Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2024.07.12 11:06:14 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

М.И.Салимов

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)»

МДК.03.02

для специальности 49.02.01. «Физическая культура»

| **Очная форма обучения** | | | | **Заочная форма обучения** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Курс | **2** | **3** | **4** | Курс | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Семестр | **3** | **5, 6** | **7,8** | Семестр | **2** | **3, 4** | **5, 6** | **7, 8** |
| Объем в часах всего | **36** | **224** | **156** | Объем в часах всего | **32** | **244** | **80** | **64** |
| в т.ч.: лекции | **16** | **36** | **36** | в т.ч.: лекции | **2** | **8** | **8** | **8** |
| практические занятия | **16** | **150** | **90** | практические занятия | **6** | **14** | **16** | **16** |
| лабораторные занятия | **-** | **-** | **-** | лабораторные занятия | **-** | **-** | **-** | **-** |
| самостоятельная работа | **4** | **20** | **12** | самостоятельная работа | **20** | **214** | **43** | **27** |
| консультации | **-** | **6** | **8** | консультации | **-** | **-** | **6** | **8** |
| Экзамен | **-** | **6** | **8** | Экзамен | **-** | **-** | **6** | **8** |
| Зачет | **-** | **-** | **-** | Зачет | **2** | **3, 4** | **5** | **7** |
| Оценка | **3** | **5** | **7** | Зачет с оценкой | **-** | **-** | **-** | **-** |

Екатеринбург 2024

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования для специальности 49.02.01 «Физическая культура» (приказ №968 от 11.11.2022 г.).

Разработчики:
Преподаватель, кафедра ТиМ ФК Ерещенко Ю.А.
Преподаватель, кафедра ТиМ ФК Ерыкалов В.В.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол №9 заседания кафедры от 06.05.2024 г.).

Зав.кафедрой Тарасевич И.В.

Рабочая программа утверждена на заседании методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол №9 от 23.05.2024 г.).

*СОДЕРЖАНИЕ*


| | |
|---|---|
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **9** |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **21** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **22** |
| **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | **37** |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов» относится к вариативной части профессионального цикла образовательной программы.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания умения, формируются компетенции:

| Код ПК, ОК | Наименование компетенции | Коды знаний | Знания | Коды умений | Умения |
|---|---|---|---|---|---|
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | З.01.01 | Знать порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности. | У.01.01 | Уметь в рамках поставленной цели сформулировать взаимосвязанные задачи, обеспечивающие ее достижение, а также оценивать результаты их решения. |
| | | З.01.02 | Знать актуальный профессиональный и социальный контекст | У.01.02 | Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, |
| | | З.01.03 | Знать основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте | У.01.03 | Анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; определять этапы решения задачи. представлять в виде алгоритма (по шагам и видам работ) выбранный способ решения поставленной задачи |
| ОК 02 | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности | З.02.01 | Знать номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности. | У02.01 | Применять современные технологии, включая информационные, а также цифровые для поиска, анализа и интерпретации информации в профессиональной деятельности. |
| | | З.02.02 | Знать содержание актуальной нормативно-правовой документации. | У02.02 | Определять необходимые источники информации, использовать современное программное обеспечение, планировать процесс поиска и структурирования полученной информации. |
| | | З.02.03 | Знать современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности | У02.03 | Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | З.04.01 | Знать сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей, значимость профессиональной деятельности. | У04.01 | Проявлять толерантность в рабочем коллективе, взаимодействовать с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности в ходе профессиональной деятельности. |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | З.08.01 | Знать о занимаемом положении легкой атлетики в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, средства легкой атлетики, основы здорового образа жизни, методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности с различными возрастными группами населения. | У08.01 | Использовать современные средства и методы легкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья. |
| | | З.08.02 | Знать средства и методы легкой атлетики для поддержания должного уровня физической подготовленности. | У08.02 | Поддерживать должный уровень физической подготовленности средствами и методами легкой атлетики. |
| | | З.08.03 | Знать технологию подбора и применения на занятиях легкой атлетикой адекватные поставленным задачам средства, методы и формы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися. | У08.03 | Использовать современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности; осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся |
| | | З.08.04 | Знать основы техники легкоатлетических видов (в том числе новых) и методику обучения им | У08.04 | Использовать передовую методику и современную технологию обучения различных категорий, занимающихся легкоатлетическими видами; развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий |
| | | З.08.05 | Знать содержание, формы и средства легкой атлетики по формированию здорового образа жизни обучающихся. | У08.05 | Формировать потребность в ведении здорового образа жизни, интерес к систематическим занятиям легкой атлетикой. |
| ПК 3.1 | Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительн | З.3.1.01 | Знать теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно - тренировочных занятий по легкой атлетике | У.3.1.01 | Планировать различные формы занятий по легкой атлетике с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, с |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ым общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта | | | | учетом положений дидактики, теории и методики физической культуры и климатических особенностей |
| | | З.3.1.02 | Знать содержание, формы, методы планирования занятий легкой атлетикой при реализации программ. | У.3.1.02 | Планировать организацию и содержание занятий легкой атлетикой при реализации программ. |
| | | З.3.1.03 | Знать положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста. | У.3.1.03 | Планировать учебно - воспитательный процесс по легкой атлетике в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой, осуществляет разработку содержания занятий по легкой атлетике. |
| ПК 3.2 | Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта | З.3.2.01 | Знать методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в легкой атлетике. | У.3.2.01 | Проводить учебно – тренировочные занятия по легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры. |
| | | З.3.2.02 | Знать основы техники легкоатлетических видов (в том числе новых) и методику обучения им. | У.3.2.02 | Подбирать и применять на занятиях легкой атлетикой адекватные поставленным задачам современные методы и технологии обучения и диагностики. |
| | | З.3.2.03 | Знать основы теории и методики преподавания видов легкой атлетики. | У.3.2.03 | Использовать передовую методику и современную технологию обучения различных категорий, занимающихся легкоатлетическими видами; развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий. |
| | | З.3.2.04 | Знать факторы риска, нормы и правила безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике. | У.3.2.04 | Проводить мероприятия по профилактике травматизма при проведении занятий легкой атлетикой |
| ПК 3.3 | Осуществлять контроль и учёт, оценивать и анализировать процесс и | З.3.3.01 | Знать методы и методики педагогического контроля на учебно - тренировочных занятиях по легкой атлетике. | У.3.3.01 | Применять методы и проводить комплексный (внешний и индивидуальный) контроль на занятиях по легкой атлетике |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях | З.3.3.02 | Знать методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в легкой атлетике. | У.3.3.02 | Оценивать эффективность занятий легкой атлетикой, анализировать технику легкоатлетических упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения. |
| ПК 3.4 | Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую учебные занятия | З.3.4.01 | Знать виды документации, обеспечивающей учебно - тренировочный процесс, требования к ее ведению и оформлению. | У.3.4.01 | Разрабатывать перспективные, оперативные планы, программы, план - конспект конкретных занятий по легкой атлетике. |
| ПК 3.5 | Осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам | З.3.5.01 | Знать систему спортивного отбора и спортивной ориентации в легкой атлетике, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности. | У.3.5.01 | Реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в легкой атлетике с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся. |
| | | З.3.5.02 | Знать мотивы занятий легкой атлетикой, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена. | У.3.5.02 | Формировать мотивацию к занятиям легкой атлетикой, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции и потребность в ведении здорового образа жизни. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Очная форма обучения | | | Заочная форма обучения | | | |
| Курс/семестр | 2 курс (3 семестр) | 3 курс (5, 6 семестр) | 4 курс (7, 8 семестр) | 1 курс (1 семестр) | 2 курс (3, 4 семестр) | 3 курс (5, 6 семестр) | 4 курс (7,8 семестр) |
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 36 | 224 | 156 | 32 | 244 | 80 | 64 |
| в т. ч.: | | | | | | | |
| Лекции | 16 | 36 | 36 | 2 | 8 | 8 | 8 |
| Практические занятия | 16 | 150 | 90 | 6 | 14 | 16 | 16 |
| Лабораторные занятия | - | - | - | - | - | - | - |
| Консультации | - | 6 | 8 | - | 4 | - | 8 |
| Самостоятельная работа | 4 | 20 | 12 | 20 | 214 | 43 | 27 |
| Курсовая работа | - | - | - | - | - | - | - |
| в т.ч. в форме практической подготовки | - | - | - | - | - | - | - |
| в т.ч. профессионально-ориентированное содержание (для общеобразовательных дисциплин) | - | - | - | - | - | - | - |
| Промежуточная аттестация | 3 | 5, 6 | 7, 8 | 2 | 3, 4 | 5, 6 | 7, 8 |
| Форма контроля | Оценка | Оценка, экзамен | Оценка, экзамен | Зачет | Зачет, экзамен | Зачет | Зачет, экзамен |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы | Коды знаний и умений | Объем часов в форме практической подготовки | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Очная форма обучения | Заочная форма обучения | | | очная форма обучения | заочная форма обучения |
| *1* | *2* | **3** | **4** | *5* | *6* | *7* | *8* |
| **Раздел 1. Основные этапы легкой атлетики.** | | | | | | | |
| **Тема 1.1 Введение.** | **Содержание** | 4 | 1 | ОК 08 | З.08.01 У08.01 | | |
| | **1.** История возникновения легкой атлетики. | | | | | | |
| | **2.** Основные этапы развития легкой атлетики. | | | | | | |
| | **3.** Разновидности дисциплин легкой атлетики, их характеристика. | | | | | | |
| | **4.** Основные понятия и терминология. | | | | | | |
| **Тема 1.1 Введение.** | **Содержание** | | | ОК 08 | З.08.01 У08.01 | | |
| | **1.** Эволюция правил соревнований, техники, тактики, оборудования, инвентаря и снарядов в легкой атлетике. | 2 | 1 | | | | |
| | **2.** Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации. | | | | | | |
| **Тема 1.2 Меры безопасности и профилактика травматизма.** | **Содержание** | | | ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3 | З.08.05 У08.05 З.3.2.04 У.3.2.04 З.3.3.01 У.3.3.01 | 6 | 1 |
| | **1.** Причины травматизма на занятиях легкой атлетики. Предупреждение травматизма на занятиях. | 4 | 1 | | | | |
| | **2.** Способы и приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. | | | | | | |
| | **3.** Самоконтроль в профилактике травматизма. Понятия об утомлении и переутомлении. | | | | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | | | |
| | Практическое занятие № 1. Разбор основных положений инструкции по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Организация и проведение инструктажа по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 2. Анализ и решение проблемных ситуаций. | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Тема 1.3 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в легкой атлетике.** | **Содержание** | 4 | 1 | ПК 3.2 | З.3.2.02<br>У.3.2.02 | 4 | 1 |
| | 1. Разновидности физкультурно-спортивных сооружений для занятий легкой атлетикой, особенности их эксплуатации. | | | | | | |
| | 2. Оборудование, инвентарь, тренажеры в легкой атлетике. | | | | | | |
| | 3. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в легкой атлетике. | | | | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | | | |
| | Практическое занятие № 3. Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, оборудования. Правила эксплуатации. | | | | | | |
| **Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.** | **Содержание** | 2 | 1 | ПК 3.1<br>ПК 3.3 | З.3.1.01<br>У.3.1.01<br>З.3.1.02<br>У.3.1.02<br>З.3.3.02<br>У.3.3.02 | 6 | 1 |
| | 1. Цель и задачи спортивной тренировки. | | | | | | |
| | 2. Принципы спортивной тренировки. | | | | | | |
| | 3. Мотивы занятий легкой атлетикой. Условия и способы их формирования и развития. Формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена. | | | | | | |
| | 4. Средства и методы спортивной тренировки. | | | | | | |
| | 5.Педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях. Контроль за уровнем подготовленности спортсмена. | | | | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | | | |
| | Практическое занятие № 4. Определение цели и задач учебно-тренировочных занятий. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 5. Выбор средств и методов спортивной тренировки в зависимости от конкретных целей и задач. | | | | | | |
| **Раздел 2. Виды спортивной подготовки в легкой атлетике.** | | | | | | | |
| **Тема 2.1 Теоретическая подготовк** | **Содержание** | 2 | 1 | ПК 3.1<br>ОК 08 | З.3.1.03<br>У.3.1.03<br>З.08.02<br>У08.02 | | |
| | **1.** Задачи и средства теоретической подготовки в легкой атлетике. | | | | | | |
| | **2.** Анализ состояния и перспективы развития легкой атлетике в стране и мире. | | | | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **а легкоатлетов.** | Практическое занятие № 6.<br>Разработать программу теоретических занятий для группы начальной подготовки, включающую: задачи, общий объем учебного времени, изучаемые темы, формы проведения занятий, средства контроля освоения программного материала. | | | | | 2 | 1 |
| **Тема 2.2 Психологическая подготовка в легкой атлетике.** | **Содержание** | | | ОК 01 | З.01.01<br>У.01.01<br>З.01.02<br>У.01.02 | | |
| | **1.** Основы психологической подготовки легкоатлетов. | 4 | 1 | | | | |
| | **2.** Значение психологической подготовки в легкой атлетики. | | | | | | |
| | **3.** Задачи психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки. | | | | | | |
| | **4.** Содержание психологической подготовки в зависимости от вида легкой атлетики. | | | | | | |
| | **5.** Общая психологическая подготовка и содержание ее отдельных разделов (воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств). | | | | | | |
| | **6.** Психологическая роль тренера, руководства спортивной организации, родителей и близких. | | | | | | |
| | **7.** Методы воспитания моральных и волевых качеств легкоатлета. | | | | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | | | |
| | Практическое занятие № 7. Провести экспресс-оценку предстартового состояния спортсмена на соревнованиях различного уровня. | | | | | 4 | 1 |
| | Практическое занятие № 8. Определить темперамент одногруппника. Разработать рекомендации. | | | | | | |
| **Тема 2.3 Интегральная подготовка в легкой атлетике.** | **Содержание** | | | ОК 08 | З.08.01<br>У08.01 | | |
| | **1.** Понятие «Интегральная подготовка». Основные задачи интегральной подготовки. | 2 | 1 | | | | |
| | **2.** Средства и методы интегральной подготовки**.** | | | | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | | | |
| | Практическое занятие № 9. Соревновательное упражнения в качестве основного тренировочного средства интегральной подготовки. | | | | | 2 | 1 |
| **Тема 2.4 Тактическая** | **Содержание** | | | | | | |
| | 1. Понятия «тактика», «тактическая подготовка спортсмена». Формы тактики. | 2 | 1 | | | | |
| | 2. Задачи, средства и приемы тактической подготовки в видах легкой атлетики. | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **подготовка в легкой атлетике.** | Тактическая подготовка легкоатлета. | | | | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | | | |
| | Практическое занятие № 10. Изучение тактического опыта сильнейших легкоатлетов. | | | | | 4 | 1 |
| | Практическое занятие № 11. Разработать план тактических действий по индивидуальному заданию. | | | | | | |
| **Тема 2.5 Физическая подготовка в легкой атлетике.** | **Содержание** | 6 | 1 | ОК 08<br>ПК 3.5 | З.08.03<br>У08.03<br>З.08.05<br>У08.05<br>З.3.5.01<br>У.3.5.01<br>З.08.04<br>У08.04 | 68 | 11 |
| | **1.** Задачи и средства физической подготовки спортсмена. | | | | | | |
| | **2.** Общая физическая подготовка в виде легкой атлетики. Средства ОФП в легкой атлетике. Методы развития основных физических качеств. | | | | | | |
| | **3.** Специальная физическая подготовка в легкой атлетике. Средства СФП в видах легкой атлетики. Требования к ним. Методы развития физических качеств, обеспечивающих подготовленность и работоспособность в видах легкой атлетики. | | | | | | |
| | **4.** Контроль за уровнем физической подготовленности и физического развития спортсмена. | | | | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | | | |
| | Практическое занятие № 12. Измерение показателей физического развития. Расчет индексов по формулам. Разработка предложений по самосовершенствованию (коррекции) физического развития. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 13. Оценка уровня общей физической подготовленности. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования. Разработка предложений по самосовершенствованию (коррекции) физической подготовленности. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 14. Разбор и запись комплексов упражнений для развития физических качеств с учетом вида спорта и подготовленности спортсменов. Составление и запись тренировочных заданий. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 15. Применение специальных беговых упражнений для ОФП и СФП. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 16. Использование тренажерных устройств для ОФП. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 17. Комплекс физических упражнений для воспитания гибкости легкоатлета. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 18 Комплекс физических упражнений для воспитания координационных способностей легкоатлета. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 19. Комплекс физических упражнений для воспитания | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | быстроты легкоатлета. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 20. Комплекс физических упражнений для воспитания силы легкоатлета. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 21. Комплекс физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств легкоатлета. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 22. Прыжковые упражнения для воспитания силовых и скоростно-силовых способностей. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 23. Комплекс физических упражнений для воспитания общей выносливости легкоатлета. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 24. Комплекс физических упражнений для воспитания специальной выносливости легкоатлета. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 25. Использование кругового метода в общей и специальной физической подготовке. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 26. Использование игрового метода в физической подготовке. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 27. Кроссовая подготовка. | | | | | | |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах легкой атлетики.** | **Содержание** | 12 | 1 | ОК 08<br>ПК 3.1<br>ПК 3.2 | З.08.02<br>У08.02<br>З.3.1.01<br>У.3.1.01<br>З.3.2.02<br>У.3.2.02<br>З.3.2.03<br>У.3.2.03 | 58 | 10 |
| | **1.** Понятия «техническая подготовка», «спортивная техника». | | | | | | |
| | **2.** Роль спортивной техники в легкой атлетике. Требования к спортивной технике. | | | | | | |
| | **3**. Задачи, средства технической подготовки. Общая и специальная техническая подготовка. | | | | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | | | |
| | Практическое занятие № 28. Изучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 29. Изучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 30. Изучение и совершенствование техники эстафетного бега. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 31. Изучение и совершенствование техники барьерного бега. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 32. Изучение и совершенствование техники бега с препятствиями. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 33. Изучение и совершенствование техники | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | кроссового бега. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 34. Изучение и совершенствование техники бега на сверхдлинные дистанции. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 35. Изучение и совершенствование техники прыжка в длину. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 36. Изучение и совершенствование техники тройного прыжка. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 37. Изучение и совершенствование техники прыжка в высоту. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 38. Изучение техники прыжка с шестом. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 39. Изучение и совершенствование техники метания малого теннисного мяча. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 40. Изучение и совершенствование техники толкания ядра. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 41. Изучение техники метания диска. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 42. Изучение техники метания молота. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 43. Многоборья. Характеристика видов многоборья. Значение технической подготовленности многоборца. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 44. Изучение и совершенствование техники спортивной ходьбы. | | | | | | |
| **Тема 2.7 Основы обучения технике видов легкой атлетики.** | **Содержание** | | | ПК 3.3<br>З.3.3.02<br>У.3.3.02<br>ПК 3.2<br>З.3.2.01<br>У.3.2.01 | | 12 | 9 |
| | **1.** Задачи, принципы и методы обучения. | 8 | 1 | | | | |
| | **2.** Последовательность обучения способам (приемам) | | | | | | |
| | **3.** Особенности начального обучения спортивной технике. | | | | | | |
| | **4**.Причины двигательных ошибок. Способы их предупреждения и исправления. | | | | | | |
| | **5**.Контроль за уровнем технической подготовленности в легкой атлетике. | | | | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | | | |
| | Практическое занятие № 45. Педагогическое наблюдение за качеством выполнения технических действий. Заполнение протокола педагогического наблюдения с последующим анализом и разработкой рекомендаций по исправлению ошибок. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 46. Разбор методики обучения технике двигательного действия. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 47. Подготовка и проведение фрагмента УТЗ с задачей: обучение отдельному способу двигательного действия (по заданию | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | преподавателя). Самоанализ и анализ проведенного фрагмента УТЗ. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 48. Разбор и обсуждение типичных ошибок, допускаемых занимающимися, в процессе обучения технике бега на средние и длинные дистанции. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 49. Разбор и обсуждение типичных ошибок, допускаемых занимающимися, в процессе обучения технике бега на короткие дистанции. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 50. Разбор и обсуждение типичных ошибок, допускаемых занимающимися, в процессе обучения технике эстафетного бега. | | | | | | |
| **Раздел 3. Подготовка спортсменов в легкой атлетике** | | | | | | | |
| **Тема 3.1 Планирование, контроль и учет подготовки спортсменов.** | **Содержание** | 2 | 2 | ПК 3.4<br>ОК 02 | З.3.4.01<br>У.3.4.01<br>З.02.01<br>У02.01<br>З.02.02<br>У02.02 | 20 | 2 |
| | **1**.Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Этапы подготовки: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная спортивная специализация, спортивное совершенствование в ИВС(легкая атлетика) . | | | | | | |
| | **2**. Построение тренировки в макроцикле: подготовительный, соревновательный, переходный периоды. | | | | | | |
| | **3.** Построение тренировки в мезоциклах. | | | | | | |
| | **4.** Планирование, контроль и учет как основные элементы управления процессом тренировки.<br>Виды планирования. Документы планирования тренировочного процесса. | | | | | | |
| | **5.** Самоконтроль в процессе тренировки. Объективные субъективные данные самоконтроля. Дневник спортсмена. | | | | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | | | |
| | Практическое занятие № 51. Разбор и анализ микроциклов разных типов. Составление примерных планов микроциклов. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 52. Разбор и анализ мезоциклов разных типов. Составление примерных планов мезоциклов. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 53. Составление примерного плана на макроцикл. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 54. Заполнение тренером журнала учета УТЗ. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 55. Анализ данных дневника самоконтроля. Составление отчета спортсмена о тренировочной и соревновательной деятельности за определенный период. | | | | | | |
| **Раздел 4. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий.** | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Тема 4.1 Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.** | **Содержание** | 4 | 2 | | | 28 | 4 |
| | **1.** Организация и методика проведения занятий в группах начальной подготовки ДЮСШ. | | | | | | |
| | **2.** Организация и методика проведения занятий в учебно-тренировочных группах ДЮСШ. | | | | | | |
| | **3.** Организация и методика проведения занятий в группах спортивного совершенствования ДЮСШ | | | | | | |
| | **4.** Методы организации спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. | | | | | | |
| | **5.** Подготовка тренера – преподавателя к занятию. | | | | | | |
| | **6.** Методы педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по ИВС (легкая атлетика).<br>Педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ проведения учебно-тренировочных занятий (протоколы, схемы, карты педагогического наблюдения). | | | | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | | | |
| | Практическое занятие № 56.<br>Разбор структуры и содержания УТЗ на основе примерного плана - конспекта. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 57. Разработка плана - конспекта УТЗ для группы начальной подготовки. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 58. Разработка плана - конспекта УТЗ для учебно - тренировочной группы. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 59. Разработка плана - конспекта УТЗ для группы совершенствования спортивного мастерства. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 60. Проведение УТЗ по разработанному плану – конспекту для группы начальной подготовки. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 61. Проведение УТЗ по разработанному плану – конспекту для учебно -тренировочной группы. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 62. Проведение УТЗ по разработанному плану – конспекту для группы совершенствования спортивного мастерства. | | | | | | |
| **Тема 4.2 Спортивный отбор в легкой атлетике.** | **Содержание** | | | ПК 3.5 | З.3.5.01<br>У.3.5.01<br>З.3.5.02<br>У.3.5.02 | | |
| | **1.** Понятия «спортивный отбор», «спортивная ориентация ». | 2 | 1 | | | | |
| | **2.** Основные принципы и организация спортивного отбора. | | | | | | |
| | **3.** Критерии спортивного отбора | | | | | | |
| | **4.** Контрольные упражнения. | | | | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Практическое занятие № 63. Разбор примерных диагностических карт. Диагностика спортивной предрасположенности. | | | | | 8 | 1 |
| | Практическое занятие № 64. Организация и проведение тестирования (контрольных испытаний). Принятие решения по результатам тестирования. | | | | | | |
| **Тема 4.3 Спортивное совершенствование.** | **Содержание** | 2 | 1 | ПК 3.2 | З.3.2.03<br>У.3.2.03 | 16 | 1 |
| | **1.** Совершенствование техники в дисциплинах легкой атлетики. | | | | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | | | |
| | Практическое занятие № 65. Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств в барьерном беге. | | | | | | |
| | Практическое занятие № 66. Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». | | | | | | |
| | Практическое занятие № 67. Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств в прыжках в высоту с разбега способом «перекидной». | | | | | | |
| | Практическое занятие № 68. Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств в метании гранаты. | | | | | | |
| **Раздел 5. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.** | | | | | | | |
| **Тема 5.1 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.** | **Содержание** | 4 | 2 | ОК 04<br>ПК 3.3 | З.04.01<br>У04.01<br>З.3.3.02<br>У.3.3.02 | 8 | 2 |
| | **1.** Дисциплины лёгкой атлетики. | | | | | | |
| | **2.** Классификация соревнований по легкой атлетике. Уровни и виды соревнований. | | | | | | |
| | **2.** Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования соревнований: календарный план соревнований, положение о соревнованиях. | | | | | | |
| | **3.** Организация, проводящая соревнования. Заявление и протесты в ходе соревнований. | | | | | | |
| | **4.** Представитель команды. Обязанности и права участников. Одежда, обувь, номера участников. | | | | | | |
| | **5**. Правила соревнований по легкой атлетике. | | | | | | |
| | **6.** Подготовка и обслуживание соревнований. Работа секретариата. | | | | | | |
| | **7.** Подведение итогов соревнований | | | | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | | | |
| | Практическое занятие № 69. Положение о соревнованиях по лёгкой атлетике. Заявка на участие в соревнованиях по лёгкой атлетике. Техническая заявка | | | | | | |
| | Практическое занятие № 70. Работа с секундомером. | | | | | | |
| **Тема 5.2** | **Содержание** | | | ПК 3.3 | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Состав судейской коллегии.** | **1.** Обязанности главного судьи соревнований. Обязанности главного секретаря соревнований.<br>**2.** Обязанности судей хронометристов. Судьи на финише. Обязанности стартёров и их помощников. | 2 | 1 | | | | |
| **Тема 5.3 Правила проведения соревнований по бегу и ходьбе.** | **Содержание**<br>**1.** Судейство соревнований по бегу и спортивной ходьбе. Старт в беговых видах лёгкой атлетике.<br>**2.** Судейство соревнований по кроссовому бегу, пробеги, звёздные эстафеты.<br>**3.** Судейство соревнований по барьерному бегу, бегу с препятствиями.<br>**В том числе практических и лабораторных занятий**<br>Практическое занятие № 71. Правила соревнований по эстафетному бегу. Порядок проведения соревнований. | 4 | 1 | ОК 01 | З.01.01<br>У.01.01 | 2 | 1 |
| **Тема 5.4 Правила проведения соревнований по прыжкам.** | **Содержание**<br>**1.** Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным.<br>**2.** Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту и с шестом.<br>**3.** Требования к местам соревнований.<br>**В том числе практических и лабораторных занятий**<br>Практическое занятие № 72. Изучение правил соревнований по прыжкам. | 4 | 1 | ОК 02 | З.02.03<br>У02.03 | 2 | 1 |
| **Тема 5.5 Правила проведения соревнований по метаниям.** | **Содержание**<br>**1.** Правила проведения соревнований по метанию копья, 4 2 3 мяча, гранаты. Требования к местам занятий.<br>**2.** Правила проведения соревнований по толканию ядра, метания диска и молота.<br>**3.** Требования к местам занятий.<br>**В том числе практических и лабораторных занятий**<br>Практическое занятие № 73. Изучение правил соревнований по метанию и работа с протоколами. | 4 | 1 | ОК 02 | З.02.03<br>У02.03 | 2 | 1 |
| **Тема 5.6 Правила проведения соревнова** | **Содержание**<br>**1**. Состав и порядок проведения многоборий. Проведение соревнований по отдельным дисциплинам многоборья.<br>**В том числе практических и лабораторных занятий** | 4 | 1 | ОК 04 | З.04.01<br>У04.01 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ний по многоборью.** | Практическое занятие № 74. Работа с таблицами оценки результатов. | | | | | 2 | 1 |
| **Тема 5.7 Подготовка и проведение соревнований по лёгкой атлетике.** | **Содержание** | 4 | 1 | ОК 04 | З.04.01 У04.01 | | |
| | **1.** Распределение видов лёгкой атлетике по дням и часам в двухдневных соревнованиях. | | | | | | |
| | **2.** Правила проведения соревнований в закрытых помещениях. Требования к местам проведения. | | | | | | |
| | **3**. Подведение итогов соревнований в закрытых помещениях. Система зачёта. Оформление документов по выполнению разрядных норм и требований. | | | | | | |
| | **В том числе практических и лабораторных занятий** | | | | | | |
| | Практическое занятие № 75. Практическая работа по выполнению обязанностей хронометристов. | | | | | 2 | 1 |
| **Всего:** | | **88** | **26** | | | **256** | **52** |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Аудитория для проведения лекций, практических занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

### 3.2. Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии GPU GPL:
- операционная система ROSA Linux, Debian 11,
- текстовый процессор и визуальный редактор LibreOffice Writer,
- табличный процессор LibreOffice Calc,
- программа подготовки презентаций LibreOffice Impress,
- графический редактор GIMP.
- интернет обозреватель Браузер Chromium и браузеры на основе Chromium

Лицензионное программное обеспечение:
- Система автоматизации учебного процесса «Апекс-вуз»;
- Контентный фильтр для учебных заведений SkyDNS.

### 3.3. Требования к учебно-методическому обеспечению

#### 3.3.1. Основная литература (учебники и учебные пособия, предусмотренные ПООП)

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438782 (дата обращения: 22.04.2023).

2. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 300 с. (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/457599 (дата обращения: 22.04.2023).

3. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. И доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. —Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].— URL: https://biblio-online.ru/bcode/441267 (дата обращения: 22.04.2023).

### 3.3.2. Дополнительная литература

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/457504 (дата обращения: 22.04.2023).

### 3.3.3. Рекомендуемая литература (при наличии)

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518912 (дата обращения: 22.04.2023).

3.3.4 Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. http://www.infosport.ru/minspjrt (страница государственного комитета РФ по ФКиС)

2. http://www.eurosport.com (сайт международного теле - коммуникационного канала «Евроспорт»)

3. http://www.rusathletics.com/ (сайт Федерации лёгкой атлетики России)

5. http://uralathletics.ru/ (Федерация лёгкой атлетики Свердловской области)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**2 курс**

| Тема | Вид учебной деятельности | Результаты обучения (знания, умения) | Методы и формы оценки | Рейтинговые баллы | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | минимум | максимум |
| **Тема 1.1 Введение.** | Посещение занятий | З.08.01 У08.01 | Опрос | 3 | 5 |
| | Контроль результатов освоения | | Контроль выполнения самостоятельной работы | 8 | 10 |
| **Тема 1.2 Меры безопасности и профилактика травматизма.** | Посещение занятий | З.08.05 У08.05 З.3.2.04 У.3.2.04 З.3.3.01 У.3.3.01 | Опрос | 3 | 5 |
| | Контроль результатов освоения | | Решение обучающимися проблемных задач | 10 | 20 |
| **Тема 1.3 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в легкой атлетике.** | Посещение занятий | З.3.2.02 У.3.2.02 | Опрос | 3 | 5 |
| | Контроль результатов освоения | | Проверочная работа | 10 | 20 |
| **Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.** | Посещение занятий | З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.1.02 У.3.1.02 З.3.3.02 У.3.3.02 | Опрос | 3 | 5 |
| | Контроль результатов освоения | | Контроль выполнения самостоятельной работы | 20 | 30 |
| | | | Всего | 60 | 100 |

**3 курс (5 семестр)**

| Тема | Вид учебной деятельности | Результаты обучения (знания, умения) | Методы и формы оценки | Рейтинговые баллы | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | минимум | максимум |
| **Тема 2.1 Теоретическая подготовка легкоатлетов** | Посещение занятий | З.3.1.03<br>У.3.1.03<br>З.08.02<br>У08.02 | Опрос | 2 | 5 |
| | Контроль результатов освоения | | Анализ и оценка конспектов занятий | 9 | 15 |
| **Тема 2.2 Психологическая подготовка в легкой атлетике.** | Посещение занятий | З.01.01<br>У.01.01<br>З.01.02<br>У.01.02 | Опрос | 2 | 5 |
| | Контроль результатов освоения | | Контроль выполнения самостоятельной работы | 9 | 15 |
| **Тема 2.3 Интегральная подготовка в легкой атлетике.** | Посещение занятий | З.08.01<br>У08.01 | Опрос | 2 | 5 |
| | Контроль результатов освоения | | Оценка результатов практических занятий | 10 | 15 |
| **Тема 2.4 Тактическая подготовка в легкой атлетике.** | Посещение занятий | З.08.01<br>У08.01 | Опрос | 2 | 5 |
| | Контроль результатов освоения | | Решение обучающимися проблемных задач | 11 | 15 |
| **Тема 2.5 Физическая подготовка в легкой атлетике.** | Посещение занятий | З.08.03<br>У08.03<br>З.08.05<br>У08.05<br>З.3.5.01<br>У.3.5.01<br>З.08.04<br>У08.04 | Опрос | 2 | 5 |
| | Контроль результатов освоения | | Оценка результатов сдачи обучающимися нормативов | 11 | 15 |
| | | | Всего | 60 | 100 |

**3 курс (6 семестр)**

| Тема | Вид учебной деятельности | Результаты обучения (знания, умения) | Методы и формы оценки | Рейтинговые баллы | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | минимум | максимум |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах легкой атлетики.** | Посещение занятий | З.08.02<br>У08.02<br>З.3.1.01<br>У.3.1.01<br>З.3.2.02<br>У.3.2.02<br>З.3.2.03<br>У.3.2.03 | Опрос | 5 | 10 |
| | Контроль результатов освоения | | Оценка результатов сдачи обучающимися нормативов | 25 | 50 |
| **Тема 2.7 Основы обучения технике видов легкой атлетики.** | Посещение занятий | З.3.3.02<br>У.3.3.02<br>З.3.2.01<br>У.3.2.01 | Опрос | 5 | 10 |
| | Контроль результатов освоения | | Контроль выполнения самостоятельной работы | 25 | 30 |
| | | | Всего | 60 | 100 |

**4 курс (7 семестр)**

| Тема | Вид учебной деятельности | Результаты обучения (знания, умения) | Методы и формы оценки | Рейтинговые баллы | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | минимум | максимум |
| **Тема 3.1 Планирование, контроль и учет подготовки спортсменов.** | Посещение занятий | З.3.4.01<br>У.3.4.01<br>З.02.01<br>У02.01<br>З.02.02<br>У02.02 | Опрос | 2 | 5 |
| | Контроль результатов освоения | | Оценка результатов практических занятий | 8 | 10 |
| **Тема 4.1 Организация и методика проведения учебно - тренировочных занятий.** | Посещение занятий | З.3.2.01<br>У.3.2.01<br>З.3.2.02<br>У.3.2.02 | Опрос | 2 | 5 |
| | Контроль результатов освоения | | Оценка результатов практических занятий | 8 | 10 |
| **Тема 4.2 Спортивный отбор в легкой атлетике.** | Посещение занятий | З.3.5.01<br>У.3.5.01<br>З.3.5.02<br>У.3.5.02 | Опрос | 2 | 5 |
| | Контроль результатов освоения | | Проверочная работа | 8 | 10 |
| **Тема 4.3 Спортивное совершенствование.** | Посещение занятий | З.3.2.03<br>У.3.2.03 | Опрос | 2 | 5 |
| | Контроль результатов освоения | | Контроль выполнения самостоятельной работы | 8 | 10 |
| **Тема 5.1 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.** | Посещение занятий | З.04.01<br>У04.01<br>З.3.3.02<br>У.3.3.02 | Опрос | 2 | 5 |
| | Контроль результатов освоения | | Решение обучающимися проблемных задач | 8 | 15 |
| **Тема 5.2 Состав судейской коллегии.** | Посещение занятий | З.04.01<br>У04.01<br>З.3.3.02<br>У.3.3.02 | Опрос | 2 | 5 |
| | Контроль результатов освоения | | Решение обучающимися проблемных задач | 8 | 15 |
| | | | Всего | 60 | 100 |

**4 курс (8 семестр)**

| Тема | Вид учебной деятельности | Результаты обучения (знания, умения) | Методы и формы оценки | Рейтинговые баллы | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | минимум | максимум |
| **Тема 5.3 Правила проведения соревнований по бегу и ходьбе.** | Посещение занятий | З.01.01<br>У.01.01 | Опрос | 2 | 5 |
| | Контроль результатов освоения | | Решение обучающимися проблемных задач | 10 | 15 |
| **Тема 5.4 Правила проведения соревнований по прыжкам.** | Посещение занятий | З.02.03<br>У02.03 | Опрос | 2 | 5 |
| | Контроль результатов освоения | | Решение обучающимися проблемных задач | 10 | 15 |
| **Тема 5.5 Правила проведения соревнований по метаниям.** | Посещение занятий | З.02.03<br>У02.03 | Опрос | 2 | 5 |
| | Контроль результатов освоения | | Решение обучающимися проблемных задач | 10 | 15 |
| **Тема 5.6 Правила проведения соревнований по многоборью.** | Посещение занятий | З.04.01<br>У04.01 | Опрос | 2 | 5 |
| | Контроль | | Решение | 10 | 15 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | результатов освоения | | обучающимися проблемных задач | | |
| **Тема 5.7 Подготовка и проведение соревнований по лёгкой атлетике.** | Посещение занятий | З.04.01 У04.01 | Опрос | 2 | 5 |
| | Контроль результатов освоения | | Решение обучающимися проблемных задач | 10 | 15 |
| | | | Всего | 60 | 100 |

## Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации

## Вопросы к зачету

1. Основы техники ходьбы и бега.
2. Основы техники легкоатлетических прыжков.
3. Основы техники легкоатлетических метаний.
4. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
5. Анализ техники бега на короткие дистанции.
6. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
7. Особенности техники выполнения фазы полета в прыжках в длину.
8. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
9. Анализ техники толкания ядра со скачка.
10. Анализ техники метания малого мяча.
11. Основы обучения в легкой атлетике.
12. Урок по легкой атлетике.
13. особенности обучения школьников видам легкой атлетике.
14. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
15. Прикладная направленность легкоатлетических упражнений.
16. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
17. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
18. Методика обучения прыжку в длину способом «согнув ноги».
19. Методика обучения прыжка в высоту способом «перешагивание».
20. Методика обучения технике толкания ядра со скачка.
21. Методика обучения технике метания малого мяча.
22. Судейство соревнований в беговых видах легкой атлетике.
23. Судейство соревнований в прыжковых видах легкой атлетике.
24. Судейство соревнований в легкоатлетических метаниях.
25. Судейство соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях.
26. Судейство легкоатлетических кроссов.
27. Классификация легкоатлетических упражнений.
28. История легкоатлетического спорта.
29. История развития легкой атлетики в России, Санкт - Петербурге, в Университете им. Лесгафта.
30. История развития бега на средние дистанции.
31. История развития бега на короткие дистанции.
32. История развития толкания ядра.
33. История развития прыжка в высоту.
34. История развития прыжка в длину.
35. История развития метания малого мяча.
36. Назовите механизм отталкивания в прыжках в длину.

37. Назовите механизм отталкивания в прыжках в высоту.

38. Сравнительный анализ техники прыжка в длину и прыжка в высоту.

39. Сравнительный анализ техники бега по виражу и по прямой в беге на короткие дистанции.

40. Назовите цикл движения в беге и дайте его характеристику.

## Вопросы экзамену

1. Анализ техники оздоровительной и спортивной ходьбы.
2. Анализ техники бега на короткие дистанции.
3. Анализ техники низкого и высокого старта.
4. Анализ техники бега на средние дистанции.
5. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
6. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
7. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
8. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
9. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
10. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
11. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
12. Анализ техники толкания ядра.
13. Анализ техники метания диска.
14. Анализ техники метания копья.
15. Классификация видов легкой атлетики.
16. Содержание легкой атлетики.
17. Краткая история развития.
18. Легкая атлетика в программе физического воспитания школьников.
19. Общие правила. Положение о соревнованиях.
20. Обязанности судей.
21. Организация соревнований по беговым видам.
22. Организация соревнований по прыжкам.
23. Организация соревнований по метаниям.
24. Организация соревнований по многоборьям.
25. Особенности организации тренировочного процесса.
26. Планирование тренировочного процесса.
27. Технология управления тренировочным процессом.
28. Построение тренировочных занятий.
29. Особенности тренировки в беге на короткие дистанции.
30. Особенности тренировки в беге на средние дистанции.
31. Особенности тренировки в метаниях.
32. Особенности тренировки в прыжках.
33. Особенности тренировки в многоборье.
34. Особенности занятий легкой атлетикой со школьниками.
35. Содержание и организация учебных занятий по легкой атлетике в школе.
36. Методы и средства развития быстроты средствами легкой атлетики.
37. Методы и средства развития выносливости средствами легкой атлетики.
38. Методы и средства развития силы средствами легкой атлетики.
39. Анализ техники метания мяча, гранаты.
40. Анализ техники эстафетного бега.
41. Анализ техники специальных беговых упражнений.
42. Основы тренировки в легкой атлетике. Принципы тренировки.

43. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях.
44. Классификация видов легкой атлетики.
45. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики.
46. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств.
47. Влияние возрастных особенностей на методику развития силы и быстроты.
48. Анализ техники барьерного бега.
49. Права и обязанности главного судьи.
50. Права и обязанности главного секретаря.
51. Функции стартера и помощников стартера.
52. Функции старшего судьи по прыжкам и метаниям.
53. Судьи на финише, судьи-хронометристы.
54. Виды соревнований в зависимости от их масштаба, цели, формы.
55. Места соревнований и оборудование по прыжкам в длину и тройному прыжку.
56. Места соревнований и оборудование по прыжкам в высоту.
57. Места соревнований и оборудование по толканию ядра.
58. Места соревнований и оборудование в барьерном беге.
59. Места соревнований и оборудование по метанию копья, гранаты, мяча.
60. Места соревнований и оборудование по бегу и ходьбе.
61. Правила соревнований по отдельным видам многоборья. 62. Виды многоборий.
63. Заявления и протесты.
64. Капитаны и представители команд.
65. Методика обучения прыжкам в длину.
66. Методика обучения барьерному бегу.
67. Методика обучения метаниям.
68. Методика обучения толканию ядра.
69. Методика обучения беговым видам.
70. Методика обучения эстафетному бегу.
71. Методика обучения прыжкам в высоту.
72. Методика обучения игровых заданий, эстафет, подвижных игр на уроке легкая атлетика.

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины:**

**Тесты**

**Вариант 1**

**1. Что входит в группу видов лёгкой атлетики?**
А) многоборье;
Б) бег, ходьба;
В) прыжки, метания;
Г) все вышеперечисленные.

**2. Из скольких разделов состоит современная л/атлетика?**
А) 3;
Б) 4;
В) 5;
Г) 6.

**3. Дать определение ходьбы - …**
А) циклический вид, требующий проявления специальной выносливости;

Б) естественный способ передвижения человека;
В) все вышеперечисленные.

**4. В каком веке зародилась спортивная ходьба?**

А) 18;
Б) 19;
В) 20;
Г) 17.

**5. К спортивной ходьбе относят дистанции:**

А) 35 км.;
Б) 50 км.;
В) 3 км.;
Г) 10 км.;
Д) все вышеперечисленные.

**6. В каком году проходили первые Олимпийские игры древности?**

А) 774;
Б) 776;
В) 777;
Г) 775.

**7. К бегу на средние дистанции относят бег:**

А) 600 м.;
Б) 800 м.;
В) 1500 м.;
Г) 2000 м.;
Д) все вышеперечисленные.

**8. К бегу на длинные дистанции относят бег:**

А) 2000 м.;
Б) 3000 м.;
В) 5000 м.;
Г) 10 000 м.;
Д) всё перечисленое.

**9. К бегу на короткие дистанции относят бег:**

А) 30;
Б) 60;
В) 100;
Г) 400;
Д) все вышеперечисленные.

**10. Из каких частей состоит бег на 100 м.?**

А) 2 части;
Б) 3 части;
В) 4 части;
Г) 5 частей.

**11. Из каких частей состоит бег на 1500 м.?**

А) 2 части;
Б) 3 части;
В) 4 части;
Г) 5 частей.

**12. Способы финиширования:**

А) «броском грудью»;
Б) плечом;
В) ногой;
Г) головой;
Д) все вышеперечисленные.

**13. Какой вес ядра в толкании у женщин?**

А) 4 кг.;
Б) 3 кг.;
В) 5 кг.;
Г) все вышеперечисленные.

**14. Какой вес ядра в толкании у мужчин?**

А) 5 кг.;
Б) 6 кг.;
В) 7 кг, 257 гр.;
Г) все вышеперечисленные.

**15. Способы (виды) толкания ядра:**

А) с места;
Б) со скачка;
В) с шага;
Г) с поворота;
Д) все вышеперечисленные.

**Вариант 2**

**1. Какое количество видов легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр?**

А) 43
Б) 45.
В) 46.
Г) 47.

**2. Какие виды легкой атлетики не выполняют женщины на Олимпийских играх в отличие от мужчин?**

А) Прыжки в высоту с шестом.
Б) Спортивная ходьба 50 км.
В) Бег с препятствиями.
Г) Метание молота.

**3. Какое количество видов легкой атлетики проводятся в помещении?**

А) 29.
Б) 28.
В) 30.
Г) 15.

**4. Какое количество видов легкой атлетики проводятся на открытом воздухе?**

А) 100.
Б) 106.
В) 112.

**5. Количество видов легкой атлетики?**

А) 100.
Б) 208.
В) 135.

**6. Количество стартеров в беговых дисциплинах легкой атлетики?**

А) 2-6.
Б) 4-6.
В) 1-3.

**7. Количество хронометристов в беговых дисциплинах легкой атлетики?**

А) 6-10.
Б) 8-12.
Г) 4-8.

**8. Количество судей на финише в беговых дисциплинах легкой атлетики?**

А) 2-5.
Б) 6-9.
Г) 7-13.

**9. Количество судей по прыжкам?**

А) 3-6.
Б) 1-3.
В) 4-8.

**10. Количество судей по метанию?**

А) 3-7.
Б) 1-3.
В) 5-9.

**11. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:**

А) физической культурой;
Б) физической подготовкой;
В) физическим воспитанием;
Г) физическим образованием.

**12. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:**

А) спортивной тренировкой;
Б) специальной физической подготовкой;
В) физическим совершенством;
Г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

**13. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**

А) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
Б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
В) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
Г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

**14. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:**

А) показатели телосложения;
Б) показатели здоровья;
В) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
Г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

**15. Основным специфическим средством физического воспитания являются:**

А) физические упражнения;
Б) оздоровительные силы природы;
В) гигиенические факторы;
Г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры

## Вариант 3

**1. Из скольких разделов состоит современная л/атлетика?**

А) 3;
Б) 4;
В) 5;
Г) 6.

**2. Какое количество судей необходимо ввести в состав беговой бригады, чтобы провести первенство города Екатеринбурга?**

А) 5 человек;
Б) 10 человек;
В) 15 человек;
Г) 20 человек.

**3. Из каких частей состоит бег на 100 м.?**

А) 2 части;
Б) 3 части;
В) 4 части;
Г) 5 частей.

**4. Как определить победителя по прыжкам в длину, если 2 спортсмена показали одинаковый результат?**

А) по году рождения;
Б) по результатам финала;
В) по количеству удачных попыток;
Г) по лучшему 2-му результату.

**5. В каких случаях и как засчитывается результат в метании копья?**

А) по хвостовой части;
Б) по наконечнику копья;
В) по обмотке на копье;
Г) по наконечнику, если оно воткнулось в поле или оставило след.

**6. Какое количество барьеров на дистанции 110 м с барьерами у мужчин?**

А) 12 барьеров;
Б) 11 барьеров;
В) 10 барьеров;
Г) 5 барьеров.

**7. Какая длина марафонской дистанции?**

А) 42 км.195 м .;
Б) 40 км.;
В) 45 км.;
Г) 35 км.;

**8. Чему равен мировой рекорд в тройном прыжке у мужчин?**

А) 17 м. 76 см.;
Б) 17 м. 86 см.;
В) 18 м. 29 см.;
Г) 18 м. 36 см.

**9. Сколько препятствий преодолевает спортсмен на одном круге дистанции в беге на 3000 м ?**

А) 2;
Б) 3;
В) 4;
Г) 5.

**10. Какой вес мужского ядра?**

А) 7 кг;
Б) 7 кг. 257 гр.;
В) 6 кг;
Г) 6,5 кг.

**11. Сколько видов л/атлетических прыжков?**

А) 3;
Б) 4;
В) 5;

Г) 6.

**12. Какая высота барьера у женщин в беге на 400 м.?**

А) 76,2 см.;
Б) 80 см.;
В) 84 см.;
Г) 91,4 см.

**13. Как поступить судье, если во время выполнения прыжка сломался жест?**

А) засчитать результат;
Б) не засчитывать результатов;
В) снять спортсмена за неподготовленность;
Г) разрешить ещё одну попытку.

**14. Сколько комплектов олимпийских наград будет разыграно на Олимпийских играх в соревнованиях по л/атлетике?**

А) 43;
Б) 45;
В) 46;
Г) 47.

**15. Обучение двигательному действию начинается с:**

А) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
Б) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
В) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
Г) разучивания общеподготовительных упражнений.

**Вариант 4**

**1. На какие виды подразделяются соревнования по легкой атлетике?**

А) личные;
Б) лично – командные;
В) командные;
Г) включает все виды

**2. За что несет ответственность, и какие права имеет представитель команды?**

А) вмешиваться в действия судейской коллегии;
Б) находиться на местах проведения соревнований;
В) несет ответственность за команду;
Г) своевременную подачу заявки в комиссию по допуску;
Д) подачу протестов;
Е) получать информацию от секретаря;

**3. Неявка участника соревнований на очередной круг соревнований без уважительной причины приводит:**

А) дисквалификации;
Б) получает последнее место в круге соревнований;
В) получает последнее место в соревновании.

**4. Протесты о ходе соревнований подаются:**

А) устно;
Б) письменно;
В) обоими способами.

**5. Протесты о ходе соревнований подаются:**

А) старшему судье на виде;
Б) рефери;
В) апелляционное жюри;
Г) во все перечисленные организации;

**6. Протесты подаются:**

А) не позднее 30 минут после объявления результата;

Б) не позднее 20 минут;

В) не позднее 40 минут.

**7. Соревнования может отменить или изменить сроки проведения:**

А) главный судья;

Б) судейская коллегия;

В) проводящая организация.

**8. Отменить соревнования по отдельным видам имеет право:**

А) главный судья;

Б) судейская коллегия;

В) проводящая организация.

**9. Отличия спортивной ходьбы от обычной ходьбы заключается:**

А) в скорости передвижения;

Б) правилами соревнований;

В) включает все перечисленные особенности.

**10. Спринтерский бег включает в себя дистанции:**

А) 30-400 метров;

Б) 30-100 метров;

В) 10-200 метров;

Г) 10-1000 метров.

**11. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**

А) тестами (контрольными упражнениями);

Б) индивидуальными спортивными результатами;

В) разрядными нормативами единой спортивной классификации;

Г) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.

**12. Сила — это:**

А) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

Б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

Г) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

**13. Абсолютная сила — это:**

А) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;

Б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

В) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;

Г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека .

**14. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:**

А) 10-11 лет;

Б) 11-12 лет;

В) от 13-14 до 17-18 лет;

Г) от 17—18 до 19—20 лет.

**15. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:**

А) 10-11 лет;

Б) от 11-12 до 15-16 лет;

В) от 15—16лет до 17—18 лет;

Г) 18—19 лет.

## Вариант 5

**1. Какие виды легкой атлетике не выполняют женщины на Олимпийских играх в отличии от мужчин?**

А) Прыжки в высоту с шестом.

Б) Спортивная ходьба 50 км.-

В) Бег с препятствиями.-

Г) Метание молота.

**2. Количество стартеров в беговых дисциплинах легкой атлетики?**

А) 2-6.

Б) 4-6.

В) 1-3.

**3. Количество хронометристов в беговых дисциплинах легкой атлетики?**

А) 6-10.

Б) 8-12.

Г) 4-8.

**4. Количество судей на финише в беговых дисциплинах легкой атлетики?**

А) 2-5.

Б) 6-9.

В) 7-13.

**5. Количество судей по прыжкам?**

А) 3-6.

Б) 1-3.

В) 4-8.

**6. Количество судей по метанию?**

А) 3-7.

Б) 1-3.

В) 5-9.

**7. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:**

А) спортивной тренировкой;

Б) специальной физической подготовкой;

В) физическим совершенством;

Г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

**8. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**

А) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

Б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

В) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

Г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

**9. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:**

А) показатели телосложения;

Б) показатели здоровья;

В) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;

Г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

**10. Основным специфическим средством физического воспитания являются:**

А) физические упражнения;

Б) оздоровительные силы природы;

В} гигиенические факторы;

Г) тренажеры и тренажерные устройства, гари, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

**11. Физические упражнения — это:**

А) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

Б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

В) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

Г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

**12. Под техникой физических упражнений понимают:**

А) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;

Б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

В) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

Г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

**13. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:**

А) учением;

Б) преподаванием;

В) воспитанием;

Г) обучением.

**14. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:**

А) двигательными действиями;

Б) спортивной техникой;

В) подвижной игрой;

Г) физическими упражнениями.

**15. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным**

**(т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:**

А) двигательным умением;

Б) техническим мастерством;

В) двигательной одаренностью.

## Вариант 6

**1. Укажите классические дистанции гладкого бега:**

А) 60

Б) 100

В) 1000

**2. В эстафете 4х100 какова длина зоны передачи эстафетной палочки:**

А) 10

Б) 20
В) 30

**3. Прыжок в высоту защитывается,если участник:**

А) преодолел после данного времени на попытку
Б) оттолкнулся от земли двумя ногами
В) после поднятия судьёй белого флага, планка упала

**4. В каком виде лёгкой атлетики работает бригада судей, контролирующая технику выполнения движений?**

А) бег на 100 м
Б) спортивная ходьба
В) прыжок с шестом

**5. По какой части тела спортсмена фотофиниш определяет время участника:**

А) любая
Б) нос
В) грудь

**6. Укажите правильный вариант элементов тройного прыжка:**

А) прыжок-шаг-прыжок
Б) скачок-шаг-прыжок
В) шаг-прыжок-скачок

**7. Какие из представленных вариантов не входят в программу по лёгкой атлетике в основных соревнованиях:**

А) метание гранаты
Б) стипль-чез
В) марафон

**8. Какой снаряд больше весит ядро или молот?**

А) ядро
Б) молот
В) равный вес

**9. На античных Олимпийских играх пятиборье в себя включало: бег на 1 стадий, прыжок в длину, метание диска, метание копья. Каким был пятый вид состязаний?**

А) толкание ядра
Б) борьба
В) прыжок в высоту

**10. В каких видах лёгкой атлетики допускается 1 фальстарт?**

А) многоборье
Б) 1500 метров
В) барьерный бег

**11. В эстафетном беге 4х200м,команды бегут по своим дорожкам:**

А) 1 вираж
Б) 2 виража
В) 3 виража

**12. Автоматический хронометр зафиксировал результат на 100 м-10,24. Какой результат покажет ручной секундомер?**

А) 9,9
Б) 10,0
В) 10,1

**13. Сколько судей хронометристов должны зафиксировать время победителя забега?**

А) 1
Б) 2
В) 3

**14. Длина марафонской дистанции составляет:**

А) 40.195км

Б) 42 км

В) 42.195 км

**15. Какого вида многоборья не бывает?**

А) пятиборья

Б) девятиборья

В) десятиборья

| **Тест №1** | | **Тест №2** | | **Тест №3** | | **Тест№4** | | **Тест №5** | | **Тест№6** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **г** | 1 | **а** | 1 | **в** | 1 | **г** | 1 | **б** | **б** |
| 2 | **в** | 2 | **б** | 2 | **в** | 2 | **г** | 2 | **б** | **в** |
| 3 | **в** | 3 | **г** | 3 | **в** | 3 | **а** | 3 | **г** | **в** |
| 4 | **б** | 4 | **б** | 4 | **г** | 4 | **б** | 4 | **б** | **б** |
| 5 | **д** | 5 | **д** | 5 | **г** | 5 | **в** | 5 | **а** | **в** |
| 6 | **б** | 6 | **б** | 6 | **в** | 6 | **а** | 6 | **а** | **б** |
| 7 | **д** | 7 | **д** | 7 | **а** | 7 | **в** | 7 | **а** | **а** |
| 8 | **б,в,г** | 8 | **б,в,г** | 8 | **в** | 8 | **а** | 8 | **б** | **в** |
| 9 | **д** | 9 | **б** | 9 | **г** | 9 | **б** | 9 | **г** | **9** |
| 10 | **в** | 10 | **в** | 10 | **б** | 10 | **а** | 10 | **а** | **а** |
| 11 | **б** | 11 | **а** | 11 | **б** | 11 | **в** | 11 | **а** | **в** |
| 12 | **а,б** | 12 | **а** | 12 | **а** | 12 | **г** | 12 | **а** | **12** |
| 13 | **а** | 13 | **б,г** | 13 | **г** | 13 | **а** | 13 | **г** | **в** |
| 14 | **в** | 14 | **в** | 14 | **а** | 14 | **г** | 14 | **б** | **в** |
| 15 | **б,г** | 15 | **а** | 15 | **а** | 15 | **в** | 1 | **б** | **б** |

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если правильно отвечено на 95-100% вопросов;
- оценка «хорошо» правильно отвечено на 80-94% вопросов;
- оценка «удовлетворительно» правильных ответов 55-79%;
- оценка «неудовлетворительно» правильных ответов менее 55%.

**Тематика рефератов**

Не предусмотрено

**Тематика контрольных работ**

Не предусмотрено

**Тематика курсовых работ**

Не предусмотрено

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Методические указания для самостоятельной работы студентов

**Структура и содержание самостоятельной работы по дисциплине (очная форма обучения)**

| Тема | Содержание | Форма отчётности | Трудоемкость |
|---|---|---|---|
| **Тема 1.1 Введение.** | - Англия,1837-1875 год, колледж г. Регби, Оксфорд, Кембридж.<br>- основание Лондонского атлетического клуба, атлетического клуба США; студенческого спортивного союза(1868-1896год);<br>- создание Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ) цели, задачи;<br>- первое первенство России по легкой атлетике в 1908 г;<br>- первое первенство РСФСР по легкой атлетике 1922г;<br>- введение Всесоюзного комплекса ГТО в 1931г. | Конспект | 2 |
| **Тема 1.1 Введение.** | Подготовка доклада, презентации о знаменитых зарубежных легкоатлетах, спортсменов сборной СССР, России. | Доклад/ презентация | 4 |
| **Тема 1.2 Меры безопасности и профилактика травматизма.** | Влияние легкой атлетики на организм занимающегося. Меры профилактики простудных заболеваний при занятиях легкой атлетикой. | Конспект | 2 |
| **Тема 1.3 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в легкой атлетике.** | Удовлетворенность легкоатлетов уровнем материально – технического обеспечения учебно - тренировочных занятий и соревнований. | Эссе | 2 |
| **Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.** | Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности. | Конспект | 4 |
| **Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.** | Этапы многолетней подготовки легкоатлета.<br>Ознакомиться с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» Приложение №1 «Продолжительность этапов спортивной подготовки». | Таблица | 4 |
| **Тема 2.1 Теоретическая подготовка легкоатлетов.** | Проанализировать состояние легкой атлетики в Свердловской области. | Конспект | 2 |
| **Тема 2.1 Теоретическая** | Выдающиеся легкоатлеты Свердловской области. | Доклад | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **подготовка легкоатлетов.** | | | |
| **Тема 2.2 Психологическая подготовка в легкой атлетике.** | Идеомоторная тренировка как средство повышения уровня мастерства у спортсменов. | Конспект | 2 |
| **Тема 5.2 Состав судейской коллегии.** | Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. | Конспект | 2 |
| **Тема 5.3 Правила проведения соревнований по бегу и ходьбе.** | Состав судейских бригад по бегу, ходьбе (их обязанности). | Конспект | 2 |
| **Тема 5.4 Правила проведения соревнований по прыжкам.** | Состав судейской бригады по прыжкам (их обязанности). | Конспект | 2 |
| **Тема 5.4 Правила проведения соревнований по прыжкам.** | Ситуационная задача №1: На соревнованиях по прыжкам в длину среди женщин участвовало 28 спортсменок, где проводилась квалификация. Квалификационный норматив – 5.50 м. Спортсменка (а) показала на квалификации результат – 5.98м, спортсменка (б) – 5.70м. По результатам финальных соревнований одна из этих спортсменок заняла 1 место, другая - второе. В финальных соревнованиях спортсменка (а) показала результат – 5.70м, спортсменка (б) – 5.98м. Кто из них занял первое место?<br>Ситуационная задача №2. На соревнованиях по прыжкам в высоту при выполнении попытки спортсмен (а) не добежал до места отталкивания 50 см, остановился и вернулся к началу своего разбега, после чего совершил прыжок. Далее спортсмен (б) при выполнении попытки добежал до сектора, стопой коснулся мата и не выполнил попытку. При этом данный спортсмен не коснулся планки не одной из частей тела. Каковы действия старшего судьи по отношению к спортсменам (а) и (б)? | Конспект | 2 |
| **Тема 5.5 Правила проведения соревнований по метаниям.** | Состав судейской команды по метанию (их обязанности). | Конспект | 2 |
| **Тема 5.6 Правила проведения соревнований по многоборью.** | Особенности организации и проведения соревнований по многоборью. | Конспект | 2 |
| Всего | | | 36 |

**Структура и содержание самостоятельной работы по дисциплине**

**(заочная форма обучения)**

| Тема | Содержание | Форма отчётности | Трудоемкость |
|---|---|---|---|
| **Тема 1.1 Введение.** | - Англия,1837-1875 год, колледж г. Регби, Оксфорд, Кембридж.<br>- основание Лондонского атлетического клуба, атлетического клуба США; студенческого спортивного союза(1868-1896год);<br>- создание Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ) цели, задачи;<br>- первое первенство России по легкой атлетике в 1908 г;<br>- первое первенство РСФСР по легкой атлетике 1922г;<br>- введение Всесоюзного комплекса ГТО в 1931г. | Конспект | 4 |
| **Тема 1.1 Введение.** | Подготовка доклада, презентации о знаменитых зарубежных легкоатлетах, спортсменов сборной СССР, России. | Доклад/ презентация | 6 |
| **Тема 1.2 Меры безопасности и профилактика травматизма.** | Влияние легкой атлетики на организм занимающегося. Меры профилактики простудных заболеваний при занятиях легкой атлетикой. | Конспект | 4 |
| **Тема 1.2 Меры безопасности и профилактика травматизма.** | Описание приемов помощи и страховки, техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | Конспект | 6 |
| **Тема 1.3 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в легкой атлетике.** | Подготовка тезисов по теме «Общие положения спортивных сооружений для занятий легкой атлетикой». | Конспект | 6 |
| **Тема 1.3 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в легкой атлетике.** | Удовлетворенность легкоатлетов уровнем материально – технического обеспечения учебно - тренировочных занятий и соревнований. | Эссе | 4 |
| **Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.** | Принципы спортивной тренировки. | Конспект | 4 |
| **Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.** | Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности. | Конспект | 4 |
| **Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.** | Этапы многолетней подготовки легкоатлета.<br>Ознакомиться с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» | Таблица | 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Приложение №1 «Продолжительность этапов спортивной подготовки». | | |
| **Тема 2.1 Теоретическая подготовка легкоатлетов.** | Разработать конспект теоретического занятия со спортсменами группы начальной подготовки. | Конспект | 4 |
| **Тема 2.1 Теоретическая подготовка легкоатлетов.** | Проанализировать состояние легкой атлетики в Свердловской области. | Конспект | 6 |
| **Тема 2.1 Теоретическая подготовка легкоатлетов.** | Выдающиеся легкоатлеты Свердловской области. | Доклад | 6 |
| **Тема 2.2 Психологическая подготовка в легкой атлетике.** | Определить темперамент одногруппника. Разработать рекомендации. | Конспект | 4 |
| **Тема 2.2 Психологическая подготовка в легкой атлетике.** | Идеомоторная тренировка как средство повышения уровня мастерства у спортсменов. | Конспект | 4 |
| **Тема 2.2 Психологическая подготовка в легкой атлетике.** | Способы регуляции и саморегуляции предстартового состояния спортсмена. | Конспект | 4 |
| **Тема 2.4 Тактическая подготовка в легкой атлетике.** | Изучение тактического опыта сильнейших легкоатлетов. | Доклад | 6 |
| **Тема 2.5 Физическая подготовка в легкой атлетике.** | Подбор игровых упражнений, направленных на развитие физических качеств. | Конспект | 6 |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах легкой атлетики.** | Связь технической подготовки с другими видами подготовки. | Конспект | 6 |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах легкой атлетики.** | Подготовка тезисов по теме «Общие правила построения техники». | Конспект | 4 |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах легкой атлетики.** | Характеристика легкоатлетических упражнений - бег:<br>- бег - самый распространенный вид физических упражнений;<br>- длина дистанции, скорость бега, дозирование нагрузки;<br>- бег гладкий: короткие дистанции, средние, длинные, сверхдлинные дистанции;<br>- бег в естественных условиях, по пересеченной местности (кросс), по шоссе;<br>- бег с препятствиями: барьерный бег по беговой дорожке; бег с | Конспект | 6 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | препятствиями;<br>- эстафетный бег: на короткие дистанции, средние, смешанные дистанции. | | |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах легкой атлетики.** | Основы техники бега:<br>- периоды и фазы движений двойного шага в беге;<br>- периоды: полет, опора;<br>- фазы: вынос ноги в полете, опускание ноги к опоре, подседание, отталкивание. | Конспект | 6 |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах легкой атлетики.** | Особенности техники бега на коротких дистанциях:<br>- техника бега на короткие дистанции;<br>- низкий старт (растянутый старт, сближенный, обычный)<br>- стартовый разгон (движение ног, рук)<br>- бег по дистанции, бег по повороту;<br>- финиширование. | Конспект | 6 |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах легкой атлетики.** | Особенности техники бега на средних и длинных дистанциях:<br>- техника бега на средние дистанции (800 и 1500метров)<br>- техника бега на длинные дистанции (от 3 000 до 10 000 метров)<br>- старт и стартовый разгон;<br>- техника бега по повороту;<br>- техника финиширования. | Конспект | 4 |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах легкой атлетики.** | Основы техники эстафетного бега и методика обучения:<br>- определение эстафетного бега и его классификация;<br>- техника прохождения дистанции по этапам в эстафетном беге;<br>- техника передачи эстафетной палочки;<br>- последовательность обучения технике эстафетного бега | Конспект | 4 |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах легкой атлетики.** | Техника барьерного бега, бега с препятствиями:<br>- высота барьеров: мужские, женские;<br>- расстановка барьеров;<br>- барьерный шаг, техника бега. | Конспект | 6 |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах легкой атлетики.** | Характеристика легкоатлетических упражнений - ходьба:<br>- ходьба, как физическое качество для людей всех возрастов;<br>- оздоровительное значение ходьбы;<br>- спортивная ходьба,<br>- особенности техники. | Конспект | 6 |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах легкой атлетики.** | Техника и методика обучения спортивной ходьбе:<br>- ходьба, как естественный способ передвижения человека;<br>- движение рук и ног при ходьбе; | Конспект | 6 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | - движения таза при ходьбе;<br>- периоды и фазы движений двойного шага в ходьбе (задний шаг (правой) ногой); передний шаг (правой) ногой; переход опоры (с левой ноги на правую). | | |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах легкой атлетики.** | Характеристика легкоатлетических упражнений - прыжки:<br>- прыжки через вертикальные препятствия (прыжок в высоту, прыжок с шестом);<br>- прыжки через горизонтальные препятствия (прыжок в длину, тройной прыжок). | Конспект | 6 |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах легкой атлетики.** | Основы техники прыжков в длину:<br>- разбег: скорость, положение туловища, длина разбега;<br>- отталкивание: высота полета, сохранение равновесия;<br>- способ « согнув ноги»;<br>- способ « прогнувшись»;<br>- способ «ножницы»;<br>- приземления в прыжках в длину | Конспект | 6 |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах легкой атлетики.** | Техника и методика обучения тройному прыжку:<br>- разбег и подготовка к отталкиванию;<br>- скачок, шаг, прыжок, фаза полета, приземление;<br>- соотношение длины скачка, шага и прыжка;<br>- ритм выполнения прыжка. | Конспект | 6 |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах легкой атлетики.** | Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега:<br>- основные подводящие и специально-подготовительные упражнения<br>- связка «разбег - отталкивание», «отталкивание - переход планки - приземление»<br>- фазы прыжка в целом (разбег, отталкивание, переход планки, приземление);<br>- способы перехода через планку способом «перешагивание», «фосбери – флоп». | Конспект | 4 |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах легкой атлетики.** | Стили прыжка в высоту:<br>- восточно - американский стиль прыжка в высоту с разбега (способ «волна»);<br>- западно - американский стиль прыжка в высоту с разбега - «хорейн» (способ «перекат»);<br>- способ прыжка в высоту с разбега – «фосбери - флоп». | Конспект | 4 |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах** | Основы техники метания:<br>- держание снаряда;<br>- исходное положение атлета; | Конспект | 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **легкой атлетики.** | -предварительные движения («замах», «группировка»)<br>- разгон, скачок;<br>- финальные усилия, удержание равновесия. | | |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах легкой атлетики.** | Техника и методика обучения метанию копья:<br>- правильное держание и выбрасывание копья;<br>- разбег (длина разбега, длина шага, скорость разбега)<br>- способ отведения копья (вперед – вниз, назад и прямо - назад)<br>- фаза финального усилия. | Конспект | 6 |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах легкой атлетики.** | Техника и методика обучения толканию ядра:<br>- длина, диаметр, вес ядра для женщин и мужчин;<br>- правильное держание и выбрасывание снаряда;<br>- разбег (длина разбега, длина шага, скорость разбега)<br>- способ отведения ядра;<br>-- фаза финального усилия. | Конспект | 6 |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах легкой атлетики.** | Техника и методика обучения метанию диска:<br>- длина, диаметр, вес диска для женщин и мужчин;<br>- правильное держание и выбрасывание снаряда;<br>- разбег (длина разбега, длина шага, скорость разбега)<br>- способ отведения диск;<br>-- фаза финального усилия. | Конспект | 6 |
| **Тема 2.6 Техническая подготовка в видах легкой атлетики.** | Техника и методика обучения метанию молота:<br>- длина, диаметр, вес молота для женщин и мужчин;<br>- правильное держание и выбрасывание снаряда;<br>- разбег (длина разбега, длина шага, скорость разбега)<br>- способ отведения молота;<br>-- фаза финального усилия. | Конспект | 6 |
| **Тема 2.7 Основы обучения технике видов легкой атлетики.** | Разбор методики обучения технике двигательного действия. | Конспект | 6 |
| **Тема 2.7 Основы обучения технике видов легкой атлетики.** | Заполнить таблицу: «Основные ошибки при выполнении техники видов легкой атлетики, пути и средства их предупреждения и исправления». | Конспект | 6 |
| **Тема 3.1 Планирование, контроль и учет** | Составить календарный план спортивных соревнований различного ранга по легкой атлетике на один год | Конспект | 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **подготовки спортсменов.** | для спортсменов учебно - тренировочной группы. | | |
| **Тема 3.1 Планирование, контроль и учет подготовки спортсменов.** | Анализ учебно-тренировочного процесса в спортивном дневнике спортсмена | Конспект | 4 |
| **Тема 4.1 Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.** | Разобрать особенности тренировочного процесса легкоатлетов. | Конспект | 6 |
| **Тема 4.1 Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.** | Формы организации и проведения занятий по легкой атлетике в школе. | Конспект | 4 |
| **Тема 4.1 Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.** | Требования к одежде и обуви занимающегося легкой атлетикой (на открытом воздухе, в помещении) | Конспект | 4 |
| **Тема 4.2 Спортивный отбор в легкой атлетике.** | Оценка уровня физической подготовленности. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования. | Конспект | 6 |
| **Тема 4.3 Спортивное совершенствование.** | СФУ - на занятиях по легкой атлетике:<br>- СФУ для бегунов на короткие и длинные дистанции;<br>- СФУ для прыгунов;<br>- СФУ для метателей | Конспект | 4 |
| **Тема 4.3 Спортивное совершенствование.** | Бег на сверхдлинные дистанции:<br>- техника бега на сверхдлинные дистанции (100 км, часовой и суточный бег)<br>- техника бега по пересеченной местности;<br>- шоссейные виды бега и пробеги по шоссе | Конспект | 4 |
| **Тема 5.1 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.** | Разработать положение о проведении квалификационных соревнований по легкой атлетике с указанием цели, задач, места и времени, требований к участникам, порядка определения квалификационного уровня, награждения и финансирования. | Положение | 6 |
| **Тема 5.1 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.** | Соотношение понятий «Спортивное соревнование» и «Спортивное состязание». | Конспект | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 5.2 Состав судейской коллегии.** | Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. | Конспект | 4 |
| **Тема 5.3 Правила проведения соревнований по бегу и ходьбе.** | Особенности организации и проведения соревнований по беговым дисциплинам и спортивной ходьбе. | Конспект | 4 |
| **Тема 5.3 Правила проведения соревнований по бегу и ходьбе.** | Состав судейских бригад по бегу, ходьбе (их обязанности). | Конспект | 4 |
| **Тема 5.4 Правила проведения соревнований по прыжкам.** | Основные требования к местам соревнований по прыжкам. | Конспект | 4 |
| **Тема 5.4 Правила проведения соревнований по прыжкам.** | Состав судейской бригады по прыжкам (их обязанности). | Конспект | 4 |
| **Тема 5.4 Правила проведения соревнований по прыжкам.** | Ситуационная задача №1: На соревнованиях по прыжкам в длину среди женщин участвовало 28 спортсменок, где проводилась квалификация. Квалификационный норматив – 5.50 м. Спортсменка (а) показала на квалификации результат – 5.98м, спортсменка (б) – 5.70м. По результатам финальных соревнований одна из этих спортсменок заняла 1 место, другая - второе. В финальных соревнованиях спортсменка (а) показала результат – 5.70м, спортсменка (б) – 5.98м. Кто из них занял первое место?<br>Ситуационная задача №2. На соревнованиях по прыжкам в высоту при выполнении попытки спортсмен (а) не добежал до места отталкивания 50 см, остановился и вернулся к началу своего разбега, после чего совершил прыжок. Далее спортсмен (б) при выполнении попытки добежал до сектора, стопой коснулся мата и не выполнил попытку. При этом данный спортсмен не коснулся планки не одной из частей тела. Каковы действия старшего судьи по отношению к спортсменам (а) и (б)? | Конспект | 2 |
| **Тема 5.5 Правила проведения соревнований по метаниям.** | Особенности организации и проведения соревнований по метаниям. | Конспект | 4 |
| **Тема 5.5 Правила проведения соревнований по метаниям.** | Состав судейской команды по метанию (их обязанности). | Конспект | 4 |
| **Тема 5.5 Правила** | Основные требования к местам | Конспект | 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **проведения соревнований по метаниям.** | соревнований по метаниям. | | |
| **Тема 5.6 Правила проведения соревнований по многоборью.** | Особенности организации и проведения соревнований по многоборью. | Конспект | 6 |
| **Тема 5.6 Правила проведения соревнований по многоборью.** | Десятиборье – спортивные упражнения для мужчин:<br>- виды многоборья и порядок их проведения;<br>- правила соревнований;<br>-таблица очков. | Конспект | 6 |
| **Тема 5.6 Правила проведения соревнований по многоборью.** | Семиборье - спортивные упражнения для женщин:<br>- виды многоборья и порядок их проведения;<br>- правила соревнований;<br>- таблица очков. | Конспект | 6 |
| **Тема 5.7 Подготовка и проведение соревнований по лёгкой атлетике.** | Подготовка основных документов, регламентирующих проведение спортивных соревнований. | Конспект | 6 |
| Всего | | | 304 |

## 5.2. Использование интерактивных методов обучения

| наименование разделов и тем | интерактивные методы обучения | направление программы воспитания |
|---|---|---|
| **Тема 4.1 Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.** | Мастер – класс с известными спортсменами | Волонтерская деятельность |
| **Тема 5.1 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.** | Проведение физкультурно - спортивных мероприятий | Волонтерская деятельность |