



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГПОУ «СППК»

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

НАИМЕНОВАНИЕ УЧЕБНОГО ЦИКЛА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.08.5 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА  
С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Для студентов, обучающихся по специальности  
49.02.01 Физическая культура  
(углубленная подготовка)

Сыктывкар, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта по  
специальности среднего профессионального образования

<b>код</b>	<b>наименование специальности</b>
49.02.01	Физическая культура

**(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)**

*[наименование специальности, уровень подготовки в соответствии с ФГОС]*

**Разработчики**

	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень (звание) [квалификационная категория]</b>	<b>Должность</b>
1	Вахнина Надежда Николаевна	высшая	преподаватель специальных дисциплин

*[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]*

**Рекомендована**

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

**Протокол № 9 от 25 апреля 2022 года**

**Рекомендована**

научно-методическим советом ГПОУ  
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»

**Протокол № 3 от 27 мая 2022 года**

## Содержание программы учебной дисциплины

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3.	Условия реализации учебной дисциплины	11
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

# 1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

## Легкая атлетика с методикой преподавания

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

### 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО

по специальности    
[код] [наименование специальности полностью]

укрупненной группы специальностей    
[выбрать нужные группы специальностей, остальное убрать]

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации специальности    
[код] [наименование специальности полностью]

в дополнительном профессиональном образовании при реализации программ повышения квалификации и переподготовки

[указать направленность программ повышения квалификации и переподготовки]    
[код] [наименование специальности полностью]

в рамках специальности СПО    
[код] [наименование специальности полностью]

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

в вариативную часть циклов ППССЗ

[наименование цикла в соответствии с ФГОС]

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

1. планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
2. выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
3. использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
4. применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
5. обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов спортивной деятельности;
6. подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
7. использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

1. историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
2. терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
3. технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
4. содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
5. методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
6. особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
7. основы судейства по изученным базовым видам спорта;
8. разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
9. технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю

В результате изучения по общепрофессиональной дисциплине

**ОП.08.5 Легкая атлетика с методикой преподавания,**

обучающийся должен освоить общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.

Код	Наименование результата обучения
<b>Общие компетенции</b>	
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.
ОК 12.	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности
<b>Профессиональные компетенции</b>	

ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
ПК 1.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре
ПК 1.3.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения
ПК 1.4.	Анализировать учебные занятия
ПК 1.5.	Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре
ПК 2.1.	Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия
ПК 2.2.	Проводить внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.3.	Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
ПК 2.5.	Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.6.	Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 3.1.	Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.
ПК 3.2.	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов
ПК 3.3.	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений
ПК 3.4.	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

всего часов  в том числе  
максимальной учебной нагрузки обучающегося  часов, в том числе  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося  часов,  
самостоятельной работы обучающегося  часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:		
2.1	лекции	28
2.2	семинарские и практические работы	116
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72
в том числе:		
	Промежуточная аттестация в форме зачет (4 семестр), дифференцированный зачет (7 семестр)	<i>зачет</i> <i>Диф. зачет</i>
	Итого	216

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

ОП.08.5 Легкая атлетика с методикой преподавания

Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся; курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	2	3	4	
<b>Раздел 1.</b>	Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания	18		ОП 1-12 ПК 1.1.-1.5, 2.1-2.6, 3.1.-3.4.
<b>Тема 1.1.</b>	Классификация видов легкой атлетики	6		
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b> Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов.		1	
	<b>2</b> Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.		1	
	<b>3</b> Общеразвивающие, специальные упражнения в легкой атлетике. Общая физическая подготовка (ОФП).		1	
	<b>4</b> Легкая атлетика в системе физического воспитания в школах, средних учебных заведениях, институтах, спортивных организациях		1	
	<b>5</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике		1	
	Контрольные работы	2	3	
	Самостоятельная работа студентов	10	3	
	История развития легкой атлетики в России и Море. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. Классификация техники движений. Оформление результатов ОФП в таблицу (протокол).			
<b>Раздел 2.</b>	Основы техники и методика обучения легкоатлетических видов	152		ОП 1-12 ПК 1.1.-1.5, 2.1-2.6, 3.1.-3.4.
<b>Тема 2.1.</b>	Основы техники и методика обучения прыжкам в длину	30		
	Содержание учебного материала			
	<b>1</b> Основы техники прыжков.		1	
	<b>2</b> Основы техники и методика обучения прыжкам в длину с места и тройному прыжку с места.		1	
	<b>3</b> Основы техники и методика обучения прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».		1	
	<b>4</b> Основы техники и методика обучения прыжкам в длину с разбега способом «ножницы».		1	



	5	Основы техники и методика обучения тройному прыжку с разбега.		1	
	Самостоятельная работа студентов	Техника различных видов прыжков. Специальные прыжковые упражнения. Подготовительные и подводящие упражнения для обучения прыжкам в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «ножницы» и тройному прыжку.		3	
<b>Тема 2.2.</b>	Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту		16		
	Содержание учебного материала				
	1	Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту		1	
	2	Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание».		1	
	3	Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту способом «перекидной».		1	
	Самостоятельная работа студентов	Подготовительные и подводящие упражнения для обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание», «перекидной».		3	
<b>Тема 2.3.</b>	Основы техники и методика обучения спортивной ходьбы и бега		65		
	Содержание учебного материала				
	1	Основы техники и методика обучения спортивной ходьбы		1	
	2	Основы техники бега		1	
	3	Основы техники и методика обучения бегу на короткие дистанции		1	
	4	Основы техники и методика обучения бегу на средние дистанции		1	
	5	Основы техники и методика обучения бегу на длинные дистанции		1	
	6	Основы техники и методика обучения бегу по повороту		1	
	7	Основы техники и методика обучения старту (высокий, низкий)		1	
	8	Основы техники и методика обучения эстафетному бегу		1	
	9	Основы техники и методика обучения барьерному бегу		1	
	10	Основы техники и методика обучения бегу по пересеченной местности		1	
	Контрольные работы	Методика обучения легкоатлетическим видам спорта		3	
	Самостоятельная работа студентов	Подготовительные и подводящие упражнения для обучения технике спортивной ходьбы, бегу на короткие, средние и длинные дистанции, низкому старту, высокому старту, бегу по повороту, для передачи эстафеты, для барьерного бега.		3	
<b>Тема 2.4.</b>	Основы техники и методика обучения метанию		20		
	Содержание учебного материала				
	1	Основы техники метаний.		1	
	2	Основы техники и методика обучения метанию		1	

		мяча на дальность и в цель			
	<b>3</b>	Основы техники и методика обучения технике метания гранаты.		1	
	<b>4</b>	Основы техники и методика обучения толканию ядра		1	
	Самостоятельная работа студентов	Техника различных видов метаний. Подготовительные и подводящие упражнения для обучения метанию мяча на дальность, метанию гранаты, толканию ядра.		3	
<b>Раздел 3.</b>	Формы организации занятий легкой атлетикой и основы спортивной тренировки		40		ОП 1-12 ПК 1.1.-1.5, 2.1-2.6, 3.1.- 3.4.
<b>Тема 3.1.</b>	Формы организации занятий легкой атлетикой		26		
	Содержание учебного материала		12		
	<b>1</b>	Формы организации занятий по легкой атлетике		1	
	<b>2</b>	Проведение занятий по легкой атлетике в школе.		1	
	<b>3</b>	Урок легкой атлетики в школе.		1	
	<b>4</b>	Проведение занятий по легкой атлетике с детьми разного возраста.		1	
	<b>5</b>	Игровой материал в легкоатлетическом уроке (занятии).		1	
	<b>6</b>	Анализ школьной программы по легкой атлетике		1	
	Практические занятия	Методика проведения уроков		3	
	Контрольные работы	Раздел легкой атлетики в школе, ее содержание и особенности. Легкая атлетика в учебном и тренировочном занятии.	2	3	
	Самостоятельная работа студентов	Внеклассная работа в школе и ДЮСШ по легкой атлетике. Физические качества легкоатлетов. Морфофункциональные особенности детского организма. Подвижные игры и эстафеты на занятиях по легкой атлетике. Планирование и учет работы по легкой атлетике. Развитие физических качеств у школьников 1 – 11 классов. Методика проведения контрольных уроков по легкой атлетике.	12	3	
<b>Тема 3.2.</b>	Основы спортивной тренировки		14		
	Содержание учебного материала		4		
	<b>1</b>	Цель и задачи тренировки легкоатлетов		1	
	<b>2</b>	Распределение нагрузки, средств и методов в тренировочном процессе		1	
	Самостоятельная работа студентов	Методические основы построения тренировочного занятия. Спортивные и подвижные игры в тренировке начинающих легкоатлетов. Построение и проведение тренировок. Система педагогического контроля.	10	3	
<b>Раздел 4.</b>	Организация, проведение и правила соревнований		8		ОП 1-12 ПК 1.1.-1.5,

				2.1-2.6, 3.1.-3.4.
<b>Тема 4.1.</b>	Организация и проведение соревнований		4	
	<b>1</b>	Документация соревнований		1
	<b>2</b>	Составление календаря и разработка положения о соревнованиях		1
	<b>3</b>	Виды заявок, протоколов, карточек участников, отчет о соревновании		1
	Практические занятия	Работа с секундомером. Старт работа рук. Старт работа с флажком.	2	1
<b>Тема 4.2.</b>	Правила соревнований		2	
	<b>1</b>	Правила соревнований по спортивной ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям.		1
	<b>2</b>	Особенности правил соревнований в многоборьях		1

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

4.1.1 учебного кабинета

---

---

4.1.2 лаборатории

информатики и информационно-коммуникационных технологий;

4.1.3 зала

спортивный зал

открытый стадион широкого профиля

библиотека;

читальный зал с выходом в сеть Интернет.

#### 3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Оборудование учебного кабинета</b>	
	рабочие места по количеству обучающихся – не менее 25	25
	рабочее место преподавателя	1
	доска для мела	1
	раздвижная демонстрационная система	1
	<b>Печатные пособия</b>	
	Тематические таблицы	На подгруппы
	Портреты	-
	Схемы по основным разделам курсов	На подгруппы
	Диаграммы и графики	На подгруппы
	Атласы	-
	<b>Цифровые образовательные ресурсы</b>	
	<i>Цифровые компоненты учебно-методических комплексов</i>	-
	<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
	Видеофильмы	На группу
	<b>Лабораторное оборудование (демонстрационное оборудование)</b>	

#### Технические средства обучения

*[заполняется при наличии в кабинете в соответствии со спецификацией]*

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Технические средства обучения (средства ИКТ)</b>	
	Телевизор с универсальной подставкой	-
	Видеомагнитофон (видеоплейер)	-
	Аудио-центр	-
	Мультимедийный компьютер	-
	Сканер с приставкой для сканирования слайдов	-
	Принтер лазерный	-
	Цифровая видеокамера	-
	Цифровая фотокамера	-
	Слайд-проектор	-

	Мультимедиа проектор	-
	Стол для проектора	-
	Экран (на штативе или навесной)	-

### 3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

### 3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
<b>Базовые печатные издания (2-3 издания)</b>			
1	Под ред. Г. В. Грецова. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика. 2018	2018	
2	Караван А.В. Легкая атлетика. 2018	2018	
3	Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний. 2019	2019	

##### Дополнительные печатные источники

<b>Базовые печатные издания</b>			
1	Жилкин, А.И. Легкая атлетика: Учебное пособие [Текст] / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 464 с.	2019	
2	Карасев А.В. Спринтерский и барьерный бег. 2018	2018	
3	Ермакова М.А. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта. 2019	2019	
4	Кравчук В.И. Легкая атлетика. 2019	2019	
5	Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. 2019	2019	

*Никитушкин, В. Г.* Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 205 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10885-9. — URL : <https://urait.ru/book/legkaya-atletika-v-nachalnoy-shkole-432201>

*Никитушкин, В. Г.* Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. —

205 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-05786-7. — URL :

<https://urait.ru/book/legkaya-atletika-v-nachalnoy-shkole-438886>

Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 258 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-05787-4. — URL :

<https://urait.ru/book/legkaya-atletika-v-osnovnoy-i-sredney-polnoy-shkole-438887>

Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — URL : <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-v-shkole-legkaya-atletika-438860>

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. — URL :

<https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-legkaya-atletika-438782>

Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — URL : <https://urait.ru/book/bazovye-vidy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-s-metodikoy-prepodavaniya-legkaya-atletika-447437>

Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — URL : <https://urait.ru/book/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-prakticheskaya-podgotovka-447870>

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. — URL : <https://urait.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-441267>

Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — URL : <https://urait.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-438824>

## **Ресурсы Интернет**

**«RusAthletics» — федерация легкой атлетики России**

[rusathletics.info](http://rusathletics.info)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека

<http://window.edu.ru/window/library>

Электронная библиотека учебно-методической литературы для общего и профессионального образования.

Библиотека Гумер - гуманитарные науки

<http://www.gumer.info/>

Коллекция книг по социальным и гуманитарным и наукам: истории, культурологии, философии, политологии, литературоведению, языкознанию, журналистике, психологии, педагогике, праву, экономике и т.д.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Код компетенции	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<b>Освоенные умения</b>		
	планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;		оценка выполнения практического задания
	выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;		оценка на практическом занятии
	использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;		оценка выполнения практического задания
	применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;		контрольные нормативы
	обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов спортивной деятельности;		оценка на практическом занятии
	подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;		оценка выполнения практического задания
	использовать оборудование и		оценка на практическом занятии

	инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;		
	<b>Увоенные знания</b>		
	историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;		контрольная работа, устный опрос
	терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;		устный опрос
	технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;		тест
	содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;		контрольная работа, практические занятия
	методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;		контрольная работа, практические занятия
	особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;		устный опрос, практические занятия



	основы судейства по изученным базовым видам спорта;		устный опрос
	разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;		устный опрос
	технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю		практические занятия

	<b>Общие компетенции</b>		
	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- демонстрация интереса к будущей профессии, участие в профессиональных конкурсах, наличие дипломов, грамот, сертификатов и т.д. - наличие положительных отзывов по итогам производственной практики	Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- обоснование выбора и применение методов и способов решения профессиональных задач; - эффективное и качественное выполнение профессиональных задач.	Выполнение текстовых заданий второго уровня, выполнение творческих работ.
	ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	- решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области преподавания; - выявление проблемы, определение возможных причин, проблем.	Выполнение текстовых заданий второго уровня, выполнение творческих работ.
	ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для	- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая	Собеседование.

	постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	электронные; - оценивание необходимости той или иной информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	
	ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	- проектирование уроков физической культуры с применением современных технических средств обучения в процессе преподавания.	Устный счет. Собеседование.
	ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	- применение разнообразных методов, форм и приемов взаимодействия с членами педагогического коллектива, представителями администрации; - владение профессиональной лексикой; - соблюдение субординационных отношений; - продуктивное взаимодействие с членами группы, решающей общую задачу; - построение продуктивного процесса общения, толерантное восприятие позиции субъекта взаимодействия; - использование делового стиля общения; - соотносит свои устремления с интересами других людей и социальных групп; - привлекает других субъектов образовательного процесса к решению поставленных задач.	Экспертная оценка при защите творческих проектов.
	ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного	- организация деятельности учащихся с учетом их интересов и возможностей.	Экспертная оценка совместных проектов.

	процесса.		
	ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- рациональность организации самостоятельной работы в соответствии с задачами профессионального и личностного развития; - своевременность сдачи заданий, отчетов	Собеседование.
	ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	- проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности; - демонстрация умения проектирования целей в соответствии нормативных документов и программы развития образовательного учреждения; - поиск и реализация в образовательном процессе новых форм и способов организации учебной деятельности учащихся.	Тестирование.
	ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	- демонстрация соблюдения техники безопасности.	Собеседование. Защита плана работы учителя.
	ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.	- демонстрация знаний о педагогической профессии; - планирование деятельности в соответствии с нормативными документами.	Защита портфолио.
	ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.	- проявление интереса и мотивации к изучению базовых и новых видов спортивной деятельности; - демонстрация знаний в области базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - демонстрация практического владения базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.	Теоретические и практические зачеты. Участие в спортивной деятельности соревнований.
<b>Профессиональные компетенции</b>			
	ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	- точность и обоснованность в определении целей и задач уроков различных типов и видов;	Текущий контроль  Разработка конспектов уроков.

		- оптимальность планирования уроков с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей школьников.	
	ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре	- качество проведения урока; - методическая грамотность; - рациональность использования времени; - аргументированность выбора форм, методов и средств обучения на уроке; - демонстрация приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; - соответствие требованиям техники безопасности на занятиях; - качество работы с одаренными детьми в соответствии с их индивидуальными особенностями; - демонстрация проведения коррекционно-развивающей работы с обучающимися, имеющими трудности в обучении; - соблюдение педагогически целесообразных отношений с обучающимися.	Дневники по учебной и производственной практике. Наблюдение и экспертная оценка проведенного урока с точки зрения полученных результатов.
	ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения	- аргументированность выбора методов диагностики и оценки учебных достижений школьников с учетом особенностей возраста, класса и отдельных обучающихся, выставления отметки; - создание педагогической характеристики обучающегося.	Экспертная оценка проведенного урока с точки зрения целесообразности применения разных форм, видов и методов контроля; отобранных контрольно-измерительных материалов.
	ПК 1.4. Анализировать учебные занятия	- полнота анализа уроков; - грамотность самоанализа уроков; - определение направления коррекции и формулирование предложений по совершенствованию процесса обучения.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий.
	ПК 1.5. Вести документацию,	- соответствие оформления учебной документации	Проведение практического занятия

	обеспечивающую процесс обучения физической культуре	требованиям.	по оформлению учебной документации.
	ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия	Соответствие цели, задач и плана типу внеурочного мероприятия и занятия	-экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - устный экзамен
	ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.	Проведение внеклассного мероприятия и занятия в соответствии с требованиями к структуре занятия	--экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - устный экзамен; - экспертное наблюдение в ходе учебной практики
	ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	Обоснованность и рациональность выбора способов и приемов мотивации в соответствии с возрастом и особенностями обучающихся, родителей и видом физкультурно-спортивной деятельности	- дифференцированный зачет; -экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях;
	ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.	Дидактическая целесообразность методов и приемов педагогического контроля	- экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики
	ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.	Соблюдение требований к проведению анализа (самоанализа) внеклассного занятия Совпадение результатов самоанализа и экспертного анализа внеклассного занятия	- экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики; -экспертная оценка защиты лабораторной работы
	ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.	Соответствие оформления документации установленным требованиям	- тестирование; - экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной

			практики;
	<p>ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие содержания учебно-методических материалов возрасту, индивидуально-психологическим особенностям учащихся, условиям обучения</li> <li>- аргументированность выбора учебно-методического комплекта;</li> <li>- разработка методического обеспечения для осуществления профессиональной деятельности;</li> <li>- соответствие разработанных учебно-методических материалов ФГОС.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль</b> Защита выбранной методики диагностирования с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса и отдельных обучающихся Оценка презентаций созданных рабочих программ, учебно-тематических планов по предметам начальной школы с учетом выбранного УМК Экспертная оценка выбранного УМК</p> <p><b>Рубежный контроль</b> Экспертная оценка разработанных учебно-методических материалов</p>
	<p>ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование обобщения педагогического опыта в соответствии с алгоритмом.</li> <li>- качество оценки готовности педагога к инновационной деятельности</li> <li>- полнота анализа портфолио педагогической деятельности в соответствии с требованиями и критериями оценки</li> <li>- обоснованность выбора педагогической и методической литературы;</li> <li>- обоснованность выбора способа решения педагогических проблем методического характера;</li> <li>- сравнение эффективности применяемых методов обучения, с целью выбора наиболее эффективных образовательных технологий с учетом вида образовательного учреждения и особенностей возраста обучающихся;</li> <li>- качество использования инструментов самоанализа и анализа педагогической деятельности, оценивания образовательных технологий;</li> <li>- логичность составленной программы профессионального</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль</b> Оценка аннотации студента к созданной им базе данных</p> <p>Оценка проведенного по алгоритму анализа педагогической деятельности</p> <p>Экспертная оценка представленного самоанализа педагогической деятельности (после проведения внеурочного занятия, пробного урока и т.д.)</p>

		совершенствования.	
	ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие содержания выступления (доклада) структуре и требованиям, предъявляемым к ее компонентам.</li> <li>- логичность выступлений с аргументированностью выбора формы;</li> <li>- демонстрация правильности оформления педагогических разработок;</li> <li>- соответствие педагогических разработок методическим требованиям;</li> <li>- качество презентации результатов педагогической деятельности;</li> <li>- полнота оформления портфолио педагогических достижений.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль</b> Проверка отчетов, рефератов, выступлений на соответствие требованиями СИБИД (Системы стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу)</p> <p>Оценка презентаций педагогических разработок</p>
	ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование исследовательской деятельности в соответствии с этапами научного исследования;</li> <li>- разработка тематики исследовательской и проектной деятельности с учетом основных тенденций развития начального общего образования, интересов, возрастных и индивидуально-психологических особенностей учителя и учащихся;</li> <li>- демонстрация владения технологией разработки и методикой проведения уроков-проектов;</li> <li>- качество оформления результатов педагогического исследования;</li> <li>1 результативность участия в исследовательской и проектной деятельности.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль</b> Консультационная проверка промежуточных результатов исследования</p> <p><b>Рубежный контроль</b> Экспертная оценка Портфолио студента (раздел «Сертификаты и свидетельства»)</p>

## **4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации**

1. Определение понятия легкая атлетика. Общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Место, значение и задачи легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. Определение и общая характеристика спортивной ходьбы. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
4. Прыжок, как способ преодоления препятствий. Характеристика легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Задачи, способы и решения на каждой фазе.
5. Метание, как способ перемещения снаряда в пространстве. Факторы, влияющие на дальность полета.
6. Техника бега на короткие дистанции, методика обучения. Сравнительный анализ техники бега на различные дистанции.
7. Техника низкого старта и методика обучения.
8. Техника бега на средние дистанции, методика обучения. Сравнительный анализ техники бега на различные дистанции.
9. Старт на средние и длинные дистанции, методика обучения высокому старту.
10. Техника бега по повороту, методика обучения. Особенности старта на повороте на различные дистанции.
11. Эстафетный бег. Методика обучения эстафетному бегу 4x100 м.
12. Спортивная ходьба, техника, методика обучения.
13. Барьерный бег. Особенности барьерного бега 100м, 110 м, 400 м.
14. Барьерный бег (100 м, 110 м), методика обучения преодоления барьеров.
15. Бег с препятствиями (2000 м, 3000м), техника преодоления препятствий. Судейство соревнований.
16. Прыжок в высоту способом “перешагивание”. Техника и методика обучения.
17. Техника прыжка в высоту способом “перекидной”, методика обучения.
18. Фазы спортивного метания и их характеристика. Частные задачи и способы их решения в каждой фазе.
19. Прыжок в длину с разбега способом “согнув ноги”, методика обучения.
20. Прыжок в длину с разбега способом “ножницы”, методика обучения.
21. Виды соревнований и оценка результатов в командных соревнованиях.
22. Метание гранаты. Техника и методика обучения.
23. Толкание ядра, техника и методика обучения.
24. Метание малого мяча. Методика обучения, метание малого мяча на дальность и в даль.
25. Характеристика легкоатлетических многоборий. Семиборье и десятиборье, распределение видов по дням. Судейство легкоатлетических многоборий.
26. Календарь спортивно-массовых мероприятий, его составление. Положение о соревнованиях по легкой атлетике.
27. Допуск участников к соревнованиям по легкой атлетике. Заявки, дозаявки, перезаявки.
28. Основные документы планирования и их составление (учебный план, программа, график учебного процесса, конспект урока).
29. Особенности проведения урока по легкой атлетике (в зале, на открытом воздухе) при различных температурных режимах и условиях погоды.
30. Урок как основная форма организации занятий по легкой атлетике в школе.
31. Особенности проведения урока по легкой атлетике с детьми младшего школьного возраста.
32. Особенности проведения урока по легкой атлетике с детьми среднего школьного возраста.



33. Особенности проведения урока по легкой атлетике с детьми старшего школьного возраста.
34. Работа судей на страте. Обязанности и их размещение.
35. Работа судейской бригады на финише, их размещение и обязанности.
36. Инвентарь и оборудование на дистанции.
37. Проведение соревнований по бегу и спортивной ходьбе вне стадиона.
38. Проведение соревнований по пересеченной местности и их судейство (кросс).
39. Оборудование мест соревнований по толканию ядра. Работа судейской бригады и ее размещение на секторе.
40. Оборудование мест соревнований по метанию малого мяча на дальность. Работа судей и их размещение.
41. Оборудование мест соревнований по метанию гранаты. Работа судей и их размещение.
42. Оборудование мест соревнований по метанию диска. Работа судей и их размещение на секторе.
43. Оборудование мест соревнований по метанию молота. Работа судей и их размещение на секторе.
44. Оборудование мест соревнований по прыжкам длину с разбега. Работа судейской бригады и ее размещение.
45. Эстафеты. Особенности проведения эстафетного бега с этапами различной длины.
46. Оборудование мест соревнований по прыжкам высоту с разбега. Работа судейской бригады и ее размещение.
47. Распределение видов легкой атлетике в программе соревнований по дням и последовательность их проведения.
48. Медицинский контроль и мероприятия по предупреждению травм на соревнованиях по легкой атлетике.
49. Подготовка стадиона к соревнованиям по легкой атлетике.
50. Комендант соревнований по легкой атлетике и его обязанности.
51. Главный судья соревнований по легкой атлетике, его права и обязанности.
52. Главный секретарь соревнований по легкой атлетике и его обязанности.
53. Состав главной судейской коллегии по легкой атлетике
54. Соревнования в закрытых помещениях по легкой атлетике и особенности их проведения.
55. Организация проведения эстафет по городу. Организация судейства.