

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной  
деятельности

Е.В. Суханова

«25» июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту:  
циклические виды спорта (легкая атлетика)»**

**Направление подготовки:**

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

**Направленность (профиль):**

«Спортивно-оздоровительный туризм»

**Квалификация (степень) выпускника:**

«Бакалавр»

**Форма обучения:**

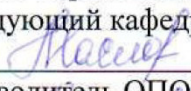
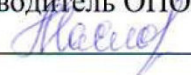
Очная 2 курс 4 семестр

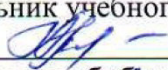
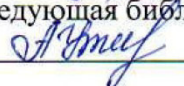
**Год набора: 2024**

**Разработчик рабочей программы:**

«Кафедра теории и методики циклических видов спорта»

**Воронеж 2024**

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО  
на заседании кафедры Теории и методики  
циклических видов спорта  
протокол № 10  
от «30» апреля 2024 г.  
Заведующий кафедрой  
 И.Н. Маслова  
Руководитель ОПОП ВО  
 И.Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО  
на заседании учебно-методического совета  
протокол № 5  
от «20» июня 2024 г.  
Начальник учебного отдела  
 В.Б. Маркина  
Заведующая библиотекой  
 А.В. Утицких

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: циклические виды спорта (легкая атлетика)» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Авторы:

Карлова Н.А. – доцент кафедры «Теории и методики легкой атлетики и стрельбы»  
Бугаев Г.В. – к.п.н., доцент кафедры «Теории и методики циклических видов спорта»

Рецензент:

Аралов В.И. – к.п.н., профессор кафедры «Теории и методики циклических видов спорта»

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	5
4. Содержание дисциплины	6
5. Фонд оценочных средств	9
6. Перечень основной и дополнительной литературы	16
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	17
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	17
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	17

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Целью** освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: УК-7.

Универсальные компетенции:

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

### Планируемые результаты обучения по дисциплине

Перечень знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
<b>Знания:</b>	
<b>Знает:</b> – методики развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. – основы планирования и проведения занятий по физической культуре.	<b>УК-7.1</b>
<b>Умения:</b>	
<b>Умеет:</b> – планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; – самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности	<b>УК-7.2</b>
<b>Навык и/или опыт деятельности:</b>	
<b>Имеет опыт:</b> - планирования и проведения занятий по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.3</b>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: циклические виды спорта» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)».

В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе по очной и заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Очное обучение	Заочное обучение
		4 семестр	3 семестр
<b>Контактная работа преподавателя с обучающимися:</b>		<b>16</b>	<b>2</b>
Практические занятия (ПЗ)		16	2
Самостоятельная работа (СР)			<b>30</b>
<b>Контроль</b>			
Вид промежуточной аттестации		зачет	-
<b>Общая трудоемкость дисциплины:</b>	<b>Всего часов:</b>	<b>16</b>	<b>32</b>
	<b>Всего зачет. единиц:</b>	-	

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (очное обучение)

№ п/п	Разделы (темы)	ПЗ	К
1	Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	4	
2	Методика обучения технике бега на короткие дистанции (в т.ч. эстафетного бега)	2	
3	Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции	2	
4	Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»	2	
5	Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги»	2	
6	Методика обучения технике метания малого мяча (гранаты)	4	
<b>Всего часов по видам занятий</b>		<b>16</b>	
<b>Общая трудоемкость дисциплины:</b>		<b>Всего часов:</b>	<b>16</b>
		<b>Всего зачетных единиц:</b>	<b>-</b>

##### 4.1.2. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (заочное обучение)

№ п/п	Разделы (темы)	ПЗ	СР
1	Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	1	30
2	Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции Методика обучения технике бега на короткие дистанции		
3	Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание» Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги»	1	
4	Методика обучения технике метания малого мяча (гранаты)		
Всего часов по видам занятий		2	30
Общая трудоемкость дисциплины:		Всего часов:	32
		Всего зачетных единиц:	

#### 4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1	Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	<p>Структура урока. Цели и задачи урока и его части. Длительность урока и его части. Методические указания. Подбор упражнений подготовительной части и их дозирование. Содержание основной части урока. Варианты и ее содержание. Методы увеличения плотности урока. Содержание заключительной части урока. Варианты композиции урока в зависимости от возраста, пола, уровня физического развития занимающихся. Конспект урока и его составление.</p> <p>Требования, предъявляемые к легкоатлетическим спортивным сооружениям. Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, покрытия, вентиляция, отопление. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые и т.д.).</p> <p>Инвентарь и оборудование легкоатлетических сооружений, их содержание и восстановление.</p> <p>Меры безопасности. Предотвращение травм при использовании на занятиях и соревнованиях оборудования спортивных сооружений. Формы одежды на тренировках и соревнованиях права и обязанности руководителей спортивных баз по обеспечению техники безопасности. Помощь и страховка.</p>	<p>1. Опрос.</p> <p>2. Наличие конспектов, записей.</p>
2	Методика обучения технике бега на короткие дистанции (в т.ч. эстафетного бега)	<p>Обучить навыкам преподавания, умению правильно применять специальные упражнения при обучении. Обучить умению показать технику бега с низкого старта, бега по дистанции, финиширования. Обучить умению показать технику передачи эстафетной палочки. Совершенствовать технику данного вида.</p>	<p>1. Опрос.</p> <p>2. Наличие конспектов, записей.</p> <p>3. Разбор и анализ практического занятия.</p> <p>4. Выполнение конкретных заданий (практических действий).</p>
3	Методика обучения технике бега на средние и длинные	<p>Обучить навыкам преподавания, умению правильно применять специальные упражнения при обучении. Обучить умению показать технику бега с</p>	<p>1. Опрос.</p> <p>2. Наличие конспектов, записей.</p>

	дистанции	высокого старта, бега по дистанции, финиширования. Совершенствовать технику данного вида.	3. Разбор и анализ практического занятия. 4. Выполнение конкретных заданий (практических действий).
4	Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»	Обучить навыкам преподавания, умению правильно применять специальные упражнения при обучении. Обучить умению показать технику разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления. Совершенствовать технику данного вида.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Разбор и анализ практического занятия. 4. Выполнение конкретных заданий (практических действий).
5	Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги»	Обучить навыкам преподавания, умению правильно применять специальные упражнения при обучении. Обучить умению показать технику разбега, отталкивания, полетной фазы, приземления. Совершенствовать технику данного вида.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Разбор и анализ практического занятия. 4. Выполнение конкретных заданий (практических действий).
6	Методика обучения технике метания малого мяча (гранаты)	Обучить навыкам преподавания, умению правильно применять специальные упражнения при обучении. Обучить последовательности выполнения отдельных фаз в метании мяча (гранаты). Обучить пониманию причин и следствий возникающих ошибок. Совершенствовать технику данного вида.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Разбор и анализ практического занятия. 4. Выполнение конкретных заданий (практических действий).

#### 4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.



Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
УК -7	01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»	<b>Знает:</b> – методики развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. – основы планирования и проведения занятий по физической культуре. <b>Умеет</b> - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности <b>Имеет опыт:</b> - планирования и проведения занятий по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	

### 5.2. Типовые задания для текущего контроля

#### Примерные темы устных, письменных опросов

1. Урок как основная форма проведения занятий циклическими видами спорта.
2. Материально-техническое обеспечение занятий циклическими видами спорта.

3. Техника безопасности на занятиях циклическими видами спорта.
4. Характеристика видов легкой атлетики.
5. Методы и средства обучения, их характеристика.
6. Принципы обучения. Их характеристика.
7. Выбор и подготовка мест занятий по легкой атлетике.
8. Типы уроков и их характеристика.
9. Основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности.
10. Особенности организации и проведения соревнований в общеобразовательной школе.

#### **Критерии оценки:**

**«5» баллов** – выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

**«4» балла** – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

**«3» балла** – выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

**«2» балла** – выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

#### **Наличие конспектов, записей**

##### ***Конспект учебно-тренировочного занятия***

- Тема занятия.....
- Место и время проведения, инвентарь.....
- Цель и задачи занятия.....
- Структура занятия.....
- Предполагаемый результат.....

#### **Критерии оценки:**

**«5» баллов** – выставляется студенту, у которого отсутствуют ошибки в написании конспекта, незначительные отклонения в изложении подготовительной и заключительной частях занятия;

**«4» балла** – выставляется студенту, у которого существенные ошибки в написании подготовительной и заключительной частях занятия;

**«3» балла** – выставляется студенту, у которого существенные ошибки в написании основной части занятия, и грубые в подготовительной и заключительной частях;

**«2» балла** – выставляется студенту, у которого грубые ошибки в написании различных частей занятия.

#### **Разбор и анализ практического занятия**

- Тема занятия.....
- Цель занятия.....
- Задачи занятия.....
- Форма проведения занятия.....
- Средства и методы, используемые в процессе занятия.....
- Предполагаемый результат.....

#### **Критерии оценки:**

**«5» баллов** – отсутствие ошибок в технике исполнения двигательного действия и незначительные отклонения в проведении подготовительной и заключительной частях занятия;

**«4» балла** – несущественные ошибки в технике исполнения двигательного действия и существенные в проведении подготовительной и заключительной частях занятия;

**«3» балла** – значительные ошибки в технике исполнения двигательного действия, существенные в проведении основной части занятия, и грубые в подготовительной и заключительной частях;

**«2» балла** – грубые ошибки в технике исполнения двигательного действия и в проведении различных частей занятия.

### **Контрольные нормативы по технической подготовке, судейство**

Предполагает выполнение студентом практических действий:

1. Демонстрация техники легкоатлетических метаний, беговых и прыжковых видов.

2. Демонстрация средств и методов обучения.

3. Самостоятельное проведение урока (части урока) по легкой атлетике.

#### **Критерии оценки:**

Необходимо набрать по результатам выполнения четырех контрольных упражнений не менее 12 баллов (таблица).

#### **Критерии оценивания результатов выполнения контрольных упражнений**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Оценка в баллах</b>			
	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«2»</b>
Демонстрация техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методика обучения	без ошибок	с мелкими ошибками	значительные ошибки	с грубыми ошибками
Демонстрация техники прыжков в высоту и в длину, методика обучения	без ошибок	с мелкими ошибками	значительные ошибки	с грубыми ошибками
Демонстрация техники метания малого мяча (гранаты), методика обучения	без ошибок	с мелкими ошибками	значительные ошибки	с грубыми ошибками
Самостоятельное проведение урока (части урока)	без ошибок	с мелкими ошибками	значительные ошибки	с грубыми ошибками

### **Примерные тестовые задания**

1. Какой должна быть одежда легкоатлета?
  - 1) прочной, износостойкой;
  - 2) удобной, ветрозащитной, эластичной;\*
  - 3) толстой, мягкой.
2. Перечислите условные фазы (этапы обучения) формирования двигательного навыка:
  - 1) три фазы: образование, закрепление и совершенствование навыка;\*
  - 2) две фазы: становление и развитие навыка;
  - 3) одна фаза: совершенствование навыка.
3. Каково назначение 1-го этапа обучения – образование навыка?
  - 1) сформировать общее представление об изучаемом виде, раздельное изучение техники по фазам; \*
  - 2) овладеть инвентарем;
  - 3) изучить целостное упражнение и исправить все ошибки в технике.
4. Охарактеризуйте 2-й этап обучения – закрепление навыка:

- 1) многократное выполнение упражнения в постепенно усложняющихся условиях проведения занятий для закрепления правильных структурных и ритмических компонентов изучаемого движения, выявление причин возникновения ошибок в технике и их исправление;\*
- 2) формирование общего представления об изучаемом движении;
- 3) выполнение целостного упражнения в усложненных условиях.
5. Укажите отличительные особенности 3-го этапа обучения – совершенствование навыка:
  - 1) многократное выполнение изучаемого упражнения в стандартных (неизменных) внешних условиях;
  - 2) многократное выполнение целостного двигательного упражнения в различных внешних условиях с доведением навыка до автоматизма, повышение экономичности и эффективности движений;\*
  - 3) закрепление общего представления об изучаемом движении путем многократного выполнения упражнения по элементам.
6. Перечислите основные методы обучения:
  - 1) контрольный, переменный, соревновательный;
  - 2) равномерный, повторный, интервальный;
  - 3) словесные, наглядные, практические.\*
7. Каким должно быть объяснение механизма изучаемого упражнения при проведении практического занятия?
  - 1) кратким, лаконичным, образным, понятным;\*
  - 2) неторопливым, с обстоятельным и подробным объяснением механизма выполнения упражнения, всесторонней характеристикой всех элементов изучаемого упражнения;
  - 3) подробным, с объяснением условий применения изучаемого вида, с указанием вариантов выполнения упражнения в зависимости от условий.
8. Выделите наиболее эффективные словесные методы формирования структуры движения:
  - 1) беседы, разбор и анализ;
  - 2) лекции, указания и оценки;
  - 3) выполнение упражнения под счет, включая проговаривание его элементов.\*
9. Какие части традиционно выделяют при подаче команд?
  - 1) подготовительную, основную и заключительную;
  - 2) объяснительную и заключительную;
  - 3) предварительную и исполнительную.\*
10. Укажите основной наглядный метод обучения:
  - 1) плакаты с рисунками, схемами, таблицами;
  - 2) видеозаписи и кинограммы;
  - 3) показ – образцовая демонстрация изучаемого вида (способа).\*
11. Перечислите практические методы, которые применяют при обучении:
  - 1) расчлененный и целостный;\*
  - 2) равномерный и переменный;
  - 3) подготовительный и подводящий.
12. Какие упражнения используются при разучивании сложного движения по частям?
  - 1) сложно-координационные;
  - 2) скоростно-силовые;
  - 3) подводящие, имитационные.\*
13. Назовите практический метод обучения, которому отдают предпочтение при совершенствовании техники упражнения:
  - 1) целостное выполнение упражнения с полной координацией движений;\*
  - 2) расчлененный метод;
  - 3) целостный и расчлененный методы в равной степени.

14. Укажите (в сжатой форме) последовательность применения методических приемов при обучении новому упражнению:
- 1) опробование – показ – объяснение – исправление ошибок;
  - 2) исправление ошибок – показ – опробование – объяснение;
  - 3) объяснение – показ – опробование – исправление ошибок.\*
15. В чем заключается принцип доступности и индивидуализации при обучении?
- 1) в постепенном повышении сложности решаемых задач по овладению техникой с учетом уровня реальных возможностей каждого занимающегося;\*
  - 2) в обеспечении каждого занимающегося индивидуально подобранной техникой;
  - 3) в проведении индивидуальных занятий при оптимальных внешних условиях.
16. Перечислите ведущие принципы обучения:
- 1) равномерный, переменный, игровой;
  - 2) повторный, интервальный, круговой;
  - 3) сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации.\*
17. Объясните, какой должна быть демонстрация (показ) изучаемого упражнения?
- 1) демонстрируют два варианта упражнения: с характерными ошибками в технике изучаемого упражнения и без технических ошибок;
  - 2) необходим образцовый показ без технических ошибок в обычном, затем замедленном и, наконец, в быстром (соревновательном) темпе;\*
  - 3) демонстрируют с акцентом на характерных ошибках.
18. Выделите этап обучения, на котором целесообразно использовать учебную площадку:
- 1) первый – образование навыка;\*
  - 2) второй – закрепление навыка;
  - 3) третий – совершенствование навыка.
19. На каком этапе обучения используют обучение в целом?
- 1) на первом – образование навыка;
  - 2) на втором – закрепление навыка;\*
  - 3) на третьем – совершенствование навыка.
20. На каком этапе обучения применяют соревновательные упражнения?
- 1) на первом – образование навыка;
  - 2) на втором – закрепление навыка;
  - 3) на третьем – совершенствование навыка.\*
21. Из каких частей состоит урок (учебно-тренировочное занятие)?
- 1) основной и заключительной;
  - 2) подготовительной, основной и заключительной;\*
  - 3) вводной, разминочной и заключительной
22. Охарактеризуйте основное назначение подготовительной части:
- 1) организация занимающихся, учет количества присутствующих, сообщение задач урока и порядка их решения, подготовка организма;\*
  - 2) организация занимающихся, сообщение теоретического материала;
  - 3) подготовка инвентаря, подбор одежды, соответствующей погодным условиям.
23. Назовите рекомендуемую продолжительность подготовительной части в процентах от общего времени занятия:
- 1) 50%;
  - 2) 30%;
  - 3) 10-15%.\*
24. Каково назначение основной части занятия?
- 1) решение образовательных задач, функционально-двигательная подготовка;\*
  - 2) подготовка организма к решению основных задач;
  - 3) организация занимающихся, подготовка инвентаря и мест занятий.

25. Укажите примерную продолжительность основной части в процентах от общего времени занятия:

- 1) 30%;
- 2) 70-80%;\*
- 3) более 90%.

26. Раскройте назначение заключительной части занятия:

- 1) снижение нагрузки и напряжения организма, организованное завершение урока, подведение итогов занятия, задания на дом;\*
- 2) организация и проведение зачетных испытаний по пройденному материалу;
- 3) решение основных задач по теоретической подготовке занимающихся.

27. Назовите продолжительность заключительной части в процентах от общего времени занятия:

- 1) 50%;
- 2) 10%;\*
- 3) 30%.

28. Назовите документ, в котором отражены задачи, структура и содержание урока:

- 1) "Календарь спортивно-массовых мероприятий";
- 2) "План-конспект урока";\*
- 3) "Учебный план".

Примечание: \* - правильный ответ.

#### **Критерии оценки:**

«5» баллов – не менее 70% правильных ответов;

«4» балла – не менее 50% правильных ответов;

«3» балла – не менее 20% правильных ответов;

«2» балла – менее 20% правильных ответов.

### **5.3. Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации (зачет)**

1. Основные формы занятий по легкой атлетике.
2. Методы обучения.
3. Структура урока (учебно-тренировочного занятия) по легкой атлетике.
4. Требования к проведению урока (учебно-тренировочного занятия).
5. Материально-техническое обеспечение на занятиях по легкой атлетике.
6. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
7. Задачи, решаемые на занятиях по легкой атлетике.
8. Задачи подготовительной части урока.
9. Задачи основной части урока.
10. Задачи заключительной части урока.
11. Определяющие черты урока.
12. Общая плотность урока
13. Моторная плотность урока.
14. Методы организации занимающихся.
15. Что включает в себя подготовка преподавателя к занятию.
16. Педагогическая оценка урока.
17. Методика составления и написания конспекта урока (учебно-тренировочного занятия).
18. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
19. Методика обучения технике эстафетного бега.
20. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
21. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
22. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».
23. Методика обучения технике метания малого мяча (гранаты).

24. Организация соревнований по легкой атлетике.
25. Проведение соревнований по легкой атлетике.
26. Основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности.
27. Правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.

### Критерии оценивания обучающегося на зачете

Зачтено/ незачтено	Критерии
Зачтено	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
Незачтено	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

Итоговая оценка по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: циклические виды спорта» формируется на основе качества выполненных

текущих заданий (наличие конспектов, проведение урока (части урока), выполнение практических заданий и т.д.).

### ***Зачетные требования***

1. Владеть техникой и методикой обучения бега на короткие дистанции (в т.ч. эстафетного бега), бега на средние и длинные дистанции, прыжка в высоту способом «перешагивание», прыжка в длину способом «согнув ноги», метания малого мяча (гранаты).

2. Составить план-конспект урока на основе программного материала по легкой атлетике общеобразовательной школы.

3. Провести урок (часть урока) по легкой атлетике.

4. Сдать зачет по теоретическому курсу.

### **Особенности оценочных средств для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Данные варианты оценочных средств подбираются с учетом индивидуальных особенностей студентов, имеющих ограниченные возможности по следующим нозологическим признакам:

Со студентами с поражением опорно-двигательного аппарата используются все варианты оценочных средств (включая дистанционные), в зависимости от индивидуальных возможностей каждого.

Со слепыми и слабовидящими студентами используются аудиальные варианты оценочных средств и версии для слабовидящими.

С глухими и слабослышащими студентами используются визуальные варианты оценочных средств.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература:**

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учеб. пособие / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и дополн. – М.: Спорт, 2016. – 240с.

2. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: Учебн. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидарчук. – М.: И.ц. «Академия», 2005. – 464с.

3. Легкая атлетика: учебник / под общ.ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448с.

### **Дополнительная литература:**

1. Аванесов В.У. Средства восстановления и эффективность их применения в циклических видах спорта (с грифом УМО по направлению 49.03.01 – Физическая культура) / В.У. Аванесов, В.И. Аралов, Г.В. Бугаев, В.Н. Щеглов. - Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2015. – 142с.

2. Бугаев, Г.В. Организация и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе: Учебно-метод. пособие. / Г.В. Бугаев, В.С. Зыков, Л.Н. Чурикова, В.Н. Щеглов. – Воронеж: ВЦНТИ. 2008. – 171с.

3. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие / И.В. Лазарев. – М.: Академия, 1999. – 160с.

4. Легкая атлетика: учебник для ин-тов физ. культ./под ред. Н.Г. Озолина. Изд.4-е. М.:ФиС, 1989. – 671с.

5. Легкая атлетика и методика преподавания: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271с.



6. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям : учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак-ов физ. воспитания вузов / под общ. ред. М.П. Кривоносова, Юшкевича. – Мн.: Высшая школа, 1986. – 312с.

7. Щеглов, В.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: метод. разработка / В.Н. Щеглов [и др.]. – Воронеж: ВГИФК, 2014. – 16с.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»**

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
3. Интернет-ресурсы (сайт ВГИФК) [www.vgifk.ru](http://www.vgifk.ru)
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link isexternal))
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link isexternal))
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.teoriya.ru>
10. Теория и практика физической культуры (журнал) (<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>)
11. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>
12. Официальный сайт Всероссийская федерация легкой атлетики <http://www.rusathletics.com/>
13. Вестник IAAF Международная ассоциация легкоатлетических федераций <http://www.iaaf-rdc.ru/ru/>
14. Международная ассоциация легкоатлетических федераций <http://www.iaaf.org/home>
15. Европейская ассоциация легкой атлетики <http://www.european-athletics.org/>
16. Электронный адрес кафедры: [timlvs@yandex.ru](mailto:timlvs@yandex.ru)

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГИФК, система дистанционного образования на базе cmsMoodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются: легкоатлетический инвентарь, стадион, зимний легкоатлетический «зал», тренажерный зал; использование инвентаря и оборудования с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Мультимедийное оборудование (видеопроектор, компьютер, ноутбук).

Методический кабинет кафедры, библиотека института, научно-исследовательская лаборатория.

Использование инвентаря и оборудования на практических занятиях проводится с учётом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Для оптимизации и наиболее эффективного освоения учебного материала, а также в соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования (утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 №АК-44/05 ВН) материально-техническое обеспечение образовательного процесса по данному модулю позволяет осуществлять безбарьерное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп посредством использования следующих методов и средств:

- **для слабослышащих студентов** – видеоматериалы и презентации лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий;
- **для слабовидящих студентов** – звуковое воспроизведение учебного материала, укрупненный текст презентаций лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий; фиксация звукового материала учебного занятия с помощью технических средств (диктофон);
- **для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата** - используются все выше указанные средства.

**Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины**

[illegible]