

|   |   |        |
|---|---|--------|
| Документ подписан простой электронной подписью<br>Информация о владельце:<br>ФИО: Гаскаев Сергей Валерьевич<br>Должность: Ректор<br>Дата подписания: 08.07.2025 16:06:00<br>Уникальный программный ключ:<br>04c19ed88b1b78f5bbcb77a48609a878808322525 |  МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ<br>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») | стр. 1 |
|---|---|--------|

## Рабочая программа дисциплины (модуля)\*

Легкая атлетика и методика ее преподавания

Направление подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль)

Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт)

Присваиваемая квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

заочная

Год(ы) набора 2025

\*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2025 г.





## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
  - 6.1. Перечень видов оценочных средств
  - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
  - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
  - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
  - 7.1. Рекомендуемая литература
  - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
  - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: освоение студентами техники выполнения и методики преподавания видов легкой атлетики.

Результаты обучения по дисциплине направлены на достижения индикаторов соответствующих компетенциям:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении; ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач; ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.

Задачи изучения дисциплины:

- формирование практических навыков владения основными видами легкой атлетики;
- формирование навыков и умений в проведении практических занятий по легкой атлетике;
- формирование умений в судействе соревнований по изучаемым видам легкой атлетики;
- сформировать у студентов навыки самостоятельного изучения учебной и научной литературы, в объеме достаточном для их будущей профессиональной деятельности.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.07.07

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Физическая культура и спорт

Биомеханика

История физической культуры

#### 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Спортивные игры и методика их преподавания

Лыжный спорт и методика его преподавания

Единоборства и методика их преподавания

Туризм и спортивное ориентирование

Психология физической культуры и спорта

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов**

**Знать:**

- значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации; - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); - особенности объединения разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; - особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах спортивной подготовки; - особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах спортивной подготовки; - анатомио-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств,



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Рабочая программа дисциплины "Легкая атлетика и методика ее преподавания" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт) ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 4

критериями спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; - научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в избранном виде спорта (далее – ИВС); - особенности детей, одаренных в ИВС; - методики массового и индивидуального отбора в ИВС.

**Уметь:**

- ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; - проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; - определять анатомо-физиологические показатели физического развития спортсменов; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; - определять показатели и критерии начального отбора в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования в ИВС; - использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию.

**Владеть:**

- технологией проведения антропометрических измерений для оценки физического развития спортсмена; - методами проведения оценки функционального состояния спортсмена; - основами применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; - методикой обоснования подходов к отбору на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; - технологией проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - техникой выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; - правилами проведения набора и отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

**ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач**

**Знать:**

принципы и алгоритмы разработки программно-методического обеспечения реализации основных образовательных программ, в том числе реализации дисциплин предметной области «Физическая культура. Основы безопасности жизнедеятельности»

**Уметь:**

разрабатывать основные образовательные программы, адаптированные основные образовательные программы, индивидуальные образовательные маршруты и их компоненты, в том числе учебно-методические комплексы по предметам (рабочая программа, календарно-тематическое планирование, дидактические материалы)

**Владеть:**

методическим инструментарием работы по обучению, развитию и социализации обучающихся и методами оценки эффективности основных образовательных программ и адаптированных образовательных программ

**ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении**

**Знать:**

структуру, виды, методы и формы контроля результатов обучения, теоретические положения по проведению объективной оценки знаний обучающихся на основе методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями обучающихся; способы преодоления затруднений в обучении на основе методов диагностирования образовательных результатов.

**Уметь:**

применять различные виды, методы и формы контроля результатов обучения; осуществлять контроль и оценку учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающихся; провести объективную оценку знаний обучающихся на основе методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей; применять инструментальный и методы диагностирования личности и детского коллектива, оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся.

**Владеть:**

навыками проектирования контрольно-диагностических материалов; современными способами диагностики в том числе с учетом применения информационно-коммуникационных технологий; навыками корректировки учебной деятельности исходя из данных контроля образовательных результатов с учетом индивидуальных возможностей и образовательных потребностей обучающихся и проектирования комплекса мероприятий по преодолению трудностей



в обучении; методами и технологиями оценочных мероприятий (входная, промежуточная, итоговая диагностика).

**ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов**

**Знать:**

основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями; типологию технологий индивидуализации обучения

**Уметь:**

взаимодействовать с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума; соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся

**Владеть:**

методами (первичного) выявления детей с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.); действиями (навыками) оказания адресной помощи обучающимся

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности; основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.

**Уметь:**

эффективно применять различные формы самостоятельных занятий; эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности.

**Владеть:**

технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности; профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

|            |  |
|------------|--|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>  |
| 3.1.1      | - организационные основы проведения физкультурно-спортивных мероприятий с использованием упражнений легкой атлетики, средства, методы и методические приемы обучения технике освоения видов легкой атлетики; |
| 3.1.2      | - основы техники безопасности на занятиях, основные  |
| 3.1.3      | причины травматизма и способы их предупреждения;   |
| 3.1.4      | - основные средства и методы контроля эффективности техники в лёгкой атлетике, основные признаки изменения состояния занимающихся.   |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>  |
| 3.2.1      | - выполнять качественный показ основных видов легкой атлетики, использовать средства, методы и методические приемы обучения видам легкой атлетики;   |
| 3.2.2      | - реализовывать правила техники безопасности в организации и проведении занятий, предупреждать типичные ошибки в технике упражнений;   |
| 3.2.3      | - выбирать адекватные средства и методы текущего контроля на занятиях по легкой атлетике.  |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>  |
| 3.3.1      | - методикой проведения занятий по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке с использованием средств легкой атлетики;  |
| 3.3.2      | - способами безопасного построения упражнений и занятий, способами предупреждения травматизма;   |
| 3.3.3      | - способами оценки качества выполнения упражнений (видеть и устранять типичные и индивидуальные ошибки при выполнении технических приемов в легкой атлетике).  |



#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Общая трудоемкость</b>       | <b>6 ЗЕТ</b>                                       |
| Часов по учебному плану : 216   | Виды контроля на курсах:<br>экзамены 4<br>зачеты 4 |
| в том числе :                   |  |
| аудиторные занятия : 16         |  |
| самостоятельная работа : 181,95 |  |
| часов на контроль : 13          |  |
| контактная работа: 21,05        |  |
| ИКР: 5,05                       |  |

#### 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия                                       | Наименование разделов и тем /вид занятия/   | Семестр / Курс | Часов | Литература           |
|---|---|----------------|-------|----------------------|
| <b>Раздел 1. Практический курс</b>                |   |                |       |                      |
| 1.1   | Основы техники легкоатлетических упражнений /Пр/  | 4              | 2     | Л1.1Л2.1<br>Э1 Э3 Э4 |
| 1.2   | Техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта, методика обучения /Пр/  | 4              | 2     | Л1.1Л2.1<br>Э1 Э3 Э4 |
| 1.3   | Изучение техники бега на средние дистанции /Пр/   | 4              | 2     | Л1.1Л2.1<br>Э1 Э3 Э4 |
| 1.4   | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги», методика обучения /Пр/   | 4              | 2     | Л1.1Л2.1<br>Э1 Э3 Э4 |
| 1.5   | Техника прыжка в высоту, методика обучения /Пр/   | 4              | 2     | Л1.1<br>Э1 Э3 Э4     |
| 1.6   | Техника метания мяча, методика обучения /Пр/  | 4              | 2     | Л1.1<br>Э1 Э3 Э4     |
| 1.7   | Техника барьерного бега, методика обучения /Пр/   | 4              | 2     | Л1.1<br>Э1 Э3 Э4     |
| 1.8   | Техника эстафетного бега, передачи эстафетной палочки снизу /Пр/  | 4              | 2     | Л1.1<br>Э1 Э4 Э5     |
| 1.9   | Текущий контроль, индивидуальные консультации /ИКР/   | 4              | 5,05  | Л1.1Л2.1             |
| <b>Раздел 2. Самостоятельная работа студентов</b> |   |                |       |                      |
| 2.1   | История возникновения и эволюция легкой атлетики в России. Классификация видов легкой атлетики. Профилактика травматизма /Ср/   | 4              | 48    | Л2.1<br>Э2 Э5        |
| 2.2   | Анализ техники, методика обучения. Средства и методы обучения:<br>- технике бега на короткие дистанции;<br>- технике низкого старта;<br>- технике бега на средние дистанции /Ср/                              | 4              | 62,85 | Л2.1<br>Э2 Э5        |
| 2.3   | Анализ техники, методика обучения. Средства и методы обучения:<br>- технике прыжка в длину способом «согнув ноги»;<br>- технике прыжка в высоту;<br>- технике барьерного бега;<br>- технике метания мяча /Ср/ | 4              | 49,1  | Л2.1<br>Э2 Э5        |
| 2.4   | Положение о соревнованиях. Правила судейства в легкой атлетике /Ср/   | 4              | 22    | Л2.1<br>Э2 Э5        |

#### 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

##### 6.1. Перечень видов оценочных средств

1. Тестирование
2. Письменная работа (реферат)



3. Контрольные нормативы по технической подготовленности и физической подготовленности
4. Планирование и проведение фрагмента учебного занятия
5. Вопросы для экзамена

## 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

### 1. Тест (вариант 1)

1. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения – это:

- А) Спортивное воспитание
- Б) Физическая подготовка
- В) Физическое воспитание
- Г) Физическое развитие

2. Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой общественной деятельности, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:

- А) Физическая подготовка
- Б) Физическая подготовленность
- В) Физическое воспитание
- Г) Спорт

3. Физическое упражнение – это:

- А) Средство тренировки
- Б) Способы физического развития
- В) Формы занятий спортом
- Г) Методы оздоровления

4. Три аспекта «качества здоровья», которые выделяют ученые – это:

- А) Физический, соматический, психологический
- Б) Соматический, психологический, духовный
- В) Соматический, психологический, социальный
- Г) Физический, психологический, духовный

5. Вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов — это:

- А) Трудовая деятельность.
- Б) Физический труд
- В) Умственный труд.
- Г) Умственная работа.

6. Выносливость – это:

- А) Противостояние утомлению
- Б) Особенность организма
- В) Длительность упражнений
- Г) Свойство личности

7. Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности – это:

- А) Утомление
- Б) Перенапряжение
- В) Истощение организма
- Г) Физическое напряжение

8. Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это: А) Гипокинезия

- Б) Гиподинамия
- В) Дефицит движений
- Г) Гиперкинезия

9. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:

- А) Отдых
- Б) Урегулирование физиологических процессов
- В) Устранение изменений и нарушений в нервной системе
- Г) Восстановление

10. Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:

- А) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности
- Б) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности
- В) Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности



- Г) Систематичности; закономерности; достоверности; активности
11. Усилия мышц, связанные с перемещением тела или его звеньев в пространстве – это:
- А) Статическая работа мышц  
Б) Динамическая работа мышц  
В) Физическая работа мышц  
Г) Сокращение мышц
12. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это:
- А) Физические качества  
Б) Силовые способности  
В) Выносливость  
Г) Возможности организма
13. Способность противостоять утомлению – это:
- А) Сила  
Б) Терпение  
В) Выносливость  
Г) Упорство
14. Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека – это:
- А) Специальная физическая подготовка  
Б) Профессионально-прикладная физическая подготовка  
В) Начальная физическая подготовка  
Г) Общая физическая подготовка
15. Физическая сила – это:
- А) Степень выносливости  
Б) Поднятие тяжести  
В) Физическое качество  
Г) Тяжелая атлетика
16. Основное средство физической культуры и спорта – это:
- А) Тренажеры  
Б) Спортивный инвентарь  
В) Физические упражнения  
Г) Методические принципы
17. Система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой – это:
- А) Ритмическая гимнастика.  
Б) Ходьба.  
В) Плавание.  
Г) Атлетическая гимнастика.
18. При различном состоянии здоровья людей можно выделить четыре двигательных режима: А) Психологический, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.  
Б) Поддержания спортивного долголетия, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.  
В) Щадящий, психологический, оздоровительный, тренировочный.  
Г) Развивающий, щадящий, тренировочный, реабилитационный.
19. Естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов – это: А) Бег.  
Б) Прыжки.  
В) Ходьба.  
Г) Плавание.
20. Какая температура воздуха должна поддерживаться в помещении, где занимаются спортом: А) +22°C  
Б) +15-18°C  
В) +13-14°C  
Г) +20°C
- Тест (вариант 2)
1. Сколько команд в низком старте?  
А) две  
Б) три  
В) четыре
2. Зона передачи эстафеты равняется...  
А) 15 м



Б) 20м

В) 10м

3. Сколько этапов в типовой схеме обучения технике бега?

А) три

Б) пять

В) семь

4. На какую ногу происходит приземление в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»?

А) маховую

Б) толчковую

В) на ту, на которую удобно

5. Формирование двигательных навыков по легкой атлетике делятся на:

1) овладение техникой бега, прыжков и метаний;

2) изучение техники бега, прыжков, метаний и спортивной ходьбы;

3) создание представления о движении и закрепление, совершенствование двигательных навыков;

4) создание представления о движении изучение движения, закрепление и совершенствование двигательных навыков.

6. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;

2) они являются связующим звеном между запрограммированной целью и конечным результатом физического воспитания;

3) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

7. Цель обучения на этапе начального развития техники двигательного действия:

1) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;

2) завершить формирование двигательного умения;

3) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;

4) достижение меткости и стабильности выполнения фаз чистой техники изучаемого двигательного действия.

8. Прежде чем приступить к обучению кому-либо виду легкой атлетики, необходимо определить степень готовности занимающегося к его освоению. Степень готовности к обучению определяют 3 компонента:

1) физическая, координационная, психологическая;

2) общефизическая, кроссовая, психологическая;

3) мотивационная, физическая, координационная;

4) психологическая общефизическая, кроссовая.

9. Какие 2 фазы относятся к периоду опоры:

1) фаза подъема общего центра массы тела (ОЦМТ);

2) амортизации;

3) отталкивания;

4) фаза снижения ОЦМТ.

10. Общие закономерности ходьбы и бега:

1) Циклические локомоторные движения;

2) Перекрестная структура движения рук и ног;

3) Траектория движения ОЦМТ (общего центра масс тела) по синусоидальной прямой с одновременным перемещением в боковой плоскости;

4) Постановка ноги на опору сзади проекции ОЦМТ;

11. Факторы, влияющие на результат в беге на средние и длинные дистанции:

1) уровень развития общей выносливости;

2) равномерность пробегания дистанции;

3) техника бега;

4) ускоренный темп пробегания в начале дистанции;

5) уровень максимального потребления кислорода.



12. Бег на короткие дистанции подразделяются на фазы:

- 1) старт, бег по дистанции, финиширование;
- 2) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование;
- 3) стартовый разгон, бег по дистанции, финиш;
- 4) старт, стартовый разгон, бег с максимальной скоростью, финиширование.

13. Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции по команде «Марш!»:

- 1) Резко и рано поднята голова;
- 2) Обе руки одновременно отведены назад на первом шаге;
- 3) Стопы развернуты носками наружу;
- 4) Низко нести руки к земле, подбородок опустить к груди.

14. Назовите классические виды эстафеты:

- 1) 4 x 100м
- 2) 4 x 200м
- 3) 4 x 400м
- 4) 4 x 800м

Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 1 баллу.

## 2. Темы рефератов

1. Социальное значение крупных спортивных мероприятий.
2. Наследие Олимпийских Игр Сочи 2014.
3. Наследие Чемпионата Мира по футболу 2018.
4. Наследие универсиад, проведенных Россией (2013, 2019).
5. Роль двигательной активности в социализации людей с ограниченными физическими возможностями здоровья.
6. Роль учителя физической культуры в воспитании обучающихся.
7. Современный имидж учителя физической культуры.
8. Роль тренера в формировании личности спортсмена.
9. Деятельность спортсменов экстра-класса по пропаганде здорового образа жизни.
10. Значение ВФСК ГТО в развитии системы физического воспитания населения РФ.
11. Современные виды физических упражнений.
12. Гигиенически факторы как средства физического воспитания.
13. Значение питания в достижении спортивных результатов.
14. Баня как средство физического воспитания (виды, правила использования).
15. Массаж как средство физического воспитания (виды, правила использования).
16. Использование оздоровительных сил природы в физическом воспитании.
17. Современные технологии в производстве спортивного оборудования, инвентаря и экипировки.
18. Круговая тренировка как метод организации деятельности занимающихся.
19. Эволюция техники двигательных действий в избранном виде спорта (циклический вид на выносливость).
20. Эволюция техники двигательных действий в избранном виде спорта (циклический вид, спринт).
21. Эволюция техники двигательных действий в избранном виде спорта (индивидуальные спортивные игры).
22. Эволюция техники двигательных действий в избранном виде спорта (командные спортивные игры).
23. Эволюция техники двигательных действий в избранном виде спорта (скоростно-силовой вид).
24. Эволюция техники двигательных действий в избранном виде спорта (сложно-координационный вид).
25. Способы моделирования техники физических упражнений.
26. Деятельность научно-исследовательских институтов физической культуры.
27. Роль электронных научных библиотек в развитии наук о физической культуре и спорте.

## 3. Контрольные нормативы по технической и физической подготовленности.

Девушки Баллы Юноши

60метров(низкийстарт)

8,2

5

7,5



|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 8,4 | 4 | 7,6 |
| 8,6 | 3 | 7,7 |
| 9,0 | 2 | 7,8 |
| 9,4 | 1 | 7,9 |

100метров (на стадионе)

|      |   |      |
|------|---|------|
| 14,5 | 5 | 12,0 |
| 15,0 | 4 | 12,2 |
| 15,5 | 3 | 12,4 |
| 16,0 | 2 | 12,6 |
| 16,5 | 1 | 13,0 |

2000 метров/3000 метров (стадион)

|       |   |       |
|-------|---|-------|
| 8,00  | 5 | 11,00 |
| 8,20  | 4 | 11,20 |
| 8,50  | 3 | 11,50 |
| 9,30  | 2 | 12,30 |
| 10,20 | 1 | 13,00 |

Прыжок в длину с места

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 210 | 5 | 280 |
| 200 | 4 | 270 |
| 190 | 3 | 260 |
| 180 | 2 | 250 |
| 170 | 1 | 240 |

Тест Купера (12минутный бег)

|      |   |      |
|------|---|------|
| 2400 | 5 | 3200 |
| 2300 | 4 | 3100 |
| 2200 | 3 | 3000 |
| 2100 | 2 | 2900 |
| 2000 | 1 | 2800 |

Метание мяча

|    |   |    |
|----|---|----|
| 35 | 5 | 55 |
| 30 | 4 | 50 |
| 27 | 3 | 47 |
| 23 | 2 | 43 |
| 20 | 1 | 40 |

Прыжок в длину с разбега

|      |   |      |
|------|---|------|
| 4,50 | 5 | 5,50 |
| 4,35 | 4 | 5,35 |
| 4,20 | 3 | 5,20 |
| 4,05 | 2 | 5,05 |
| 3,80 | 1 | 4,80 |

**6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации**

|  |                          |
|--|--------------------------|
| Критериооценкикачестваплана-конспектаурока |                          |
| Критерий                                   | Качественноесоответствие |



Формулировка задач урока и планирование способов их решения

Сформулированы не менее трех задач, представлены задачи шести основных групп, сформулированные задачи в целом соответствуют возрастным особенностям занимающихся учебной программе, подобранные средства и методы позволяют в целом или частично решить все поставленные задачи, наблюдается взаимосвязь между решением поставленных задач

Структура и содержание урока В целом прослеживается динамика нагрузки в соответствии с поставленными задачами урока, соблюдены правила определения последовательности упражнений, длительность и содержание подготовительной и заключительной части соответствует задачам урока и возрастным особенностям занимающихся, позволяет решить частные задачи этих частей урока. Рассчитано время выполнения каждого задания, время каждой части и общая длительность урока. Предусмотрено сообщение задач, объяснение каждого задания, подведение

итога занятия, объяснение домашнего задания.

Допускаются неточности в дозировке и порядке упражнений, методических указаниях – не противоречащие физиологическим особенностям занимающихся.

Терминология записи упражнений В целом правильно использована терминология описания упражнений, команд, построений и перестроений. Допускаются ошибки (неточности) в описании исходных положений и основных движений, которые не искажают их смысл.

Планирование организации деятельности занимающихся

В конспекте четко прописана деятельность занимающихся в каждом упражнении, указаны методы организации, в том числе способы разделения на группы, индивидуальные задания. Предусмотрены варианты изменения деятельности в соответствии с возможными вариантами реакции занимающихся, способы оценки и взаимооценки деятельности занимающихся. Спланирована деятельность занимающихся по самоорганизации, взаимодействию с преподавателем между учениками во время выполнения заданий. Допускаются неточности в определении способов дифференцирования и индивидуализации заданий.

Качество организационно-методических указаний Организационно-методические указания краткой и информативной форме отражают особенности выполнения каждого задания, четко указывают способы обеспечения правильной техники движений или рационального способа выполнения задания, предусматривают способы предупреждения и исправления ошибок, способы индивидуализации дозировки или степени сложности упражнений. Допускаются ошибки и неточности в формулировках, не искажающие смысл действий занимающихся.

Темы для составления и проведения отдельных упражнений или одной из частей урока по заданию преподавателя.

| № | Темы заданий  | Рекомендации по подготовке  |
|---|---|---|
| 1 | Подготовительная часть. -<br>движении. Ознакомившись с                                    | Составить и провести комплекс ОРУ на месте и в методической литературе подобрать упражнения и составить план-конспект.  |
| 2 | Подготовительная часть. -<br>предметами, Ознакомившись с                                  | составить и провести комплекс упражнений в парах, в кругу, с методической литературой подобрать упражнения и составить план-конспект. Провести на учебной группе. |
| 3 | Подготовительная часть. -<br>качеств. Ознакомившись с                                     | Составить и провести комплекс упражнений для развития физических литературой подобрать упражнения и составить план-конспект.                                      |
| 4 | Основная часть<br>Ознакомить стехником одного из видов легкой атлетики<br>Ознакомившись с | Провести на учебной группе.<br>методической литературой подобрать упражнения и составить план-конспект с решением поставленной задачи. Провести на                |



учебной группе.

5 Основная часть.

Закрепить технику одного из видов легкой атлетики (на выбор) Ознакомившись с методической литературой подобрать упражнения и составить план-конспект с решением поставленной задачи. Провести на учебной группе.

6 Основная часть.

Совершенствовать технику одного из видов легкой атлетики(на выбор) Ознакомившись с методической литературой подобрать упражнения и составить план-конспект с решением поставленной задачи. Провести на учебной группе.

7 Заключительная часть.

Ознакомившись с методической литературой подобрать дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Составить план-конспект. Провести на учебной группе.

5. Перечень вопросов к устному экзамену

1. Образовательное, воспитательное, оздоровительное и прикладное значение занятий легкой атлетикой.
2. Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям.
3. Методы обучения (метод слова и его использования, метод обеспечения наглядности, метод непосредственной помощи преподавателя, методы практического выполнения упражнений, способы, приемы обучения спортивной технике, оценка правильности выполнения, исправление ошибок).
4. Методика построения занятий ( основная педагогическая направленность занятий, нагрузка в занятии, типы организация занятий). Планирование и содержание раздела «Легкая атлетика» в школьной программе.
5. Характеристика календаря соревнований, положение о соревнованиях по легкой атлетике.
6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
7. Судейская бригада (ее состав и обязанности).
8. Судейская коллегия на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности).
9. Организационные и методические принципы работы учителя физической культуры по легкой атлетике.
10. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
11. Построение урока по легкой атлетике в школе.
12. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
13. Классификация легкоатлетических упражнений.
14. Значение легкой атлетики в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).
15. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
16. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
17. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
18. Методика обучения технике эстафетного бега.
19. Методика обучения технике прыжков с места.
20. Методика обучения технике барьерного бега (на примере 110 м.с/б или 100 м с/б).
21. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
21. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способами «перекидной» и «фосбюри-флоп» и их отличия.
22. Методика обучения технике метания малого мяча с разбега.
23. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
24. Основные правила при обучении технике легкоатлетических метаний.
25. Методические приемы обучения в легкой атлетике.
26. Применение принципов обучения в легкой атлетике.
27. Характеристика конспекта урока по легкой атлетике в средней школе.
28. Специальные упражнения при обучении и тренировке легкоатлетов.
29. Основы техники спортивной ходьбы.
30. Основы техники бега.
31. Основы техники прыжков.
32. Основы техники метаний.
33. Техника бега на короткие дистанции, правила старта и финиша в беге.
34. Техника бега на средние и длинные дистанции, правила соревнований по бегу.
35. Техника барьерного бега (110 м и 100 м с/б) и правила соревнований по барьерному бегу.
36. Техника эстафетного бега (4x100м ) и правила соревнований в эстафетном беге.
37. Техника прыжков в высоту с разбега и правила соревнований по прыжкам в высоту.



38. Техника прыжков в длину с разбега и правила соревнований по прыжкам в длину.
39. Техника метания малого мяча с разбега и правила соревнований по метанию малого мяча.
40. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда в метаниях.
41. Характеристика фаз в прыжках.
42. Характеристика фазы отталкивания в ходьбе, беге и прыжках.
43. Сходства и различия между техникой ходьбы и бега.
44. Техника и правила соревнований в спортивной ходьбе.

#### 6.4. Критерии оценивания

Критерии оценивания знаний студентов на экзамене (зачете):

1. Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 60 баллов.

Уровень освоения проверяемых компетенций

|  |         |
|--|---------|
| 54–60 баллов – Отлично (зачтено)               | высокий |
| 42–53 балла – Хорошо (зачтено)                 | средний |
| 30–413 балл – Удовлетворительно (зачтено)      | базовый |
| 0–29 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) | низкий  |

2. Критерии оценивания письменной работы (реферата)

Максимальный балл за письменную работу – 40 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет) и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение отвечать на вопросы.

36–40 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы.

Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

28–35 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

16–27 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы. При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний

0–16 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы. Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

3. Критерии оценки качества плана-конспекта урока:

- критерии качественное соответствие;
- формулировка задач урока и планирование способов их решения;
- сформулировано не менее трех задач, представлены задачи всех трех основных групп, сформулированные задачи в целом соответствуют возрастным особенностям занимающихся и учебной программе, подобранные средства и методы позволяют в целом или частично решить все поставленные задачи, наблюдается взаимосвязь между решением поставленных задач;
- структура и содержание урока в целом прослеживается динамика нагрузки в соответствии с поставленными задачами урока, соблюдены правила определения последовательности упражнений, длительность и содержание подготовительной и заключительной части соответствует задачам урока и возрастным особенностям занимающихся, позволяет решить частные задачи этих частей урока. Рассчитано время выполнения каждого задания, время каждой части и общая длительность урока. Предусмотрено сообщение задач, объяснение каждого задания, подведение



итогах занятия, объяснение домашнего задания. Допускаются неточности в дозировке или порядке упражнений, методических указаниях – не противоречащие физиологическим особенностям занимающихся.

Терминология записи упражнений: в целом правильно использована терминология описания упражнений, команд, построений и перестроений. Допускаются ошибки(неточности) в описании исходных положений и основных движений, которые не искажают их смысл.

Планирование организации деятельности занимающихся: в конспекте четко прописана деятельность занимающихся в каждом упражнении, указаны методы организации, в том числе, способы разделения на группы, индивидуальные задания. Предусмотрены варианты изменения деятельности в соответствии с возможными вариантами реакции занимающихся, способы оценки и взаимооценки деятельности занимающихся. Спланирована деятельность занимающихся по самоорганизации, взаимодействию с преподавателем и между учениками во время выполнения заданий. Допускаются неточности в определении способов дифференцирования и индивидуализации заданий.

Качество организационно-методических указаний: организационно-методические указания кратко и информативно отражают особенности выполнения каждого задания, четко указывают способы обеспечения правильной техники движений или рационального способа выполнения задания, предусматривают способы предупреждения и исправления ошибок, способы индивидуализации дозировки или степени сложности упражнений. Допускаются ошибки и неточности в формулировках, не искажающие смысла действий занимающихся.

#### Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено);

50–69 баллов – удовлетворительно (зачтено);

70–90 баллов – хорошо (зачтено);

91–100 баллов – отлично (зачтено).

Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично, предполагает готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности:

– знание в полном объеме научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;

– умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;

– владение средствами и методами физической культуры и спорта поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:

– неполные, но достаточные знания научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;

– хорошее умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;

– хорошее владение средствами и методами физической культуры и спорта поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно, предполагает формирование компетенций на начальном уровне:

ошибочные знания научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;

– ограниченное умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;

– владение некоторыми средствами и методами физической культуры и спорта поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, не сформирован начальный уровень компетенций:

– незнание научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;

– неумение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;

– не владение средствами и методами физической культуры и спорта, поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для



Рабочая программа дисциплины "Легкая атлетика и методика ее преподавания" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Физическая культура. Дополнительное образование (фиджитал-спорт, киберспорт) ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 16

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  
– отсутствие навыков выполнения основных физических упражнений.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

|      | Авторы,   | Заглавие  | Издательство,  | Ресурс |
|------|---|---|--|--------|
| Л1.1 | Кизько А. П.,<br>Забелина Л. Г.,<br>Тертычный А. В.,<br>Косарев В. А. | Легкая атлетика: учебное пособие<br>( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711</a> ) | Новосибирск :<br>Новосибирский<br>государственный<br>технический<br>университет,<br>2018 | ЭБС    |

#### 7.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы,                            | Заглавие  | Издательство,            | Ресурс |
|------|------------------------------------|---|--------------------------|--------|
| Л2.1 | Кузнецов В.С.,<br>Колодницкий Г.А. | Теория и история физической культуры (СПО) +<br>eПриложение: дополнительные материалы: учебник<br>( <a href="https://book.ru/book/929082">https://book.ru/book/929082</a> ) | Москва :<br>КноРус, 2018 | ЭБС    |

### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

|    |  |
|----|--|
| Э1 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» - раздел "Журналы открытого доступа" ( <a href="https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp">https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp</a> ) на 01.10.2018 г. содержит более 6000 научных журналов <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>   |
| Э2 | Лекториум - просветительский проект: массовые открытые онлайн-курсы, открытый видеархив лекций вузов России <a href="https://www.lektorium.tv">https://www.lektorium.tv</a>  |
| Э3 | Национальная электронная библиотека (НЭБ) ( <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> ) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: <a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a> . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный. |
| Э4 | Национальная информационная сеть Спортивная Россия [Электронный ресурс] : [сайт]. – Режим доступа: <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a>   |
| Э5 | Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a> .  |

### 7.3 Перечень информационных технологий

#### 7.3.1 Программное обеспечение

LMS Moodle

Adobe Reader

MikTex

#### 7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/defaultx.asp?>) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

2. Справочник «Информо» (<http://www.informio.ru/>) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: <http://www.informio.ru/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.

3. Национальная электронная библиотека (НЭБ) (<https://rusneb.ru/>) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: <http://нэб.рф>. – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный.

4. Web of Science (<https://apps.webofknowledge.com>) Web of Science : мультидисциплинарная реферативная база данных / компания Thomson Reuters. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.

5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>) КонсультантПлюс : справочно-правовая система : база данных / Региональный центр правовой информации Информправо. – Москва, 1992 – . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки. – Текст : электронный.



## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для реализации программы учебной дисциплины по практическому курсу имеется в наличии следующее спортивное сооружение с соответствующим набором специального спортивного инвентаря и оборудования:

Тренажерный зал:

Оборудование: весы электронные ВТ150 – 1 шт.; комплекс силовой BASIL – 1 шт.; скамейка для жима под углом вверх – 1 шт.; скамейка для жима горизонтальная – 1 шт.; машина Смита – 1 шт.; станок для разгибания спины – 1 шт.; рамка для приседаний – 1 шт.; штанга «Олимпийская» 265 кг – 2 шт.; диск «Олимпийский» 10 кг – 4 шт.; блок для мышц спины (тяга сверху) – 1 шт.; тренажер для мышц-разгибателей бедра – 1 шт.; тренажер для мышц-сгибателей бедра – 1 шт.; скамейка Скотта – 1 шт.; скамейка горизонтальная регулируемая – 1 шт.; блочная рамка – 1 шт.; стеллаж угловой – 1 шт.; эллипсоид – 1 шт.; жим ногами (угол 45°) – 1 шт.; голень-машина (стоя) – 1 шт.; тренажер для приводящих-отводящих мышц бедра – 1 шт.; гантели – 65 шт.; скамейки – 6 шт.; стол для армрестлинга – 2 шт.; гриф W-образный с зам. 50 мм – 1 шт.; ростомер медицинский – 1 шт.; мат гимнастический – 1 шт.; шведская стенка – 3 шт.; музыкальный центр – 1 шт.

Универсальный зал:

Оборудование: шведская стенка – 9 шт.; стол теннисный – 10 шт.; перекладина съемная – 4 шт.; скамья гимнастическая – 11 шт.; маты гимнастические (татами) – 58 шт.; скакалки – 10 шт.; гантели – 20 шт.; обручи – 10 шт.

– Учебная аудитория для практических занятий – проведение практических занятий осуществляется в специализированной учебной аудитории, рассчитанной на 30 студентов, с мультимедийным оборудованием, другим специальным оборудованием и инвентарём. Для практических занятий может использоваться компьютерный класс.

В учебные аудитории обеспечен беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом ограничений их здоровья.

Используется электронный читальный зал научной библиотеки ЧелГУ для самостоятельной работы студента, оснащенный персональными компьютерами, мультимедийной аппаратурой. В аудитории обеспечен доступ к различной справочной литературе, энциклопедиям, библиографическим и полнотекстовым базам данных, информационным ресурсам «Интернет».

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучение по дисциплине «Легкая атлетика и методика ее преподавания» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий.

Подготовка к семинарским и практическим занятиям:

- внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- выпишите основные термины;
- ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов;
- уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя;
- готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы;
- рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

Подготовка к тестам. Тест — это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными.

Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование. При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать



правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);

- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

На самостоятельной работе обучающимся прививается практика работы с нормативной, специальной литературой, а также навыки самостоятельного научного поиска и исследовательской работы. Такие занятия помогают осуществлять обратную связь и оказать практическую помощь студентам при подготовке к семинарским занятиям. В освоении дисциплины «Легкая атлетика и методика ее преподавания» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению положительного психологического контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 60 баллов из 100 возможных.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области методики обучения легкой атлетике (тестирование проводится на бумажном носителе или в системе MOODLE, время проведения теста 20 минут). Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объемов рабочей программы, успешности сдачи тестов.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой в структуре 100–балльной системы.

Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику основ медицинских знаний и доврачебной помощи, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы должен быть 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеofilьмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного URL–адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объеме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видеоконференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MSOffice365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее



– ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применять компоненты, не входящие в перечень электронной информационно – образовательной среды.

Подготовка к зачету (экзамену). К зачету (экзамену) необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть; контрольными мероприятиями; учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами.

После этого у вас должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета (экзамена).

#### **10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося (мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения и с нарушением слуха, ассистивные информационные технологии).

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ с помощью специальных технических и программных средств к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия информации.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающимся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается по их заявлению предоставление в доступной форме в зависимости от их индивидуальных особенностей инструкции о порядке проведения промежуточной аттестации, оценочных средств и возможности ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование предоставленных ЧелГУ или собственных технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.