ходьбе
- 21 Правила соревнований по прыжкам в высоту
- 22 Правила соревнований по барьерному бегу.
- 23 Правила соревнований по эстафетному бегу.
- 24 Правила соревнований по прыжкам в длину

Практические задания к экзамену

- 1 Составление комплекса специально-подготовительных упражнений для обучения технике прыжка в высоту способом «Перешагивание».
- 2 Составление комплекса специально-подготовительных упражнений для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги».
- 3 Составление комплекса специально-подготовительных упражнений для обучения технике низкого старта.
- 4 Составление комплекса специально-подготовительных упражнений для обучения технике метания гранаты.

5 Составление комплекса специально-подготовительных упражнений для обучения технике передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.

6 Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции.

7 Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике прыжка в высоту способом «Перешагивание».

8 Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги».

9 Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике низкого старта.

10 Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике метания гранаты.

11 Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции.

12 Заполнить протокол соревнований по прыжкам в высоту (первенство края). Участники соревнований – 18 юношей старшего школьного возраста, 1 место –200 см, 2 место–195, 3 место –195.

13 Заполнить протокол соревнований по прыжкам в длину (первенство края). Участники соревнований – 14 девушек старшего школьного возраста, 1 место –5,78 м, 2 место–5,75 м, 3 место –5,69 м.

14 Заполнить протокол финального забега на 100 м. Участники соревнований – 25 девушек старшего школьного возраста. Указать предварительный результат, результат финала и место.

15 Составить план-конспект урока ФК в 6 классе (основная часть урока). Одна из задач: Закрепить технику отталкивания в прыжках в длину с разбега.

16 Составить план-конспект урока ФК в 4 классе (основная часть урока). Одна из задач: Закрепить технику отталкивания в прыжках в высоту способом «Перешагивание».

17 Составить план-конспект урока ФК в 9 классе (основная часть урока). Одна из задач: Закрепить технику низкого старта и стартового разгона.

18 Составить план-конспект урока ФК в 3 классе (основная часть урока). Одна из задач: Разучить технику метания малого мяча на дальность.

19 Составить план-конспект урока ФК в 10 классе (основная часть урока). Одна из задач: Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.

20 Заполнить протокол соревнований по тройному прыжку с разбега (первенство края). Участники соревнований – 20 юношей–юниоров, 1 место –14,87 м, 2 место–14, 04, 3 место –13,95м.

21 Заполнить протокол соревнований по прыжкам в длину (первенство ДЮСШ). Участники соревнований – 26 девушек среднего школьного возраста, 1 место –4,58 м, 2 место–4,55 м, 3 место –4,29 м.

22 Заполнить протокол соревнований по метанию гранаты (первенство СОШ). Участники соревнований – 25 юношей старшего школьного возраста, 1 место –40,08 м, 2 место–35,01 м, 3 место –308,29 м.

23 Заполнить протокол финального забега на 100 м, первенство ДЮСШ. Участники соревнований – 20 девушек среднего школьного возраста. Указать предварительный результат, результат финала и место.

24 Составить план-конспект урока ФК в 4 классе (основная часть урока). Одна из задач: Разучивание техники отталкивания в прыжках в высоту способом «Перешагивание».

25 Составить план-конспект урока ФК в 11 классе (основная часть урока). Одна из задач: Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.

26 Составить план-конспект урока ФК в 9 классе (основная часть урока). Одна из задач: Закрепление техники отталкивания в прыжке в длину с разбега способом согнув ноги.

4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Макет экзаменационного билета

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Физическая культура

БИЛЕТ № 2

Кафедра «Профессиональной педагогики, психологии и физической культуры»

Дисциплина: «Теория и методика легкой атлетики» (2 курс 4 сем)

1. Развитие легкоатлетического спорта в России: до революции, после ВОВ, в настоящее время.
2. Составить комплекс специально-подготовительных упражнений при обучении техники отталкивания в прыжках в длину

Преподаватель _____ А.В. Полянский

Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьяненко

Дата утверждения _____ «31» августа 2024г.

Устный опрос

Одной из форм текущего контроля является устный опрос, позволяющий оценить освоение лекционного материала.

Критерии оценивания устного опроса:

- полнота и правильность ответа;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа.

Обучающему засчитывается результат ответа при устном опросе, если обучающийся дает развернутый ответ, который представляет собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывает его умение применять определения, правила в конкретных случаях. И не засчитывается, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Практическая работа

Практическая работа представляет собой перечень заданий, которая охватывает основные разделы дисциплины «Теория и методика легкой атлетики». Практическая работа предназначена для контроля теоретических знаний и практических навыков.

Практические занятия направлены на ознакомление студентов со средствами, методами и формами обучения видам легкой атлетики. На практических занятиях рассмотренные в лекционном курсе темы детализируются, проводится более глубокое их изучение. Изучаются особенности техники видов легкой атлетики, методические особенности обучения видам легкой атлетики, организация и проведения соревнований по легкой атлетике. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, составление конспектов занятий по легкой атлетике, подготовка положения соревнований по легкой

атлетике, проведение соревнований по легкой атлетике, подготовка к самостоятельному проведению урока по легкой атлетике внутри группы.

Также организуются практические занятия в форме учебной практики, в ходе которой у студентов формируется профессионально-педагогические умения и навыки (компетенции). Практические занятия проводятся с обязательным использованием интерактивных методов обучения. Наиболее эффективно использование таких форм и методов как: работа в парах и группах, дискуссия, каждый учит каждого (или «ученик в роли учителя»).

Критерии оценки практической работы:

– Оценка «отлично» ставится за полный объем работы. Ответ студента характеризуется как полный и правильный. Студент способен обобщить материал, сделать собственные выводы, выразить свое мнение, привести иллюстрирующие примеры. Отличное владение понятийно-терминологическим аппаратом по предмету. Владение основами техники видов легкой атлетике, методикой обучения видам легкой атлетике, составлением положения соревнований по легкой атлетике. Проводит соревнования по легкой атлетике в соответствии с составленным положением.

– Оценка «хорошо» ставится за выполнение 75% работы. Ответ студента правильный, но неполный. Не приведены иллюстрирующие примеры, обобщающее мнение студента недостаточно четко выражено. Знание и владение понятийно-терминологическим аппаратом. Владение техникой и методикой обучения видов легкой атлетике. Правильный, но неполный ответ на дополнительные вопросы.

– Оценка «удовлетворительно» ставится за выполнение 50% работы. Ответ правилен в основных моментах, нет иллюстрирующих примеров, нет собственного мнения студента, есть ошибки в деталях и/или они просто отсутствуют. Знание понятийно-терминологического аппарата. Незнание ответов на дополнительные вопросы.

– Оценка «неудовлетворительно» ставится за выполнение менее 50% работы. В ответе существенные ошибки в основных аспектах темы. Не владеет основами техники видов легкой атлетике. Незнание понятийно–терминологического аппарата.

Тестовые задания

Тест представляет собой набор тестовых заданий, отражающих вопросы по аттестуемому разделу или в целом по учебной дисциплине. Из предложенных вариантов ответов необходимо отметить правильный (один или более в зависимости от поставленного вопроса). Отметки о правильных вариантах ответов в тестовых заданиях делаются разборчиво. Неразборчивые ответы не оцениваются, тестовое задание считается не выполненным. При тестировании используется 100–процентная шкала оценки. Исходя из полученной, оценки студенту начисляются рейтинговые баллы (в процентах от максимально возможного количества баллов).

Оценка «отлично» ставится, если выполнено более 90% тестовых заданий.

Оценка «хорошо» ставится, если выполнено от 65% до 90% тестовых заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если выполнено 50% –64% тестовых заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если выполнено менее 50% тестовых заданий (баллы при этом не начисляются)

Экзамен

Экзамен предусматривает знания пройденных разделов теоретического курса, владение основами техники видов легкой атлетике, методикой обучения видам легкой атлетике, судейством соревнований, составления положения соревнований, составление конспекта и проведение занятия по легкой атлетике.

Основой для определения оценки на экзаменах служит объем и уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины. Итоговая оценка учитывает совокупные результаты контроля знаний. Экзамен проводится по билетам в

устной форме в виде опроса. Содержание билета: 1-е задание (теоретический вопрос); 2-е задание (практическое задание).

Оценка «5» (отлично) ставится, если студент:

- 1) полно раскрыто содержание материала билета;
- 2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- 3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- 4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- 5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- 6) допущены одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если:

ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- 1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- 2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
- 3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если:

- 1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- 2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

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

5.1 Основная литература:

1 Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59 с. - ISBN 978-5-7782-1448-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>

2 Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2016. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-3400-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533>

5.2 Дополнительная литература:

1_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. : ил. - ISBN 978-5-904885-96-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461402>

2_Кравчук, В.И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинская государственная академия культуры и искусств», Кафедра физической культуры. - Челябинск : ЧГАКИ, 2013. - 184 с. : ил. - Библиогр.: с. 139-142 - ISBN 978-5-94839-402-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142>

3_Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах ; под общ. ред. В.В. Балахничева и др. - Москва : Человек, 2012. - Т. 1. А - Н. - 707 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-80-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461469>

4_Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах ; под общ. ред. В.В. Балахничева и др. - Москва : Человек, 2013. - Т. 2. О - Я. - 833 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-81-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461472>

5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронно-библиотечные системы (ЭБС)

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; коллекция медиа-материалов: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари]. – URL: <http://www.biblioclub.ru/>.

2. ЭБС «ZNANIUM» [учебные, научные, справочные, научно-популярные издания различных издательств, журналы]. – URL: <https://znanium.ru/>.

3. ЭБС «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы]. – URL: <http://e.lanbook.com/>.

4. Образовательная платформа «Юрайт» [учебники и учебные пособия издательства «Юрайт», медиа-материалы, тесты]. – URL: <https://urait.ru/>.

5. ЭБС «BOOK.ru» [учебная литература, журналы]. – URL: <https://www.book.ru>.

6. ЭБ ОИЦ «Академия» [учебные издания по общеобразовательным дисциплинам СПО для первого курса, включенных в ФПУ]. – URL: <https://academia-moscow.ru/elibrary/>.

Профессиональные базы данных

1. [Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки \(РГБ\)](https://ldiss.rsl.ru/). – URL: <https://ldiss.rsl.ru/>.

2. [Национальная электронная библиотека \(НЭБ\) \[включает Электронную библиотеку диссертаций РГБ\]](https://rusneb.ru/) : [федеральная государственная информационная система Министерства культуры РФ]. – URL: <https://rusneb.ru/> (*полный доступ к объектам НЭБ – в локальной сети с компьютеров библиотеки филиала*).

3. [Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»](http://www.elibrary.ru/) [русские научные журналы, труды конференций; Российская национальная база данных научного цитирования (РИНЦ)]. – URL: <http://www.elibrary.ru/>.

4. Универсальные базы данных [«ИВИС» \[русские научные журналы по вопросам педагогики и образования, экономики и финансов, информационным технологиям, экономике и предпринимательству, общественным и гуманитарным наукам, индивидуальные издания,](#)

Вестники МГУ, СПбГУ, статистические издания России и стран СНГ]. – URL: <https://eivis.ru/basic/details>.

5. Полнотекстовая коллекция журналов на платформе РЦНИ. Национальная платформа периодических научных изданий. – URL: <https://journals.rcsi.science/>.

6. Общероссийский портал «Math-Net.Ru» : информационная система доступа к научной информации по математике, физике, информационным технологиям и смежным наукам / Математический институт имени В. А. Стеклова РАН. – URL: <http://www.mathnet.ru/>.

7. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prlib.ru/>.

8. Журналы издательства Wiley: [полнотекстовая коллекция электронных журналов по: химии, физике, математике, социальным и гуманитарным наукам, психологии, бизнесу, экономике и юриспруденции]. – URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/>.

9. Полнотекстовая коллекция книг eBook Collections издательства SAGE Publications: [включает монографии и справочники по различным областям знаний: бизнес, психология, криминология и уголовное право, образование, география, науки о Земле и окружающей среде, здравоохранение и социальная помощь, СМИ и коммуникация, культурология, политика и международные отношения, социология и др.]. – URL: <https://sk.sagepub.com/books/discipline>.

10. Ресурсы Springer Nature: [Полнотекстовая коллекция книг (монографий) издательств Springer Nature по различным отраслям знаний]. – URL: <https://link.springer.com/>, <https://www.nature.com/>.

•

Информационные справочные системы

1 КонсультантПлюс : справочная правовая система (*доступ – в локальной сети с компьютеров библиотеки филиала*).

Ресурсы свободного доступа

1. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации. – URL: <http://pravo.gov.ru/>

2. КонсультантПлюс : некоммерческая интернет-версия справочной правовой системы. – URL: https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm_source=online&utm_medium=button.

3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (Минобрнауки России) - официальный сайт. – URL: <https://www.minobrnauki.gov.ru>

4. Министерство просвещения Российской Федерации - официальный сайт. – URL: <https://edu.gov.ru>

5. Портал «Культура.РФ» : гуманитарный просветительский проект, посвященный культуре России [кино, музеи, музыка, театры, архитектура, литература, персоны, традиции, лекции-онлайн] : сайт / Министерство культуры РФ. – URL: <https://www.culture.ru/>.

6. Справочно-информационный портал «Грамота.ру» / Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ. – URL: <http://www.gramota.ru/>.

7. Лекториум [раздел «Медиаотека» – открытый видеоархив лекций на русском языке]: образовательная платформа : сайт. – URL: <https://www.lektorium.tv/medialibrary>.

8. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [русские научные журналы]. – URL: <http://cyberleninka.ru/>.

9. Большая российская энциклопедия: [электронная версия] / Министерство культуры РФ. – URL: <https://bigenc.ru/>.

10. Лингвистический проект «СЛОВАРИ.РУ» / Институт русского языка им. В. В. Виноградова РАН. – URL: <http://slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050>.

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы

1 База информационных потребностей [КубГУ и филиалов] (*разделы: Научные публикации преподавателей и обучающихся; Информация об участии преподавателей и обучающихся в научных конференциях; Темы выпускных квалификационных работ студентов*). – URL: <https://infoneeds.kubsu.ru/infoneeds/>.

2 Электронная библиотека информационных ресурсов филиала [КубГУ в г. Славянске-на-Кубани]. – URL: <http://sgpi.ru/bip.php>.

3 Поступления литературы в библиотеки филиалов : [электронный каталог библиотек филиалов КубГУ]. – URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=1>.

4 Электронная библиотека трудов учёных КубГУ. – URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=6>.

6. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины «Теория и методика легкой атлетики», студент должен иметь общие представления об объекте, предмете, методах, и структуре данной дисциплины; о ее месте в системе физического воспитания, о ее практическом применении в педагогической деятельности. Учебный процесс по курсу осуществляется в форме лекций, методико-практических занятий, контрольного тестирования и самостоятельной работы студентов. По окончании дисциплины студенты сдают экзамен.

В лекциях раскрываются значение и задачи изучаемого курса, излагается программный материал по теории и методике спортивной подготовке, по использованию специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся. Особое внимание уделяется освоению потенциала возможностей в гармоническом воспитании юных спортсменов, в укреплении их здоровья. Конспектирование материала во время лекции представляет собой запись основных теоретических положений, рассуждений, излагаемых лектором. Нужно помнить, что конспектирование лекций дает студенту не только возможность пользоваться записями лекций при самостоятельной подготовке к семинарам и зачету, но и глубже и основательнее вникнуть в существо излагаемых в лекции вопросов, лучше усвоить и запомнить теоретический и нормативный материал. Конспектирование представляет собой сжатое и свободное изложение наиболее важных вопросов темы, излагаемой в лекциях по легкой атлетике. Необходимо избегать механического записывания текста лекции без осмысливания его содержания.

Практические занятия предназначены для углубленного изучения дисциплины. На практических занятиях более подробно раскрывается научное и практическое значение отдельных разделов, и их задачи и перспективы дальнейшего развития. Практические занятия играют важную роль в выработке у обучающихся навыков применения полученных знаний для решения практических задач совместно с преподавателем. Студенты, изучающие дисциплину легкая атлетика, кроме овладения техникой, знаний правил и методике судейства, должны овладеть методикой проведения частей урока (подготовительная, основная, заключительная); подготовительных легкой атлетике; знать средства и методы частей урока, и применять их на практике. Получив задание практического занятия по легкой атлетике, обучающийся самостоятельно составляет план-конспект для проведения части урока с группой. Критерии оценки методического конспекта:

- полнота и правильность оформления конспекта;
- степень осознанности, понимания содержания конспекта и распределение материала;
- методически грамотное оформление конспекта в определенной последовательности.

В конспекте должны быть обязательно представлены задачи по обучению двигательным действиям и развитию физических качеств. Количество задач может быть любым в зависимости от возможности их реализации, но минимально две. Формулировка задач на уроке должна начинаться с глагола (учить, продолжать учить, закреплять и т.п.). Задачи должны быть конкретными и реальными. Если поставлена задача, то должны быть средства

ее реализации. Упражнения должны быть записаны в соответствии с гимнастической терминологией. Дозировка определяется в любых показателях, но с учетом наиболее полной характеристики показателей объема и интенсивности нагрузки.

При изучении дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» студенты часть материала должны проработать самостоятельно. **Самостоятельная работа** обучающихся направлена на выполнение индивидуальных и групповых заданий преподавателя. Задания могут предусматривать; овладение терминологией, знания методики обучения; подготовку по содержанию и формам проведения отдельных частей урока и урока в целом, а также другие вопросы теоретического и практического разделов курса.

Самостоятельная работа студентов (СР) направлена на углубление и закрепление знаний, а также развитие практических умений и заключается в:

- работе с лекционным материалом, поиске и анализе литературы и
- электронных источников информации по заданной теме;
- выполнении домашних заданий;
- изучении тем, вынесенных на самостоятельную проработку,
- изучении теоретического материала при подготовке к практическим занятиям,
- подготовке к экзамену.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов. Придя на консультацию к преподавателю, а такая форма контроля обязательна, студент подробно излагает и представляет необходимый материал и уточняет возникшие вопросы, что требует изучения к методического материала. Затем на практических занятиях студент демонстрирует свои знания и умения в проведении отдельных частей урока по заданию преподавателя, на оценку.

Для работы на практических занятиях, самостоятельной работы во внеаудиторное время, а также для подготовки к зачету рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. Предлагаемые методические рекомендации адресованы студентам, изучающим дисциплину «Теория и методика легкой атлетики», обучающимся как по рейтинговой, так и по традиционной системе контроля качества знаний. Данные методические рекомендации содержат учебно-методический материал для проведения практических занятий.

Таким образом, использование всех рекомендуемых видов самостоятельной работы дает возможность значительно активизировать работу студентов над материалом курса и повысить уровень их усвоения.

7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2	Практические занятия	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, скамейки, барьеры, набивные мячи, эстафетные палочки, скакалки, копья легкоатлетические, ядра легкоатлетические, стойки для прыжков высоту, гранаты для метания, колодки стартовые
3	Групповые	Учебная аудитория для проведения групповых и

	(индивидуальные) консультации	индивидуальных консультаций, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплексе «Буревестник».
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащенная персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»
5	Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета