**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

1. **Кафедра теории и методики легкой атлетики**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.б.н., доцент И. В. Осадченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «18» декабря 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  проректор по учебной работе  к.п.н., доцент А. П. Морозов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «18» декабря 2024 г. |
|  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика»**

**Б1.О.26.01**

**Направление подготовки**

**49.03.03 «РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»**

ОПОП:

**«Управление в рекреации и туризме»**

**Квалификация выпускника**

*бакалавр*

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан факультета  физической культуры,  канд. юрид. наук, доцент  \_\_\_\_\_\_И.С. Полянская  «18» декабря 2024 г. |  | Программа рассмотрена и  одобрена на заседании кафедры  (протокол №7  от «8» декабря 2024 г.)  Заведующий кафедрой,  к.п.н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. П. Морозов.  «8» декабря 2024 г. |

**Малаховка, 2024**

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации N 943 от 19 сентября 2017 года (ред. от 08.02.2021) (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер N 48565).

**Составители рабочей программы:**

В.А. Ермакова -старший преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики МГАФК

**Рецензенты:**

Т. А. Краус - к.п.н., доцент, кафедры теории и методики легкой атлетики МГАФК

Биндусов Е.Е. - к.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики

гимнастики МГАФК

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.03):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **01 Образование и наука** | | | |
| 01.003 | Педагог дополнительного образования детей и взрослых | Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403) | **ПДО** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.005 | Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 № 237н  (Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 27 мая 2022 года, регистрационный N 68615) | **СИМР** |
| 05.008 | [Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта](http://internet.garant.ru/document/redirect/71249184/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 года N 363н  (Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29 мая 2023 года, регистрационный N 73527) | **Р** |

**1.Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

УК-7-способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОПК -1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей

ОПК-2 – Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной.

ОПК–6 - Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

**Результаты обучения по дисциплине:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | ЗУНы |
| УК-7  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |  | **УК-7 1. Знания:**  -основных показателей физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;  -требований профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;  -методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами легкой атлетики;  -основ контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;  -правил эксплуатации контрольно- измерительных приборов и инвентаря.  **УК-7 2. Умения:**  -самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;  -проводить занятия по общей физической подготовке;  -пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.  **УК-7 3. Навыки и/или опыт деятельности:**  **-**проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;  -планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;  -владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;  -самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.  -основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;  -требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;  -методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами легкой атлетики;  -основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;  -правила эксплуатации контрольно- измерительных приборов и инвентаря. |
| ОПК-1 -Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей | **05.005 СИМР**  **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения  **F/03.6**  Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | **ОПК - 1.Знания:**  -содержание и правила оформления конспекта урока физической культуры с использованием средств легкой атлетики,  -основы теории физической культуры;  -комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки;  -приоритетные направления развития физической культуры и спорта, в частности в легкой атлетике;  **ОПК-1 2**. **Умения:**  -определять (подбирать) и дозировать средства легкой атлетики в зависимости от поставленных задач;  -применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических, возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;  -использовать стандартное и дополнительное оборудование на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;  распределять средства с учетом их влияния на организм занимающихся;  -планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения;  **ОПК-1 3. Навыки и/или опыт деятельности:**  -разработка содержания и оформления конспект урока (фрагмента урока) по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;  -составление и проведение комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся;  -определение задач тренировочных занятий;  -подбор комплекса общеразвивающих упражнений, направленных развитие всех физических качеств;  -анализ существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке;  -планирование и проведение учебных занятий; |
| ОПК-2-Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной. | **ПДО 01.003**  А/01.6  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы  **05.005 СИМР**  **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения  **F/03.6**  Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | **ОПК-2. 1. Знания:**  -историю и современное состояние легкой атлетики, её место и значение в физической культуре, науке и образовании;  - дидактические принципы обучения, методы и приёмы обучения;  -теорию и методику обучения виду спорта - легкая атлетика;  -терминологию легкой атлетики;  -методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;  - дидактические принципы обучения, методы и приёмы обучения;  -комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки средствами легкой атлетики;  -правила соревнований по легкой атлетике;  -правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений в легкой атлетике;  -требования к проведению урока по легкой атлетике, возрастные особенности детей школьного возраста;   |  | | --- | | -способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках  физической культуры; |   **ОПК-2. 2.Умения:**  -варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;  -определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся;  -применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;  -демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок;  -организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;  -оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;  -определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике, подбирать приемы и средства для их устранения;  -выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;  - владеть формами и методами обучения;  -осуществлять деятельность, соответствующую дополнительной общеобразовательной программе;  **ОПК-2. 3.Навыки и/или опыт деятельности:**  -владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов;  -фиксации результатов сдачи контрольных испытаний (тестов);  -контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря на занятиях по легкой атлетике;  -планирования и проведение учебных занятий по легкой атлетике;  -участия в судействе соревнования по легкой атлетике;  -владения легкоатлетической терминологией при объяснении и описании любых легкоатлетических упражнений;  -оказание страховки и помощи занимающимся при обучении легкоатлетическим упражнениям; |
| ОПК-6 - Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | **5.005 СИМР F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения  **ПС 05.008 Р**  **A/02.6**  Управление структурным подразделение по виду (видам) спорта | **ОПК-6. 1. Знания:**  -санитарно- гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;  -факторов и причины травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;  -приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;  -требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике;  -способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;  **ОПК-6 2.Умения:**  -оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;  -разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;  -вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;  -поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;  -выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;  -обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;  -организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;  **ОПК-6. 3. Навыки и/или опыт деятельности:**  -использования специальной аппаратуры и инвентаря;  -проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;  -обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике  -санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;  -факторы и причины травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;  -приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;  -требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике;  -способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;  -поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;  -выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;  -обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;  -организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;  -использования специальной аппаратуры и инвентаря;  -проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;  -обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике. |

**2.Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается во 2 семестре в очной форме. Вид промежуточной аттестации – зачет во 2 семестре. Объём дисциплины составляет 72 часа.

**3.Объем дисциплины и виды учебной работы:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Вид учебной работы* | | *Всего*  *часов* | *семестр* | |
| 2 | |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **28** | **28** | |
| В том числе: | |  |  | |
| Занятия семинарского типа: | |  |  |  |
| Лекции | | 2 | 2 | |
| Практические занятия | | 26 | 26 | |
| Промежуточная аттестация | |  | зачет | |
| **Самостоятельная работа студента** | | **80** | **80** | |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | 108 | |
| **зачетные единицы** | **3** | **3** | |

**4.Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
| 1. | I. Общие вопросы легкой атлетики. | Введение в предмет учебной дисциплины. История легкой атлетики. Определение легкой атлетики, содержание, терминология, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений (бега, прыжков, метаний). Использование легкой атлетики для повышения физической подготовленности спортсменов в других видах спорта. Проведение учебно-тренировочных занятий с учетом возрастно-половых особенностей и состояния здоровья занимающихся. Техника безопасности при подготовке и в ходе проведения занятий по легкой атлетике, травмы и их профилактика при проведении занятий. Понятие о технике легкоатлетических упражнений. |
| 2. | II.Техника легкоатлетических упражнений и методика их обучения. Правила организации и проведения соревнований. | 1.Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции (в т.ч. эстафетный бег): задачи, средства, методы. Правила организации и проведения соревнований.  2.Техника и методика обучения прыжку в длину способом «Согнув ноги»: задачи, средства, методы. Правила организации и проведения соревнований.  3.Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции: задачи, средства, методы.  Правила организации и проведения соревнований.  7.Учебная практика |

**5. Распределение учебных часов по разделам и видам учебных занятий:**

***очная форма обучения***

***(экзамен)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | СРС | Всего  (час) |
| Л | ПЗ |
| 1. | *Раздел I.* *Общие вопросы легкой атлетики:*  Введение в предмет учебной дисциплины. Основы техники легкоатлетических дисциплин. История легкой атлетики. Определение легкой атлетики, содержание, терминология, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений (бега, прыжков, метаний). Техника безопасности при подготовке и в ходе проведения занятий по легкой атлетике, травмы и их профилактика при проведении занятий. | 2 |  | 15 | 17 |
| 2. | *Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений и методика их обучения. Правила организации и проведения соревнований.*  Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции, правила организации и проведения соревнований |  | 8 | 20 | 28 |
| Техника и методика обучения прыжку в длину способом «согнув ноги», правила организации и проведения соревнований. |  | 8 | 20 | 28 |
| Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции, правила организации и проведения соревнований. |  | 6 | 17 | 23 |
|  | Учебная практика\* |  | 4 | 8 | 12 |
| Итого | | | | | 108 |

\*Учебная практика - проводится на каждом учебном занятии.

**6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины**

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| **библиотека** | **кафедра** |
| 1. | Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова,  В. Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. | 50 | 5 |
| 2. | Литвиненко, Л. В. Легкая атлетика : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 120 с. : ил. - Библиогр.: с. 116-117. - 188.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 79 | - |
| 3. | Литвиненко, Л. В. Легкая атлетика : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](file:///d:\Users\каф%20Управления\Desktop\49.03.03%20(РУП)\%20http:\lib.mgafk.ru) (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 4. | Маркина, И.С. Легкая атлетика: судейство без ошибок : практикум / И. С. Маркина, Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2020. - 56 с. : ил. - Библиогр.: с. 53. - 293.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 50 | - |
| 5. | Маркина, И.С. Легкая атлетика: судейство без ошибок : практикум / И. С. Маркина, Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2020. - 56 с. : ил. - Библиогр.: с. 53. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](file:///d:\Users\каф%20Управления\Desktop\49.03.03%20(РУП)\%20http:\lib.mgafk.ru) (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 6. | Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2009. - 464 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 461. - ISBN 978-5-7695-5400-1 : 396.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 95 | 8 |
| 7. | Литвиненко Л. В. Методика обучения технике видов легкой атлетики : учебно-методическое пособие / Л. В. Литвиненко. - Малаховка, 2007. - 25 с. - 26.08. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 33 | 15 |
| 8. | Литвиненко Л. В. Методика обучения технике видов легкой атлетики : учебно-методическое пособие / Л. В. Литвиненко. - Малаховка, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](file:///d:\Users\каф%20Управления\Desktop\49.03.03%20(РУП)\%20http:\lib.mgafk.ru) (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 9. | Литвиненко Л. В. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) : учебное пособие / Л. В. Литвиненко ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - 102 с. : ил. - Библиогр.: с. 99-100. - 81.51. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 47 | - |
| 10. | Литвиненко Л. В. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) : учебное пособие / Л. В. Литвиненко ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](file:///d:\Users\каф%20Управления\Desktop\49.03.03%20(РУП)\%20http:\lib.mgafk.ru) (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 11. | Литвиненко, Л. В. Лёгкая атлетика : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2017. - 119 с. : ил. - Библиогр.: с. 116-117. - 233.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 62 | - |
| 12. | Литвиненко, Л. В. Лёгкая атлетика : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2017. - 120 с. : ил. - Библиогр.: с.116-117. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](file:///d:\Users\каф%20Управления\Desktop\49.03.03%20(РУП)\%20http:\lib.mgafk.ru) (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 13. | Литвиненко, Л. В. Теория и методика избранного вида спорта (спортивная тренировка в легкой атлетике) : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, И. С. Маркина ; МГАФК. - Малаховка, 2019. - 120 с. : ил. - Библиогр.: с. 114-116. - 238.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 50 | - |
| 14. | Литвиненко, Л. В. Теория и методика избранного вида спорта (спортивная тренировка в легкой атлетике): учебное пособие / Л. В. Литвиненко, И. С. Маркина; МГАФК. - Малаховка, 2019. - Библиогр.: с. 114-116. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](file:///d:\Users\каф%20Управления\Desktop\49.03.03%20(РУП)\%20http:\lib.mgafk.ru) (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 15. | Ершов, Е. Ю. Обязанности судей при проведении соревнований по легкой атлетике : учебно-методическое пособие / Е. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; ВЛГАФК. - Великие Луки, 2011. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](file:///d:\Users\каф%20Управления\Desktop\49.03.03%20(РУП)\%20http:\lib.mgafk.ru) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 16. | Маркина, И.С. Подготовительная часть урока по легкой атлетике : практикум / И. С. Маркина, Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2020. - 60 с. : ил. - Библиогр.: с. 56. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](file:///d:\Users\каф%20Управления\Desktop\49.03.03%20(РУП)\%20http:\lib.mgafk.ru) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 17. | Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 c. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/85500.html](http://www.iprbookshop.ru/85500.html%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 18. | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 г. №220 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 34 c. — ISBN 978-5-4487-0580-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87568.html](http://www.iprbookshop.ru/87568.html%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 19. | Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 240 c. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/55556.html](http://www.iprbookshop.ru/55556.html%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 20. | Никитушкин, В. Г.  Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472940> (дата обращения: 25.06.2021). | 1 | - |
| 21. | Германов, Г. Н.  Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472942> (дата обращения: 25.06.2021). | 1 | - |
| 22. | Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476623> (дата обращения: 25.06.2021). | 1 | - |

**Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| **библиотека** | **кафедра** |
| 1. | Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - М. : Юрайт, 2017. - 459 с. | 1 | - |
| 2. | Верхошанский Ю. В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. - М. : Советский спорт, 2014. - 80 с. | 1 | 1 |
| 3. | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции : программа / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенок; Гос. комитет РФ по физ. культуре и спорту .— Москва : Советский спорт, 2003 .— 59 с. — (Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва) .— ISBN 5-85009-846-1 .— ISBN 978-5-85009-846-1 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/293678> (дата обращения: 25.06.2021) | 1 | - |
| 4. | Димова, А. Л.  Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467745> (дата обращения: 25.06.2021). | 1 | - |
| 5. | Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба : программа / В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева; Гос. комитет РФ по физ. культуре и спорту .— Москва : Советский спорт, 2004 .— 55 с. — (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва) .— ISBN 5-85009-930-1 .— ISBN 978-5-85009-930-1 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/293677> (дата обращения: 25.06.2021) | 1 | - |
| 6. | Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. - Москва : Терра-Спорт, 2000. - 128 с. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 5-93127-084-1 : 36-50. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 2 | 1 |
| 7. | Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. - Изд. 2-е, стер. - Москва : Человек, 2012. - 219 с. : ил. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-47-2 : 323.40. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | 4 |
| 8. | Бурке, Л. Питание легкоатлета : Рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике / Л. Бурке, Р. Моган. - Москва : Человек, 2012. - 63 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-48-9 : 222.75. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 2 | 1 |
| 9. | Буханцов К. И. Метание диска / К. И. Буханцов. - 2-е изд., доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1977. - 56 с. : ил. - (Библиотечка легкоатлета). - 0.15. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 14 | 1 |
| 10. | Томпсон, Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки : официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Томпсон Питер Дж. Л. - Москва : Человек, 2014. - 191 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-18-2 : 588.50. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | 1 |
| 11. | Ковальчук, Г. И. Отбор легкоатлетов-прыгунов и спринтеров-на начальных этапах спортивной подготовки : монография / Г. И. Ковальчук ; СибГУФК. - Омск, 2009. - 219 с. - Библиогр.: с. 201-210. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | 1 |
| 12. | Бегай! Прыгай! Метай! : официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под ред. В. В. Балахничева, В. Б. Зеличенка. - Москва : Человек, 2013. - 212 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-96-0 : 690.80. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | 1 |
| 13. | Сафронов, Е. Л. Легкоатлетические прыжки : учебное пособие / Е. Л. Сафронов ; СГАФК. - Смоленск, 2011. - 94 с. : ил. - Библиогр.: с. 87-93. - 100.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | 1 |
| 14. | Озолин Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. - Москва : Человек, 2010. - 175 с. : ил. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-13-7 : 159.50. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 3 | 1 |
| 15. | Ершов, Е. Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике : учебно-методическое пособие / Е. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; ВЛГАФК. - Великие Луки, 2013. - Библиогр.: с. 98-99. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](file:///d:\Users\каф%20Управления\Desktop\49.03.03%20(РУП)\%20http:\lib.mgafk.ru) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 16. | Кокорина, Е. А. Морфологические критерии спортивного отбора в циклических, скоростно-силовых видах спорта и единоборствах : учебное пособие / Е. А. Кокорина ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 89. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](file:///d:\Users\каф%20Управления\Desktop\49.03.03%20(РУП)\%20http:\lib.mgafk.ru) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 17. | Спирина, И. К. Методика преподавания дисциплины "Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика" : учебное пособие / И. К. Спирина ; ВГАФК. - Волгоград, 2013. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](file:///d:\Users\каф%20Управления\Desktop\49.03.03%20(РУП)\%20http:\lib.mgafk.ru) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 18. | Артамонова, Т. В. Подготовка конспекта школьного урока по легкой атлетике : учебно-методическое пособие / Т. В. Артамонова ; ВГАФК. - Волгоград, 2013. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](file:///d:\Users\каф%20Управления\Desktop\49.03.03%20(РУП)\%20http:\lib.mgafk.ru) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 19. | Литвиненко, Л. В. Легкая атлетика : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](file:///d:\Users\каф%20Управления\Desktop\49.03.03%20(РУП)\%20http:\lib.mgafk.ru) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 20. | Коновалов В. Н. Физическая подготовка легкоатлетов-спринтеров с использованием технических средств : учебно-методическое пособие / В. Н. Коновалов, А. И. Табаков, И. В. Руденко ; СибГУФК. - Омск, 2018. - ISBN 978-5-91930-096-0. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](file:///d:\Users\каф%20Управления\Desktop\49.03.03%20(РУП)\%20http:\lib.mgafk.ru) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 21. | Морозов, А. И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / А. И. Морозов. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 78 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/70477.html](http://www.iprbookshop.ru/70477.html%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 22. | Зеличенок, В. Б. Легкая атлетика. Том 2. О - Я : энциклопедия / В. Б. Зеличенок, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах ; под редакцией В. В. Балахничев. — Москва : Человек, 2013. — 832 c. — ISBN 978-5-904885-81-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/27565.html](http://www.iprbookshop.ru/27565.html%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 23. | Зеличенок, В. Б. Легкая атлетика. Том 1. А - Н : энциклопедия / В. Б. Зеличенок, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах ; под редакцией В. В. Балахничев. — Москва : Человек, 2012. — 707 c. — ISBN 978-5-904885-80-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/27564.html](http://www.iprbookshop.ru/27564.html%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**7.Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**

* Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
* Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
* Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
* Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
* Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
* Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
* Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
* Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
* Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
* Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
* Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
* Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
* Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
* Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
* WA — международная ассоциация легкой атлетики [worldathletics.org](https://www.worldathletics.org/)
* Европейская ассоциация лёгкой атлетики<https://www.european-athletics.org/index.html>
* Всероссийская федерация лёгкой атлетики <http://rusathletics.info/ruk>

**8.Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1 Оборудование и спортивный инвентарь** **специализированного легкоатлетического зала, манежа и стадиона.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 2. | Грабли | штук | 2 |
| 3. | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 1 |
| 4. | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 5. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 6. | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 |
| 7. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | штук | 15 |
| 8. | Палочка эстафетная | штук | 20 |
| 9. | Планка для прыжков в высоту | штук | 10 |
| 10. | Рулетка (10 м) | штук | 3 |
| 11. | Рулетка (10 м) | штук | 1 |
| 12. | Рулетка (50 м) | штук | 1 |
| 13. | Рулетка (100 м) | штук | 1 |
| 14. | Секундомер | штук | 5 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 16. | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 17. | Стойки для прыжков в высоту | пар | 2 |
| 18. | Ядро массой 3,0 кг | штук | 10 |
| 19. | Ядро массой 4,0 кг | штук | 10 |
| 20. | Ядро массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 21. | Ядро массой 6,0 кг | штук | 8 |
| 22. | Ядро массой 7,26 кг | штук | 5 |
| 23. | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 24. | Ограждение для толкания ядра | штук | 1 |

**Оборудование методического кабинета.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Стационарный компьютер с выходом в интернет | штук | 1 |
| 2. | Телевизор | штук | 2 |
| 3. | Экран | штук | 1 |
| 4. | Наглядные пособия | штук | 7 |
| 5. | Видеокамера | штук | 1 |
| 6. | Ноутбук | штук | 1 |
| 7. | Проектор | штук | 1 |

**Учебные фильмы:**

1. Техника толкания ядра.
2. Методика обучения технике толкания ядра и специальные упражнения.
3. Техника прыжков в длину.
4. Методика обучения технике прыжков в длину.
5. Техника прыжков в высоту.
6. Специальные упражнения прыгунов в высоту.
7. Техника и методика обучения технике бега на короткие дистанции.
8. Техника бега на средние и длинные дистанции, специальные упражнения бегунов.
9. Техника эстафетного бега.
10. Лучшие моменты выступления сильнейших легкоатлетов на Чемпионате мира в Москве

в 2013 году.

**8.2. Программное обеспечение.**

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-*обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

-электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-**портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-*акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

-радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программы дисциплины*

*«Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика»*

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики легкой атлетики**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 8/24 от «18» декабря 2024 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. П. Морозов

«18» декабря 2024 г.

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

**«Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика»**

Направление подготовки:

**49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ**

**ОПОП:**

«Управление в рекреации и туризме»

**Б1.О.26.01**

**Форма обучения**

очная

Рассмотрено и одобрено

на заседании кафедры

(протокол №7

от «8» декабря 2024 г.)

Заведующий кафедрой,

к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. П. Морозов.

«8» декабря 2024 г.

**Малаховка, 2024 год**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции | ЗУНы | | Индикаторы достижения |
| УК-7  способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |  | **УК-7 1. Знает:**  -основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;  -требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;  -методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами легкой атлетики;  -основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;  -правила эксплуатации контрольно- измерительных приборов и инвентаря.  **УК-7 2. Умеет:**  -самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;  -проводить занятия по общей физической подготовке;  -пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.  **УК-7 3. Имеет опыт:**  **-**проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;  -планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;  -владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;  -самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. | | -разрабатывает комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке, для совершенствования техники по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта, для изучения различных тактических приемов, решения тактических задач по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин);  - использует методики обучения занимающихся технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта;  *-*владеетправилами эксплуатации спортивных сооружений, специализированного оборудования и спортивного инвентаря, технических средств реабилитации инвалидов, используемых для выполнения занятий по программе тренировочного этапа (этапе спортивной специализации) по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин);  *-*разрабатывает комплексы упражнений для развития у занимающегося компенсаторных физических качеств;  *-*отслеживает физическое, функциональное, психическое состояние занимающихся, выявлять наличие признаков их перенапряжения и переутомления во время занятия;  -разъясняет занимающимся тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений (тестов), -формулирует двигательную задачу с учетом их физических и функциональных ограничений;  -применяет контроль безопасного выполнения занимающимися элементов программы тренировочного занятия и использования спортивной и специализированной техники, оборудования |
| ОПК-1 -Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей | **ПС 05.005 СИМР F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения  **F/03.6**  Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | | **1.Знает:**  -содержание и правила оформления конспекта урока физической культуры с использованием средств легкой атлетики,  -основы теории физической культуры;  -комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки;  -приоритетные направления развития физической культуры и спорта, в частности в легкой атлетике;  **2**. **Умеет:**  -определять (подбирать) и дозировать средства легкой атлетики в зависимости от поставленных задач;  -применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических, возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;  -использовать стандартное и дополнительное оборудование на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;  распределять средства с учетом их влияния на организм занимающихся;  -планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения;  **3. Навыки и/или опыт деятельности:**  -разработка содержания и оформления конспект урока (фрагмента урока) по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;  -составление и проведение комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся;  -определение задач тренировочных занятий;  -подбор комплекса общеразвивающих упражнений, направленных развитие всех физических качеств;  -анализ существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке;  -планирование и проведение учебных занятий; | -применяет терминологию и классификацию в легкой атлетике;  -использует принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;  -применяет правила и организация соревнований в легкой атлетике;  -формулирует различные виды задач на занятиях по легкой атлетике;  -решает поставленные задачи занятия, подбирает методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;  -определяет средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;  -использует на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;  -планирует мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики; |
| ОПК-2-Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной. | **ПДО 01.003**  А/01.6  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы  **05.005 СИМР**  **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения  **F/03.6**  Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения | | **1.Знает:**  -историю и современное состояние легкой атлетики и её место и значение в физической культуре, науке и образовании;  -значение легкой атлетики как базового вида спорта;  -воспитательные возможности занятий легкой атлетикой;  -терминологию легкой атлетики;  -основы техники ходьбы, бега, прыжков, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега,;  -методики обучения технике легкоатлетических упражнений;  -методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;  -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;  -правила и организацию соревнований в легкой атлетике;  -дидактические принципы обучения, методы и приёмы обучения,  -требования к проведению урока по легкой атлетике, возрастные особенности детей школьного возраста;  -способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;  **2**.**Умеет:**  -применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;  -использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;  -использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;  -использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);  -использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;  -организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;  -оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике;  -определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике, подбирать приемы и средства для их устранения;  -использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;  **3.Имеет опыт:**  -владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов;  -проведения занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;  -формирования основы физкультурных знаний;  -нормирования и регулирования нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; | -применяет методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;  -показывает наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;  -использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно- необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);  -использует спортивный инвентарем и контрольно-измерительные приборы на занятиях физической культурой;  -организовывает группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;  -контролирует и оценивает работу обучающихся на занятиях, успехи и затруднения в освоении дисциплин легкой атлетики;  -оценивает качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определяет ошибки в технике;  -определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике, подбирает приемы и средства для их устранения;  -использует систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;  -владеет навыком проведения занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; |
| ОПК-6 - Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | **5.005 СИМР F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения  **ПС 05.008 Р**  **A/02.6**  Управление структурным подразделение по виду (видам) спорта | | **1.Знает:**  -санитарно- гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;  -факторы и причины травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;  -приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;  -требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике;  -способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;  **2.Умеет:**  -оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;  -разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;  -вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;  -поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;  -выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;  -обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;  -организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;  **3.Имеет опыт:**  -использования специальной аппаратуры и инвентаря;  -проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;  -обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике. | -использует санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;  -владеет приемами помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;  -владеет способами (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;  -оказывает первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;  -разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;  -выявляет неисправности спортивных объектов и инвентаря;  -проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике; |

**Примерная тематика рефератов⃰:**

**Раздел 2.** Техника легкоатлетических упражнений и методика их обучения. Правила организации и проведения соревнований.

1.Методика обучения технике бега на короткие дистанции: задачи, средства, методы.

2. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги»: задачи, средства, методы.

3. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции: задачи, средства, методы.

**Критерии оценки:**

-оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если тема реферата раскрыта полностью;

-оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если тема реферата не раскрыта;

**⃰Примечание:** Рефераты по дисциплине: «Техника и методика обучения технике легкоатлетических дисциплин» выполняется студентами на учебных занятиях, при невозможности сдачи спортивно-технических нормативов (травма) по конкретному пропущенному материалу*.*

**Вопросы для проведения письменного опроса**

**Раздел 1.** Общие вопросы легкой атлетики.

**Раздел 2.** Техника легкоатлетических упражнений и методика их обучения. Правила организации и проведения соревнований.

**Бег на короткие дистанции:**

1.Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

2.Как расположены плечи спортсмена на старте в беге на короткие дистанции?

3.Когда достигается максимальная скорость в беге на короткие дистанции?

4.Определите правильное положение таза по команде «Внимание» в беге на короткие дистанции.

5.При касании какой частью тела плоскости финишного створа выключается секундомер?

6.Сколько секундомеров необходимо для 8-ми участников?

7.В какой момент включается секундомер?

8.Определите вариант расположения стартовых колодок в беге на короткие дистанции.

9.Определите оптимальные углы сгибания коленных суставов после команды «Внимание» для толчковой и маховой ноги в беге на короткие дистанции.

10.При каком по счету фальстарте в беге на короткие дистанции спортсмен может быть дисквалифицирован?

11.Какое правильное положение туловища в беге на короткие дистанции?

12.Состав судейской бригады и обязанности судей в беге на короткие дистанции.

13.Правильно расставить задачи при обучении технике бега на короткие дистанции.

**Бег на средние и длинные дистанции:**

14.Какой вид старта применяется в беге на средние и длинные дистанции?

15.Какова длина и частота шагов спортсменов в беге на средние дистанции?

16.Из каких периодов состоит цикл движений в беге?

17.Назовите состав судейской бригады и обязанности судей на финише в беге на средние дистанции.

18.С какой стороны производится нумерация дорожек?

19.Какие дистанции относятся к средним?

20.Какие команды подаются для бегунов на средние и длинные дистанции?

21.Применяются стартовые колодки в бега на средние и длинные дистанции?

22.Правильно расставить задачи при обучении технике бега на средние и длинные дистанции.

**Прыжок в длину способом «согнув ноги»**

23.Каких величин достигает скорость в разбеге в прыжке в длину?

24. Длина разбега в прыжке в длину у мужчин.

25.Отчего зависит дальность прыжка?

26.Какие задачи решаются в разбеге в прыжке в длину?

27.Какой угол вылета является оптимальным в прыжке в длину?  
28.Как изменяется ОЦТМ тела в первой половине полета в прыжке в длину?

29.Движения в полете в прыжке в длину позволяют сохранить?

30.Определить победителя в соревнованиях по прыжкам в длину (по протоколу).

31.С какой точностью измеряется результат в прыжке?

32.По какой отметке на песке измеряется результат?

33.Правильно расставить задачи при обучении технике прыжка в длину способом «согнув ноги».

34.Длина разбега в прыжке в длину у женщин.

**Критерии оценки:**

-оценка «**отлично**» выставляется студенту, если допущено 1 ошибка;

-оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если допущено 2 ошибки;

-оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если допущено 3 ошибки;

-оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если допущено 4 и более ошибок.

**Спортивно-технические нормативы**

**Раздел 2.** Техника легкоатлетических упражнений и методика их обучения. Правила организации и проведения соревнований.

1.Продемонстрировать технику низкого старта и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).

2.Продемонстрировать прием и передача эстафетной палочки в зоне передачи.

3.Продемонстрировать технику прыжка длину способом «согнув ноги» и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).

4.Продемонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» (табл.).

5.Продемонстрировать технику прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).

6.Продемонстрировать технику толкания ядра и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).

7.Выполнить спортивно-технический норматив в беге на длинные дистанции (табл.).

**Таблица**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дисциплины легкой атлетики | Спортивно-технические нормативы, оценки | | | | | |
| мужчины | | | женщины | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 100м (сек) | 13,5 | 13,7 | 14,0 | 15,7 | 15,9 | 16,2 |
| 2. Прыжок в длину способом «Согнув ноги» (м, см) | 5.00 | 4.75 | 4.50 | 4.00 | 3.75 | 3.50 |
| 3. Бег на средние и длинные дистанции  мужчины -3000м (мин, сек)  женщины- 2000м (мин, сек) | 13.00 | 13.30 | 14.00 | 9.30 | 10.00 | 10.30 |

**Критерии оценки техники:**

**Бег на короткие дистанции (100м):**

-оценка « 5 » выставляется обучающемуся, при демонстрации правильной техники низкого старта и выполнения спортивно-технического норматива;

-оценка « 4 » выставляется обучающемуся, допустившему 2 ошибки при демонстрации техники низкого старта и выполнения спортивно-технического норматива;

-оценка « 3 » выставляется обучающемуся, допустившему 3 ошибки при демонстрации техники низкого старта и выполнения спортивно-технического норматива;

**Прыжок в длину способом «согнув ноги»:**

-оценка « 5 » выставляется обучающемуся, при демонстрации правильной техники прыжка в длинуи выполнения спортивно-технического норматива;

-оценка « 4 » выставляется обучающемуся, допустившему 2 ошибки при демонстрации техники прыжка в длинуи выполнения спортивно-технического норматива;

-оценка « 3 » выставляется обучающемуся, допустившему 3 ошибки при демонстрации техники прыжка в длину и выполнения спортивно-технического норматива;

**План-конспект урока**

**Раздел 2.** Техника легкоатлетических упражнений и методика их обучения. Правила организации и проведения соревнований.

1. ФИО преподавателя

2. Задачи урока:

3. Контингент занимающихся

4. Место проведения

5. Инвентарь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | **Содержание** | **Дозировка** | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть. | 1.Построение, принятие рапорта, объяснение задачи урока, перестроения.  Перестроение для проведения общеразвивающих упражнений.  Комплекс ОРУ (10-12 упр) составляется с учетом специфики изучаемой дисциплины.  Специально-подготовительные упражнения  Ускорения | 3-4 мин.  10-12 мин. |  |
| Основная  часть. | Обучение технике бега на короткие дистанции: | 20 мин |  |
| Заключительная  часть. | Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Подведение итогов. Задание на дом. | 3-4 мин |  |

**Комплект заданий для конспекта урока**

**Раздел 2.** Техника легкоатлетических упражнений и методика их обучения. Правила организации и проведения соревнований.

**Вариант 1.** Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».

Задание 1. Составить конспект урока с комплексом общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений избранного вида.

**Вариант 2.** Методика обучения технике бега на короткие дистанции.

Задание 1. Составить конспект урока с комплексом общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений избранного вида.

**Вариант3.** Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

Задание 1. Составить конспект урока с комплексом общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений избранного вида.

**Критерии оценки:**

- оценка «**зачтено**» выставляется студенту, если:

в конспекте представлен объемный материал, изложенный в логической последовательности с использованием грамотной специальной терминологии учебной дисциплины;

- оценка **«не зачтено**» выставляется студенту, если:

в конспекте присутствуют грубые ошибки в подборе упражнений и специальной терминологии.