

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕ-
НИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**ПРЕПОДАВАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИ-
ЗАЦИЯХ**

Объем: 36 часов

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол № 01-01-15 от «25» сентября 2025 г.

Разработчики:

Кетлерова Е.С. – к.п.н, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики имени Н.Г.
Озolina РУС «ГЦОЛИФК».

Рецензент:

Булдыкина А.В. – к.и.и., доцент

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 10 апреля 2023 г. № 580 «О разработке и утверждении профессиональных стандартов»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Минобрнауки России от 24 марта 2025 г. № 266;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов».

Программа разработана на основе профессионального стандарта 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании (воспитатель, учитель)», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 №544н.

1.2. Категория слушателей:

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и о квалификации или справкой с места учебы.

1.3. Формы обучения: очная форма с применением дистанционных образовательных технологий.

1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей:

Общая трудоемкость составляет 36 академических часов, в том числе: лекции – 20 часов и практические занятия – 16 часов.

Занятия проводятся в течение 6 – 9 недель 2 – 4 раза в неделю по 2 часа в день.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель реализации программы – повышение профессионального уровня учителей физической культуры образовательных организаций путём совершенствования их трудовых функций, а именно: обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми учителю в практической деятельности по обучению легкой атлетике; формирование у слушателей готовности к самообразованию и самосовершенствованию в трудовой деятельности.

Задачи программы:

- ознакомление слушателей с особенностями программы учебного предмета «Физическая культура», модуль «Легкая атлетика»;
- освоение слушателями теоретических и методических основ проведения занятий по преподаванию отдельных видов легкой атлетики обучающимся общеобразовательных организаций;
- формирование у слушателей системы новых теоретических знаний, профессионально-прикладных навыков и умений в проведении учебно-практических занятий по легкой атлетике;

– обучение слушателей современным технологиям использования средств и методов, применяемых на занятиях в видах легкой атлетики для упрочения и сохранения здоровья занимающихся, необходимых учителю физической культуры;

– повышение эффективности деятельности учителей физической культуры общеобразовательных организаций.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности на основе профессионального стандарта 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании (воспитатель, учитель)»:

| Виды деятельности или трудовая функция (по ПС) | Профессиональные компетенции | Практический опыт | Умения | Знания |
|--|--|---|--|--|
| <p>ВД 1 Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ ОТФ-В/5-6</p> | <p>ПК 1 Способность осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ начального образования ТФ-В/02.6</p> | <ul style="list-style-type: none"> – проектирование образовательного процесса на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом особенностей социальной ситуации развития первоклассника в связи с переходом ведущей деятельности от игровой к учебной; – планирование и проведение учебных занятий; – объективная оценка успехов и возможностей обучающихся с учетом неравномерности индивидуального психического развития детей младшего школьного возраста, а также своеобразия динамики развития учебной деятельности мальчиков и девочек. | <ul style="list-style-type: none"> – ставить различные виды учебных задач (учебно-познавательных, учебно-практических, учебно-игровых) и организовывать их решение (в индивидуальной или групповой форме) в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития детей младшего возраста | <ul style="list-style-type: none"> – преподаваемый предмет («Физическая культура») в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы – рабочая программа по данному предмету; – основные понятия, сущность и содержание легкой атлетики как вида спорта; – основы техники легкоатлетических упражнений; – методика преподавания легкой атлетики учащимся младшего школьного возраста; – требования к самостоятельной активности в легкой атлетике; – основы развития физических качеств средствами легкой атлетики; – планирование и педагогический контроль в легкой атлетике; – техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях легкоатлетическими упражнениями. |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | <p>ПК 2 Способность осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ основного и среднего образования ТФ-В/03.6</p> | <ul style="list-style-type: none"> – проектирование образовательного процесса на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования; – разработка и реализация программы учебной дисциплины в рамках основной общеобразовательной программы; – планирование и проведение учебных занятий; – организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися; – формирование универсальных учебных действий. | <ul style="list-style-type: none"> - планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; - проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной физиологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий и методик обучения; - осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе. | <ul style="list-style-type: none"> – основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач (педагогика, психология, возрастная физиология; школьная гигиена; методика преподавания предмета); – программы и учебники по преподаваемому предмету; – техника легкоатлетических упражнений, изучаемых в основной и средней школе; – методика преподавания легкой атлетики учащимся среднего и старшего школьного возраста; – правила соревнований легкой атлетики; – методика развития физических качеств средствами легкой атлетики; – планирование и педагогический контроль в легкой атлетики; – техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях легкоатлетическими упражнениями. |
|--|--|---|--|---|

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебный план (Приложение 1 к дополнительной профессиональной программе повышения квалификации)

| № пп | Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей) | Всего часов трудоемкости | Всего, ауд. часов | В том числе | | Форма аттестации |
|------|--|--------------------------|-------------------|-------------|----------------------|--|
| | | | | Лекции | Практические занятия | |
| 1. | Тема 1. Методические рекомендации по реализации модуля «Легкая атлетика» для общеобразовательных организаций | 2 | 2 | 2 | 0 | Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия |

| | | | | | | |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| 2. | Тема 2. Основы техники и основы обучения легкоатлетическим упражнениям | 4 | 4 | 2 | 2 | Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия |
| 3. | Тема 3. Теоретико-методические основы обучения бегу на короткие дистанции и эстафетному бегу | 4 | 4 | 2 | 2 | Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия |
| 4. | Тема 4. Теоретико-методические основы обучения бегу на средние и длинные дистанции | 2 | 2 | 2 | 0 | Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия |
| 5. | Тема 5. Теоретико-методические основы обучения прыжку в длину | 4 | 4 | 2 | 2 | Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия |
| 6. | Тема 6. Теоретико-методические основы обучения прыжку в высоту | 4 | 4 | 2 | 2 | Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия |
| 7. | Тема 7. Теоретико-методические основы обучения различным видам метаний | 4 | 4 | 2 | 2 | Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия |
| 8. | Тема 8. Новые подходы в преподавании модуля «Легкая атлетика» предмета «Физическая культура» в начальной и основной школе («Детская легкая атлетика») | 6 | 6 | 2 | 4 | Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия |
| 9. | Тема 9. Развитие двигательных качеств средствами легкой атлетики | 6 | 6 | 4 | 2 | Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия |
| 11. | Итоговая аттестация | 0 | 0 | 0 | 0 | Зачет |
| | ИТОГО | 36 | 36 | 20 | 16 | |

4.2 Календарный учебный график

| График обучения Форма обучения | Часов трудоемкости в день | Дней в неделю | Общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев) |
|-----------------------------------|---------------------------|---------------|---|
| Очная с применением ДОТ | 2 | 2 – 4 | 6 – 9 недель |

4.3 Содержание тем

Тема 1. Методические рекомендации по реализации модуля «Легкая атлетика» для общеобразовательных организаций

Лекции

Роль и значение легкой атлетики в физическом воспитании школьников.

Легкая атлетика в школьной программе физического воспитания.

Общие рекомендации по составу средств и методов в занятиях с обучающимися на этапе начального общего образования.

Общие рекомендации по составу средств и методов в занятиях с обучающимися на этапе основного и среднего общего образования, порядку использования программного материала двигательных заданий в беге, прыжках и метаниях.

Рекомендуемые параметры тренировочных и соревновательных нагрузок в занятиях с обучающимися общеобразовательных организаций при освоении модуля «Легкая атлетика».

Тема 2. Основы техники и основы обучения легкоатлетическим упражнениям

Лекции

Понятие о технике легкоатлетических упражнений. Определяющее (ведущее) звено техники. Второстепенные детали и индивидуальные особенности (стиль) техники.

Основы техники бега: цикличность, период опоры, полета. Скорость, длина, частота шагов.

Основы техники прыжков: части прыжка, механизм отталкивания, значение маховых движений, начальная скорость вылета, траектория движения центра масс в полете.

Основы техники метаний: части метаний, дальность полета и факторы, ее определяющие, начальная скорость вылета снаряда, угол вылета, длина пути приложения усилий метателя к снаряду.

Практические занятия

Обучение легкоатлетическим упражнениям как педагогический процесс. Средства и методы обучения. Последовательность задач обучения легкоатлетическим упражнениям.

Тема 3. Теоретико-методические основы обучения бегу на короткие дистанции и эстафетному бегу

Лекции

Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции и эстафетного бега.

Правила проведения соревнований по спринтерскому и эстафетному бегу.

Основные требования техники безопасности при занятиях бегом в спортивном зале, на стадионе, в естественных условиях. Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.

Практические занятия

Методика обучения спринтерскому и эстафетному бегу: задачи, средства и методы.

Основные ошибки и способы их исправления.

Тема 4. Теоретико-методические основы обучения бегу на средние и длинные дистанции

Лекции

Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции.

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

Ошибки и способы их исправления.

Основные правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.

Правила профилактики травматизма, подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Тема 5. Теоретико-методические основы обучения прыжку в длину

Лекции

Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «согнув ноги».

Основные правила соревнований по прыжкам в длину.

Основные требования техники безопасности при занятиях прыжками в спортивном зале, на стадионе, в естественных условиях. Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.

Практические занятия

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

Основные ошибки и способы их исправления.

Тема 6. Теоретико-методические основы обучения прыжку в высоту*Лекции*

Ознакомление с техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».

Правила проведения соревнований по прыжку в высоту.

Основные требования техники безопасности при занятиях прыжками в спортивном зале, на стадионе, в естественных условиях. Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.

Практические занятия

Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»: задачи, средства и методы.

Основные ошибки и способы их исправления.

Тема 7. Теоретико-методические основы обучения различным видам метаний*Лекции*

Ознакомление с техникой различных видов легкоатлетических метаний.

Правила проведения соревнований по метанию мяча и гранаты.

Правила профилактики травматизма при занятиях метаниями, подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Практические занятия

Методика обучения технике метания малого мяча и гранаты: задачи, средства и методы.

Основные ошибки и способы их исправления.

Тема 8. Новые подходы в преподавании модуля «Легкая атлетика» предмета «Физическая культура» в начальной и основной школе («Детская легкая атлетика»)*Лекции*

Концепция программы «Детская легкая атлетика». Цели программы «Детская легкая атлетика».

Возрастные группы и программа «Детской легкой атлетики».

Виды «Детской легкой атлетики».

Практические занятия

Организация и проведение соревнований по программе «Детская легкая атлетика».

Тема 9. Развитие двигательных качеств средствами легкой атлетики*Лекции*

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация; их приоритетное проявление в видах легкой атлетики.

Современные подходы к развитию и совершенствованию двигательных качеств.

Последовательность развития физических (двигательных) качеств, с учетом сенситивных периодов.

Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики.

Практические занятия

Комплексы специальных упражнений для развития различных физических качеств.

Тесты для оценки уровня развития различных физических качеств.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие *образовательные технологии:*

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

а) Основная литература:

1. Легкая атлетика: учеб. пособие / Е.Я. Гридасова, Е.С. Кетлерова, В.В. Мехрикадзе, В.И. Никонов, Г.В. Самойлов, А.М. Степанова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – Москва: Колос-с, 2022. – 331 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/806846/info>;

2. Литвиненко, Л. В. Лёгкая атлетика: учебное пособие, 2-е-изд. / В. А. Ермакова; Л. В. Литвиненко. – 2-е изд. – Малаховка: МГАФК, 2017. – 119 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/772252/>.

б) Дополнительная литература

1. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е. П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Спорт, 2016. – 241 с.: ил. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459995.

2. Синельник, Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учеб.-метод. пособие/И.В. Руденко; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Е.В. Синельник. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2021. – 128 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/816921>.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- 1.
2. Всероссийская федерация легкой атлетики – URL: rusathletics.info.
3. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации – URL: emir.gov.ru/.
4. «Университетская библиотека онлайн» – ЭБС. – URL: biblioclub.ru.
5. Национальный цифровой ресурс «Руконт» – ЭБС. – URL: rucont.ru.

о
р
м
а
ц
и
о
н
н
ы

1.3. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает в себя: организацию условий для проведения лекционных и практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

Технические средства обучения: ПК, проектор, экран.

Экранно-звуковые пособия: видеозаписи, учебные видео-модули.

5.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению / специальности 49.03.01 «Физическая культура» или 44.03.01 «Педагогическое образование».

К реализации программы могут быть привлечены специалисты-практики, имеющие опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы аттестации

С целью стимулирования учебной деятельности, творческой активности и самостоятельной работы слушателей на протяжении всего периода освоения программы, обеспечения систематической аттестации всех видов учебной работы используется текущий контроль качества обучения.

Текущий контроль успеваемости осуществляется на протяжении всего периода обучения. Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос,
- дискуссия.

Для оценки качества освоения программы применяется итоговая аттестация слушателей.

Итоговая аттестация – зачет, который проводится в форме тестирования.

6.2. Комплект оценочных средств

6.2.1. Примерный перечень вопросов и заданий для текущей аттестации

1. Состав тренировочных средств и методов в занятиях с обучающимися на этапе начального общего образования.

2. Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с обучающимися на этапе основного общего образования, порядку использования программного материала двигательных заданий в беге, прыжках и метаниях.

3. Рекомендуемые параметры тренировочных и соревновательных нагрузок в занятиях с обучающимися образовательных организаций начального общего и основного общего образования при освоении модуля «Легкая атлетика».

4. Сущность спортивной техники. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.

5. Основы техники ходьбы и бега (цикл, период, фаза движения). Критерии оценки эффективности техники ходьбы и бега.

6. Основы техники легкоатлетических прыжков. Составные части техники прыжка.

7. Основы техники легкоатлетических метаний. Составные части техники метаний.

8. Основные дидактические понятия. Принципы и методы обучения, особенности их применения.

9. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями.

10. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
11. Общая характеристика техники спринтерского и эстафетного бега. Части дистанции.
12. Методика обучения технике бега на короткие дистанции и эстафетного бега.
13. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции и эстафетного бега. Методы их исправления.
14. Общая характеристика техники бега на средние и длинные дистанции.
15. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
16. Общая характеристика техники прыжка в длину с разбега. Части прыжка.
17. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».
18. Основные ошибки в технике прыжка в длину и способы их исправления.
19. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.
20. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
21. Основные ошибки в технике прыжка в высоту и способы их исправления.
22. Общая характеристика техники метания малого мяча и гранаты. Части техники.
23. Методика обучения технике метания малого мяча и гранаты.
24. Основные ошибки в технике метания малого мяча и гранаты и методы их исправления.
25. Подготовка мест соревнований по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям.
26. Концепция программы «Детская легкая атлетика». Цели «Детской легкой атлетики». Возрастные группы и программа «Детской легкой атлетики». Виды «Детской легкой атлетики».
27. Организация и проведение соревнований по программе «Детской легкой атлетики».
28. Современные подходы к развитию и совершенствованию двигательных качеств.
29. Последовательность развития физических (двигательных) качеств у детей и подростков, в том числе – с учетом сенситивных периодов, биологического возраста и предполагаемой (избранной) спортивной дисциплины.
30. Взаимосвязь и взаимодействие различных двигательных качеств.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль – проводится на плановых занятиях. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализировать работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большое количество обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия активизации текущего контроля: содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения;

уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими студентами одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию /объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

6.2.2. Примерный перечень тестовых заданий для оценки знаний слушателей на зачете.

1. *Что является основной задачей первого этапа начального разучивания?*

- А. Доведение двигательного умения до уровня навыка
- Б. Формирование способности точно контролировать движение
- В. **Создание предварительного представления о технике изучаемого движения**
- Г. Повышение эффективности самоконтроля спортсмена

2. *Что подразумевается под понятием «умение» в контексте спортивной подготовки?*

- А. Автоматизированное выполнение упражнения с высокой надежностью
- Б. Высокая скорость реакции на внешние раздражители
- В. **Осознанное владение элементами техники действия, контролируемое вниманием**

нием

Г. Постоянная концентрация внимания на деталях техники

3. *На какие части можно разделить технику бега на короткие дистанции?*

- А. Низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиш
- Б. Начало бега, разгон, финиширование
- В. **Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование**

4. *Из какого положения выполняется старт в беге на короткие дистанции?*

- А. Высокого старта
- Б. **Низкого старта**
- В. Стоя на месте.

5. *Каково оптимальное расстояние между передней колодкой и линией старта в обычном положении колодок?*

- А. **1–1,5 стопы**
- Б. 2–2,5 стопы
- В. 3,5–3,75 стопы

6. *В какой части бега дистанции достигается максимальная скорость бега?*

- А. Стартовый разбег
- Б. **Бег по дистанции**

В. Финиширование

7. В какой последовательности осуществляется обучение технике спринтерского бега?

- А. Старт и стартовое ускорение, техника бега по дистанции, финиширование
- Б. Техника финиширования, стартовое ускорение, техника бега по дистанции
- В. **Техника бега по дистанции, старт, техника финиширования.**

8. Какие специальные беговые упражнения используются при обучении технике спринтерского бега?

- А. **Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах**
- Б. Прыжки через препятствия, бег с грузом
- В. Ходьба на носках, ходьба на пятках.

9. Какое средство относится используется при обучении технике перехода от стартового разбега к бегу дистанции?

- А. **Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью**
- Б. Наклон вперед с отведением рук назад в ходьбе
- В. Бег с высоким подниманием бедра
- Г. Бег на прямых ногах.

10. Какой из перечисленных способов относится к обучению финишному броску на ленточку?

- А. **Наклон вперед с отведением рук назад в ходьбе**
- Б. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую с различной скоростью
- В. Бег из положения упор на колено маховой ноги
- Г. Бег с высокого старта

11. Что будет происходить на отрезке бега, где каждый шаг становится длиннее и чаще?

- А. Бег в равномерном темпе
- Б. Бег с максимальной скоростью
- В. **Ускорение**
- Г. Такое невозможно

12. Где находятся судьи на финише?

- А. На финишной прямой
- Б. **На судейской вышке в створе финиша.**
- В. Рядом с трассой.

13. Какое время фиксируется при ручном хронометраже?

- А. **Точность до 0.1 секунды в сторону увеличения**
- Б. Точность до 0.01 секунды в сторону уменьшения
- В. Точность до 0.05 секунды в сторону увеличения.

14. Сколько частей техники выделяют в прыжке в длину с разбега?

- А. 2
- Б. 3
- В. **4**
- Г. 5

15. Какая из перечисленных частей прыжка в длину является важнейшей для достижения высокого результата?

- А. Разбег
- Б. Отталкивание**
- В. Полет
- Г. Приземление

16. Для чего необходима точность разбега в прыжке в длину?

- А. Для достижения максимальной скорости в конце разбега
- Б. Для выполнения отталкивания как можно ближе к краю бруска, не заступая за него**
- В. Для обеспечения стабильности прыжка
- Г. Для увеличения длины разбега

17. С какой ноги производится отталкивание?

- А. С левой ноги
- Б. С правой ноги
- В. С сильнейшей (толчковой) ноги**
- Г. С маховой ноги.

18. Что позволяет отталкивание?

- А. Увеличить длину разбега
- Б. Перевести горизонтальную скорость прыгуна в скорость, направленную под углом к горизонту**
- В. Уменьшить потери скорости в разбеге
- Г. Улучшить координацию движений.

19. Какова основная цель движений прыгуна в фазе полета?

- А. Увеличение дальности прыжка
- Б. Изменение траектории полета
- В. Сохранение равновесия и подготовка к эффективному приземлению**
- Г. Уменьшение угла вылета.

20. Что обеспечивает дальность прыжка?

- А. Только угол вылета
- Б. Только начальная скорость вылета
- В. Угол вылета и начальная скорость вылета**
- Г. Только высота ОЦМТ в момент отталкивания.

21. Могут ли действия прыгуна в полете изменить траекторию его полета?

- А. Да, могут существенно изменить траекторию
- Б. Да, могут незначительно изменить траекторию
- В. Нет, не могут изменить траекторию**
- Г. Могут, только если прыгун выполняет сложный акробатический элемент.

22. Какова основная цель первой задачи при обучении технике прыжка в длину способом «согнув ноги»?

- А. Развить силу ног
- Б. Сформировать представление у обучающихся о технике выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги»**
- В. Научить правильно приземляться
- Г. Улучшить координацию движений

23. Сколько попыток предоставляется участникам, если их количество превышает восемь человек?

- А. Три попытки + три дополнительные попытки для лучших восьми**
- Б. Шесть попыток
- В. Четыре попытки.

24. По какому принципу определяется победитель в прыжках в длину, если несколько спортсменов показывают одинаковый результат?

- А. По второму лучшему результату**
- Б. По рейтингу
- В. По жеребьёвке

25. На какие части можно разделить технику легкоатлетических метаний?

- А. держание снаряда и исходное положение, разбег, финальное усилие, выпуск снаряда и сохранение равновесия**
- Б. Исходное положение, разгон снаряда, выпуск снаряда
- В. Держание снаряда, разбег, выпуск снаряда, торможение

26. Какая часть техники метаний является ведущим звеном?

- А. Выпуск снаряда
- Б. Разгон снаряда
- В. Финальное усилие**
- Г. Сохранение равновесия

27. Скорость вылета снаряда зависит от:

- А. Градиента силы
- Б. Угла вылета и сопротивления воздушной среды
- В. Высоты выпуска снаряда над землей и его аэродинамических свойств
- Г. Величины силы приложения к снаряду, длины пути ее воздействия на снаряд и времени приложения.**

28. Какова основная цель второй задачи при обучении технике метания малого мяча?

- А. обучение хвату снаряда и выполнения завершающего усилия**
- Б. Обучение финальному усилию
- В. Обучение разгону снаряда
- Г. Обучение бросковым шагам

29. Какие задачи последовательно решаются при обучении метанию малого мяча с разбега?

- А. Держание снаряда и исходное положение, разбег, финальное усилие, выпуск снаряда и сохранение равновесия
- Б. Держание и выпуск снаряда, финальное усилие, разбег**
- В. Бросковые шаги, финальное усилие, выпуск снаряда

30. Сенситивные периоды в развитии ребенка должны учитываться при развитии физических качеств. В какой последовательности должен быть сделан акцент при тренировке на развитии физических качеств

- А. Следует развивать все качества одновременно
- Б. Вначале следует развивать быстроту, гибкость и координацию, а затем – выносливость и силу**

В. Нужно начинать с развития общей выносливости, затем – силы и скоростных качеств. Гибкость и координацию следует развивать в зависимости от предполагаемой специализации

Г. В любой последовательности

Методические рекомендации и требования к выполнению тестовых заданий

Тестирование на итоговой аттестации. Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений слушателей. Тест – система заданий специфической формы, применяемая в сочетании с определенной методикой измерения и оценки результата (как правило, тестовый материал и работа с ним представлены в методическом пособии по изучаемой учебной дисциплине (модулю)). Тестовое задание – это диагностическое задание в виде задачи или вопроса с четкой инструкцией к выполнению и обязательно с эталоном ответа или алгоритмом требуемых действий.

6.2.3 Критерии оценивания

Требования к оценке слушателей при устном опросе и дискуссии

Устный опрос и участие слушателя в дискуссии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено», «не зачтено», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки «**зачтено**» заслуживает слушатель, демонстрирующий знание учебного материала; аргументированность ответов (доказательность суждений); грамотность формулирования собственных вопросов, степень их дискуссионности; использование в ответах и при дискуссии материалов источников; активность и инициативность в ходе дискуссии; культуру диалога.

Оценка «**не зачтено**» выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в ответах на вопросы и при дискуссии. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке ответов на зачете (результатов тестирования):

Оценка «**зачтено**» ставится, если слушатель правильно ответил на 80 % и более вопросов.

Оценка «**не зачтено**» ставится, если слушатель дал менее 80 % правильных ответов.

Приложение 1

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



Учебный план
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Преподавание модуля «Легкая атлетика» предмета «Физическая культура»
в общеобразовательных организациях»

Цель реализации образовательной программы – повышение профессионального уровня преподавателей физического воспитания образовательных организаций путём совершенствования их трудовых функций, а именно: обеспечить прочное и сознательное овладение слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми преподавателю в практической деятельности по обучению легкой атлетике; сформировать у слушателей готовность к самообразованию и самосовершенствованию в трудовой деятельности.

Категория слушателей: к освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и (или) о квалификации или справкой с места учебы.

Форма обучения: очная форма с применением дистанционных образовательных технологий.

Трудоемкость: общая трудоемкость 36 академических часов, в том числе: лекции – 20 часов и практические занятия – 16 часов.

Срок освоения: 6-9 недель.

Режим занятий: занятия проводятся 2 – 4 раза в неделю по 2 часа в день.

| № пп | Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей) | Всего часов трудоемкости | Всего, ауд. часов | В том числе | | Форма аттестации |
|------|--|--------------------------|-------------------|-------------|----------------------|--|
| | | | | Лекции | Практические занятия | |
| 1. | Тема 1. Методические рекомендации по реализации модуля «Легкая атлетика» для общеобразовательных организаций | 2 | 2 | 2 | 0 | Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия |
| 2. | Тема 2. Основы техники и основы обучения легкоатлетическим упражнениям | 4 | 4 | 2 | 2 | Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия |

| | | | | | | |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| 3. | Тема 3. Теоретико-методические основы обучения бегу на короткие дистанции и эстафетному бегу | 4 | 4 | 2 | 2 | Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия |
| 4. | Тема 4. Теоретико-методические основы обучения бегу на средние и длинные дистанции | 2 | 2 | 2 | 0 | Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия |
| 5. | Тема 5. Теоретико-методические основы обучения прыжку в длину | 4 | 4 | 2 | 2 | Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия |
| 6. | Тема 6. Теоретико-методические основы обучения прыжку в высоту | 4 | 4 | 2 | 2 | Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия |
| 7. | Тема 7. Теоретико-методические основы обучения различным видам метаний | 4 | 4 | 2 | 2 | Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия |
| 8. | Тема 8. Новые подходы в преподавании модуля «Легкая атлетика» предмета «Физическая культура» в начальной и основной школе («Детская легкая атлетика») | 6 | 6 | 2 | 4 | Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия |
| 9. | Тема 9. Развитие двигательных качеств средствами легкой атлетики | 6 | 6 | 4 | 2 | Индивидуальный или групповой устный опрос, дискуссия |
| 11. | Итоговая аттестация | 0 | 0 | 0 | 0 | Зачет |
| | ИТОГО | 36 | 36 | 20 | 16 | |

И.о. директора ИДО



И.С. Крамской