

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н. Ульянова»  
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-методической  
работе

И.О. Петрищев  
«30» августа 2017 г.

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Программа учебной дисциплины вариативной части

для направления подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы  
Физическая культура

(очная форма обучения)

Составитель: Маркин М.О.,  
к.пед.н., доцент кафедры  
спортивных дисциплин и  
физического воспитания

Рассмотрено и утверждено на заседании Ученого совета факультета  
физической культуры и спорта, протокол от 28 августа 2017 г. № 11

Ульяновск, 2017

### 1. Наименование дисциплины

Дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» включена в вариативную часть Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура, очная форма обучения

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Целью освоения дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» является: изучение и овладение методикой преподавания легкой атлетики; проанализировать историю развития легкой атлетики, по технике и тактике легкоатлетических видов, по методике обучения различных видов легкой атлетики, по организации и проведению соревнований, по планированию и учету учебно-тренировочного процесса, а так же по материально-техническому обеспечению занятий; разучивание и совершенствование техники легкоатлетических видов; формирование у студентов профессионально-педагогических навыков по методике обучения, проведению занятий по легкой атлетике, по составлению учебной документации.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Теория и методика легкой атлетики»

Этап формирования Компетенции	теоретический	модельный	практический
	знает	умеет	владеет
Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	<p>ОР-1 теоретические и методические основы легкой атлетики,</p> <p>ОР-2 свободно владеть техникой легкоатлетических видов - анализировать технику легкоатлетических видов;</p>	<p>ОР-3 оптимизировать учебно-тренировочный процесс организационно-управленческими средствами;</p> <p>ОР-4 использовать принципы, методы и средства, при проведении занятий по легкой атлетики;</p>	-
Способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2)	<p>ОР-5 методические основы организации и проведения занятий по легкой атлетике</p>	<p>ОР-6 - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования</p>	-

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» является дисциплиной вариативной части Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (с одним профилем подготовки), направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура», очной формы обучения (Б1.В.ОД.4. Теория и методика легкой атлетики).

Она интегрирована с дисциплинами «Теория и методика физической культуры», «Методика преподавания физической культуры», «Подвижные игры с методикой преподавания», «Физиология человека» и «Биомеханика спорта». Дисциплина способствует подготовки специалиста способного реализовывать образовательный процесс физического воспитания детей, подростков и учащейся молодежи. «Теория и методика легкой атлетики» является одним из основных предметов в профессиональной подготовке будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

### 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

№ Се- Ме- ст- ра	Учебные занятия						Форма итоговой аттестации	
	Всего		Лекции, Часы	Лаб. Зан. час	Практ. Зан. час	Сам. Раб.		Экз
	Зач. Ед.	Часы						
1	3	108		48		60		зачёт
2	4	144		64		53		экзамен
5	3	108		48		33		экзамен
Итого	10	360		160		146		

### 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 5.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий, оформленных в виде таблицы:

№ п/п	Наименование разделов и тем (с разбивкой на модули)	Количество часов по формам организации обучения				Объем уч. раб. с прим. интерак.
		Лекционные занятия	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	
1 семестр						
1	Введение в предмет «Теория и методика легкой атлетики»			4	8	
2	Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике			12	20	
3	Основы техники легкоатлетических видов			32	32	

<b>ИТОГО - 3 ЗЕ</b>				48	60	
2 семестр						
4	Основы техники легкоатлетических видов			32	23	
5	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов			32	30	
<b>ИТОГО - 4 ЗЕ</b>				64	53	
5 семестр						
6	Урок легкой атлетике в средней школе			28	10	
7	Спортивная тренировка в легкой атлетике			10	12	
8	Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике			10	11	
<b>ИТОГО - 3 ЗЕ</b>				48	33	
<b>ИТОГО - 10 ЗЕ</b>				144	153	

## **5.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины**

### **Раздел I. Введение в предмет «Теория и методика легкой атлетики»**

Основные понятия в предмете. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов. Место и значение легкой атлетике в системе физической культуры. Задачи и содержание курса легкой атлетике. Краткая история развития легкоатлетических видов.

### **Раздел II. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике**

Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Положение о соревновании. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Общие правила соревнований в ходьбе и беге. Частные правила в ходьбе и беге. Общие правила соревнований по прыжкам и метаниям. Частные правила соревнований в прыжках и метаниях. Правила соревнований в многоборьях. Проведение соревнований в закрытых помещениях.

### **Раздел III. Основы техники легкоатлетических видов**

Основные понятия (спортивная техника, фазы, моменты, периоды, основное звено). Качественные и количественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат, пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, динамические характеристики. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня развития физических качеств. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Правила подбора средств для исправления ошибок в технике.

Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия в технике движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и различному покрытию.

### **Раздел IV. Основы техники легкоатлетических видов**

Основные понятия (спортивная техника, фазы, моменты, периоды, основное звено). Качественные и количественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат, пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, динамические характеристики. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня развития физических качеств. Анализ техники

движений спортсмена и определение ошибок в технике. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Правила подбора средств для исправления ошибок в технике.

Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, угла отталкивания, начальная скорость, траектория движения ОЦТ). Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам.

Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Создание и эффективность системы – метатель-снаряд. Главная и частные задачи фаз метаний. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Сходства и различия в технике метаний.

#### **Раздел V. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов**

Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Подготовительные, подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка. Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических видов: этапы, задачи, средства и методы их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходное положение, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений). Специфика реализации дидактических принципов обучения в легкой атлетике. Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта в процессе обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различия в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

#### **Раздел VI. Урок легкой атлетики в средней школе**

Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (возраста, пола, места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Особенности организации занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности. Дозировка упражнений при различной направленности и задач урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми разного возраста и пола. Формы оценки деятельности учителя физической культуры (анализ урока, хронометраж урока, пульсометрия ученика)

#### **Раздел VII. Спортивная тренировка в легкой атлетике**

Тренировка как многолетний и многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. Цели и задачи тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная стороны подготовки, их содержание и разновидности. Основные принципы – всесторонность, сознательность, наглядность, постепенность, повторность, индивидуализация.

Средства, методы и динамика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, координации и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем развития занимающихся легкой атлетикой.

Особенности изменения тренированности в процессе круглогодичной тренировки. Дозирование нагрузки. Динамика объема, интенсивности, психической напряженности и координационной сложности нагрузки в тренировочном процессе и их взаимосвязь.

Планирование тренировочного процесса (многолетнее, годовое, по периодам, макро-, микроциклом). Разновидности тренировочной направленности тренировочных занятий.

Врачебный и педагогический контроль. Режимы легкоатлета. Утомление и перетренировка. Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности. Профилактика травматизма.

### **Раздел VIII. Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике**

Тестирование как одно из средств управления тренировочным процессом. Виды и разновидности тестирования, связь друг с другом и их влияние на информативность, и эффективность оценки уровня подготовленности легкоатлета. Применение методик тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации (ходоков, бегунов на разные дистанции, прыгунов, метателей, многоборцев)

#### **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к эссе;
- подготовка к защите реферата;
- подготовки к творческому заданию.

#### ***Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине***

Контрольная работа

Физическая подготовка:

Баллы виды	10-17 баллов	18-23 баллов	24-28 баллов	10-17 баллов	18-23 баллов	24-28 баллов
Бег 50 м	8,3	8,0	7,8	7,2	7,0	6,8
Бег 500 м 1000 м	2.00,0	1.55,0	1.50,0	3.25,0	3.15,0	3.05,0
Прыжок в высоту	105 см	110 см	115 см	130 см	135 см	140 см
Толкание ядра с/м 3 кг 6 кг	660 см	710 см	760 см	760 см	810 см	860 см
	<b>ДЕВУШКИ</b>			<b>ЮНОШИ</b>		

Техническая подготовка:

1. Знать технику и методику преподавания изученных видов легкой атлетики и специальных упражнений, участвовать в проведении соревнований по легкой атлетике (не менее 2-х соревнований).
2. Получить положительные оценки за выполнение техники специальных упражнений и технику изученных видов легкой атлетики, перечисленных в разделе «Техническая подготовка».
3. Получить положительные оценки за выполнение нормативов физической подготовки.
4. Участвовать в организации и проведении соревнований по легкой атлетике.

1. БЕГ: специальные упражнения: «семенящий бег»,  
«бег с забрасыванием голени назад»;  
«бег с высоким подниманием бедра».
2. ПРЫЖКИ: специальные упражнения:  
«мах с отталкиванием в прыжках в высоту»;  
«имитация перехода через планку способом (перешагивание)»;  
прыжок в длину с места;  
тройной прыжок с места.
3. МЕТАНИЯ: специальные упражнения:  
бросок набивного мяча снизу вперед двумя руками;  
бросок набивного мяча снизу назад двумя руками;  
толчок набивного мяча от груди двумя руками;  
толкание ядра (мяча) с места;  
метание малого мяча с места.

#### ***Тематика рефератов***

1. Задачи и содержание работы ДЮСШ по легкой атлетике.
2. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
3. Управление процессом спортивной тренировки по легкой атлетике (текущая оценка состояния тренированности).
4. Построение урока по легкой атлетике в школе.
5. Планирование многолетней тренировки по легкой атлетике.
6. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
7. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
8. Методы развития силы, быстроты, выносливости в легкой атлетике.
9. Основные средства тренировки в легкой атлетике.
10. Принципы спортивной тренировки.
11. Цель и задачи спортивной тренировки.
12. Современный уровень развития легкой атлетике в нашей стране.
13. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
14. Классификация легкоатлетических упражнений.
15. Значение легкой атлетике в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).

#### ***Темы творческого задания***

1. Провести урок по легкой атлетике.
2. Выполнить работу методиста (анализ урока).
3. Выполнить хронометраж и заполнить протокол.
4. Выполнить пульсометрию и заполнить протокол.
5. Составить необходимую документацию для проведения урока (годовой, четвертной планы, конспект урока).
6. Составить необходимую документацию по методике обучения (план-схема обучения

- технике одного из видов легкой атлетики).
7. Составить необходимую документацию по основам спортивной тренировки (годовой план тренировочных занятий).
  8. Подготовить разделы для оформления стенда в школе на тему: «Легкая атлетика – королева спорта».

#### *Темы эссе*

1. Принципы и правила составления школьной программы раздела «Легкая атлетика».
2. Календарь соревнований, положение о соревнованиях по легкой атлетике.
3. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
4. Беговая бригада на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности).
5. Судейская коллегия на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности).
6. Планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.
7. Строительство и оборудование простейшей школьной площадки для занятий по легкой атлетике.
8. Организационные и методические принципы работы учителя физической культуры по легкой атлетике.
9. Задачи и содержание работы ДЮСШ по легкой атлетике.
10. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.

#### *Тестовые задания*

### РАЗДЕЛ 1. ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОЙ ФОРМЫ

1. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в ...
  - А) 1948 г. (Лондон, Великобритания)
  - Б) 1952 г. (Хельсинки, Финляндия)
  - В) 1956 г. (Мельбурн, Австралия)
  - Г) 1960 г. (Рим, Италия)
2. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска ...
  - А) Нина Думбадзе
  - Б) Елизавета Багрянцева
  - В) Нина Ромашкова (Пономарева)
  - Г) Тамара Пресс
3. Длина дистанции марафонского бега равна ...
  - А) 32 км 180 м
  - Б) 40 км 190 м
  - В) 42 км 195 м
  - Г) 47 км 195 м
4. Стайерской считается дистанция ...
  - А) 200 м
  - Б) 1500 м
  - В) 5000 м
  - Г) 10000 м
5. Спринтерской считается дистанция ...
  - А) 100 м
  - Б) 800 м
  - В) 1500 м
  - Г) 3000 м
6. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции прежде всего ...



- А) работой рук
  - Б) углом отталкивания ногой от дорожки
  - В) наклоном головы
  - Г) наклоном туловища
7. Ошибкой при выходе бегуна с низкого старта является ...
- А) сильное выталкивание ногами
  - Б) разноименная работа рук
  - В) быстрое выпрямление туловища
  - Г) постепенное выпрямление туловища
8. Прямое положение туловища при беге приводит к ...
- А) узкой постановке ступней
  - Б) свободной работе рук
  - В) незаконченному толчку ногой
  - Г) свободному движению ног
9. Чрезмерный наклон туловища бегуна вперед приводит к ...
- А) сокращению длины бегового шага
  - Б) увеличению скорости бега
  - В) увеличению длины бегового шага
  - Г) выносу бедра вперед-вверх
10. Широкая постановка ступней при беге влияет на ...
- А) улучшение спортивного результата
  - Б) снижение скорости бега
  - В) увеличение длины бегового шага
  - Г) уменьшение длины бегового шага
11. Результат в прыжках в длину на 80 – 90 % зависит от ...
- А) максимальной скорости разбега и отталкивания
  - Б) способа прыжка
  - В) быстрого выноса маховой ноги
  - Г) точного попадания толчковой ноги на планку
12. Результат в прыжках в высоту на 70 – 80 % зависит от ...
- А) способа прыжка
  - Б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
  - В) координации движений прыгуна
  - Г) правильно подобранного разбега
13. Длина «зоны передачи» эстафетной палочки равна ...
- А) 10 м
  - Б) 20 м
  - В) 25 м
  - Г) 30 м
14. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя ...
- А) бег в медленном темпе в течении 10 – 15 минут
  - Б) упражнения с отягощениями
  - В) повторное пробегание коротких отрезков
  - Г) большое количество общеразвивающих упражнений
15. Повторное пробегание отрезков 20 – 50 м с максимальной скоростью применяется для развития ...
- А) выносливости
  - Б) быстроты
  - В) силы
  - Г) координации движений

16. Бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100 м наказывается ...  
 А) снятием с соревнований  
 Б) предупреждением  
 В) постановкой на 1 м позади всех стартующих  
 Г) разрешение стартовать «вне конкурса»
17. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к ...  
 А) экономии сил  
 Б) улучшению спортивного результата  
 В) травмам  
 Г) разрешается дополнительный бросок
18. Легкоатлету, перешедшему контрольную линию при метании мяча или гранаты ...  
 А) разрешается дополнительный бросок  
 Б) попытка и результат засчитываются  
 В) попытка засчитывается, а результат – нет  
 Г) попытка и результат не засчитываются
19. Положение легкоатлета, обозначенное на рисунке означает ...  
 А) прыгуна в высоту перед отталкиванием  
 Б) прыгуна в длину перед отталкиванием  
 В) бегуна на дистанции  
 Г) бегуна при приеме эстафетной палочки



20. Неправильным при оказании первой медицинской помощи при растяжении мышц и связок голеностопа является ...  
 А) наложение холода  
 Б) наложение тугй повязки  
 В) согревание поврежденного места  
 Г) обращение к врачу
21. Средствами технической подготовки легкоатлета являются ...  
 А) общеподготовительные упражнения  
 Б) специально подготовительные упражнения  
 В) соревновательные упражнения  
 Г) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения
22. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в легкой атлетике являются ...  
 А) восстановительные средства  
 Б) физические упражнения  
 В) мобилизующие, корректирующие и релаксирующие средства  
 Г) специальные питательные смеси
23. Периоды годичного цикла спортивной тренировки в легкой атлетике называются ...  
 А) втягивающий, базовый, восстановительный  
 Б) подготовительный, соревновательный, переходный  
 В) тренировочный и соревновательный  
 Г) осенний, зимний, весенний, летний

24. Исходя из задач управления подготовкой легкоатлета, различают следующие виды контроля ...
- А) исходный, рубежный, итоговый
  - Б) предварительный, основной, заключительный
  - В) педагогический и медико-биологический
  - Г) оперативный, текущий, этапный
25. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направления специализации юного легкоатлета, называется ...
- А) спортивным отбором
  - Б) спортивной ориентацией
  - В) педагогическим тестированием
  - Г) диагностикой предрасположенности
26. Спортивный отбор в легкой атлетике осуществляется в ...
- А) два этапа
  - Б) три этапа
  - В) четыре этапа
  - Г) пять – семь этапов
27. Вид легкой атлетике, не входящий в женское семиборье:
- А) бег 200 м
  - Б) бег 800 м
  - В) бег 400 м
  - Г) прыжки в высоту
28. Вид легкой атлетике не входящий в мужское десятиборье:
- А) бег 100 м
  - Б) прыжки в длину
  - В) бег 200 м
  - Г) бег 1500 м

***Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся***

1. Маркин М.О., Костюнина Л.И. Теоретические основы спортивной тренировки легкоатлета / Учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2012. 56 с.

**7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

**Организация и проведение аттестации бакалавра**

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение бакалаврам комплекса теоретических знаний, но на выработку у студентов компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавра необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Все компетенции по данной дисциплине формируются на начальном (пороговом) уровне.

**Цель проведения аттестации** – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

**Типы контроля:**

**Текущая аттестация:** представлена следующими работами: медиа презентациями и лабораторными работами.

Достоинства предложенной системы проведения аттестации: систематичность, непосредственно коррелирующая с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости бакалавра.

**Промежуточная аттестация** осуществляется в конце каждого семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных профессиональных компетенций.

**Темой индивидуального задания** является тема для публичного выступления.

**Контрольная работа** – контрольное мероприятие рубежного контроля.

**7.1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы:**

Компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатели формирования компетенции - образовательные результаты (ОР)		
		Знать	Уметь	Владеть
Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	<b>Теоретический (знать)</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - основы теории и методики физической культуры и спорта;	ОР-1 теоретические и методические основы легкой атлетики,  ОР-2 свободно владеть техникой легкоатлетических видов - анализировать технику легкоатлетических видов;		
	<b>Модельный (уметь)</b> выполнять и подбирать комплексы упражнений на различные группы мышц;		ОР-3 оптимизировать учебно-тренировочный процесс организационно-управленческими	

	- использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся;		средствами;  ОР-4  использовать принципы, методы и средства, при проведении занятий по легкой атлетике;	
Способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2)	<b>Теоретический (знать)</b> педагогика физической культуры; - теорию и методику физического воспитания; - современные технологии обучения и воспитания; - современные методы диагностики состояния обучающихся; - современные оздоровительные технологии	ОР-5  методические основы организации и проведения занятий по легкой атлетике		
	<b>Модельный (уметь)</b> использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе; - использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся;		ОР-6  - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования	

**7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:**

№ п/п	РАЗДЕЛЫ (ТЕМЫ) ДИСЦИПЛИНЫ	НАИМЕНОВАНИЕ СРЕДСТВА, используемого для текущего оценивания образовательного результата	КОД диагностируемого образовательного результата дисциплины					
			ОР-1	ОР-2	ОР-3	ОР-4	ОР-5	ОР-6
1	1 семестр. Основы техники легкоатлетических видов	ОС-2 Тестовые задания ОС-1 Реферат	+		+			
2	2 семестр. Основы техники легкоатлетических видов	ОС-3 Эссе ОС-2 Тестовые задания		+			+	+
3	5 семестр. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	ОС-4 Творческое задание ОС-2 Тестовые задания		+		+		+

**Критерии и шкалы оценивания**

**ОС-1. Реферат**

Для написания реферата студент должен выбрать одну из тем, приведенных в списке. Структура реферата состоит из следующих частей:

1. Содержание.
2. Введение (обоснование выбора темы, степень ее изученности, цели, задачи, краткая характеристика литературы).
3. Основной текст.
4. Заключение (итоги исследования).
5. Список использованной литературы.

Написание реферата предполагает самостоятельное прочтение необходимой литературы и подробный анализ полученной из нее информации по выбранной проблематике. Важным фактором при оценке качества выполненной реферативной работы является умение ее автора оперировать в изложении материала ссылками на соответствующие положения в учебной и научной литературе.

Содержание рефератов должно быть увязано с целями соответствующих учебных дисциплин, а объем – с бюджетом времени самостоятельной работы студента.

**Критерии оценки:**

**От 7-8 баллов** ставится за самостоятельно написанный реферат по теме; умение излагать

материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы;

**От 5-6 баллов** ставится, если: реферат удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание реферата; допущены один – два недочета при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. В реферате может быть недостаточно полно развернута аргументация.

**От 3-4 баллов** ставится, если: неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

**От 1-2 балла** ставится, если: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.

#### **ОС-2. Тестовые задания** **Критерии оценивания**

Критерий	Количество баллов
Количество правильных ответов 90-100% от общего количества тестовых заданий	8
Количество правильных ответов 80-89% от общего количества тестовых заданий	7
Количество правильных ответов 70-79% от общего количества тестовых заданий	6
Количество правильных ответов 60-69% от общего количества тестовых заданий	5
Количество правильных ответов 50-59% от общего количества тестовых заданий	4
Количество правильных ответов 40-49% от общего количества тестовых заданий	3
Количество правильных ответов 30-39% от общего количества тестовых заданий	2
Количество правильных ответов 20-29% от общего количества тестовых заданий	1

количества тестовых заданий	
Количество правильных ответов 0-19% от общего количества тестовых заданий	0

### ОС-3. Эссе.

#### Задание:

- написать эссе по одной из предложенных тем  
(письменно в тетради)

#### Критерии оценки:

**От 7-8 баллов** ставится за самостоятельно написанный реферат по теме; умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы;

**От 5-6 баллов** ставится, если: реферат удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание реферата; допущены один – два недочета при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. В реферате может быть недостаточно полно развернута аргументация.

**От 3-4 баллов** ставится, если: неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

**От 1-2 балла** ставится, если: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.

### ОС-4. Творческое задание.

#### Критерии оценки:

**От 7-8 баллов** ставится за самостоятельно написанный реферат по теме; умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы;

**От 5-6 баллов** ставится, если: реферат удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание реферата; допущены один – два недочета при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. В реферате может быть недостаточно



полно развернута аргументация.

**От 3-4 баллов** ставится, если: неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

**От 1-2 балла** ставится, если: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.

## 1 СЕМЕСТР

### Контрольное мероприятие 1.

Физическая подготовка:

Баллы виды	10-17 баллов	18-23 баллов	24-28 баллов	10-17 баллов	18-23 баллов	24-28 баллов
Бег 50 м	8,3	8,0	7,8	7,2	7,0	6,8
Бег 500 м 1000 м	2.00,0	1.55,0	1.50,0	3.25,0	3.15,0	3.05,0
Прыжок в высоту	105 см	110 см	115 см	130 см	135 см	140 см
Толкание ядра с/м 3 кг 6 кг	660 см	710 см	760 см	760 см	810 см	860 см
	ДЕВУШКИ			ЮНОШИ		

#### Критерии оценки:

**От 24-28 баллов** ставится, если студент: 1) полно и логично формулирует образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи урока, выстраивает учебный материал, даёт правильное определенное понятий, техники двигательных действий и методические указания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры подводящих упражнений из учебников и методических пособий, а также самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения обще-дидактических и специально-методических закономерностей построения урока, с учетом требований и норм специальной терминологии.

**От 18-23 баллов** ставится, если студент выполняет конспект, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки "5", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности изложения учебного материала и терминологическом оформлении излагаемого.

**От 10-17 баллов** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание

основных положений данного задания, но: 1) неполно формулирует образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи урока; недостаточно логично выстраивает учебный материал урока 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в терминологическом оформлении излагаемого.

**От 1-9 балла** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и логикестроения учебного материала урока, искажающие смысл учебного занятия, беспорядочное изложение материала урока. Оценка "2" отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьёзным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

### **Контрольное мероприятие 2.**

Техническая подготовка:

5. Знать технику и методику преподавания изученных видов легкой атлетики и специальных упражнений, участвовать в проведении соревнований по легкой атлетике (не менее 2-х соревнований).
6. Получить положительные оценки за выполнение техники специальных упражнений и технику изученных видов легкой атлетики, перечисленных в разделе «Техническая подготовка».
7. Получить положительные оценки за выполнение нормативов физической подготовки.
8. Участвовать в организации и проведении соревнований по легкой атлетике.

1. БЕГ: специальные упражнения: «семенящий бег»,  
«бег с забрасыванием голени назад»;  
«бег с высоким подниманием бедра».
2. ПРЫЖКИ: специальные упражнения:  
«мах с отталкиванием в прыжках в высоту»;  
«имитация перехода через планку способом (перешагивание)»;  
прыжок в длину с места;  
тройной прыжок с места.
3. МЕТАНИЯ: специальные упражнения:  
бросок набивного мяча снизу вперед двумя руками;  
бросок набивного мяча снизу назад двумя руками;  
толчок набивного мяча от груди двумя руками;  
толкание ядра (мяча) с места;  
метание малого мяча с места.

#### **Критерии оценки:**

**От 24-28 баллов** ставится, если студент: 1) полно и логично формулирует образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи урока, выстраивает учебный материал, даёт правильное определенное понятий, техники двигательных действий и методические указания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры подводящих упражнений из учебников и методических пособий, а также самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения общедидактических и специально-методических закономерностей построения урока, с учетом требований и норм специальной терминологии.

**От 18-23 баллов** ставится, если студент выполняет конспект, удовлетворяющий

тем же требованиям, что и для отметки "5", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности изложения учебного материала и терминологическом оформлении излагаемого.

**От 10-17 баллов** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) неполно формулирует образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи урока; недостаточно логично выстраивает учебный материал урока 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в терминологическом оформлении излагаемого.

**От 1-9 балла** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и логике построения учебного материала урока, искажающие смысл учебного занятия, беспорядочное изложение материала урока. Оценка "2" отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьёзным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

## 2 СЕМЕСТР

### Контрольное мероприятие 1.

Физическая подготовка:

Баллы	10-17	18-23	24-28	10-17	18-23	24-28
виды						
Бег 50 м	8,3	8,0	7,8	7,2	7,0	6,8
Бег 300 м	52,0 с	50,0 с	48,5 с	46,0 с	44,0 с	42,5 с
Прыжок в высоту	105 см	110 см	115 см	130 см	135 см	140 см
Толкание ядра с/м 3 кг 6 кг	660 см	710 см	760 см	760 см	810 см	860 см
	ДЕВУШКИ			ЮНОШИ		

#### Критерии оценки:

**От 24-28 баллов** ставится, если студент: 1) полно и логично формулирует образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи урока, выстраивает учебный материал, даёт правильное определенное понятий, техники двигательных действий и методические указания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры подводящих упражнений из учебников и методических пособий, а также самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения обще-дидактических и специально-методических закономерностей построения урока, с учетом требований и норм специальной терминологии.

**От 18-23 баллов** ставится, если студент выполняет конспект, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки "5", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности изложения учебного материала и терминологическом оформлении излагаемого.

**От 10-17 баллов** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) неполно формулирует образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи урока; недостаточно логично выстраивает учебный материал урока 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои

суждения и привести свои примеры общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в терминологическом оформлении излагаемого.

**От 1-9 балла** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и логикопостроения учебного материала урока, искажающие смысл учебного занятия, беспорядочное изложение материала урока. Оценка "2" отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьёзным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

## **Контрольное мероприятие 2.**

Техническая подготовка:

1. Знать технику и методику преподавания изученных видов легкой атлетики и специальных упражнений, участвовать в проведении соревнований по легкой атлетике (не менее 2-х соревнований).
2. Получить положительные оценки за выполнение техники специальных упражнений и технику изученных видов легкой атлетики, перечисленных в разделе «Техническая подготовка».
3. Получить положительные оценки за выполнение нормативов физической подготовки.
4. Написание реферата по истории развития легкоатлетических видов или по динамике спортивных достижений в отдельных видах легкой атлетики по заданию преподавателя.

Бег: Техника высокого старта.

Техника бега по прямой (свободное ускорение).

Барьерный бег: - «атака» барьера;

- перенос толчковой ноги сбоку над барьером;

- ходьба в три шага между барьерами через середину;

- бег с низкого старта с преодолением 1-го барьера;

- бег через середину барьеров в 3 беговых шага.

Прыжки: - Прыжок в высоту «перешагиванием» с 3-5 беговых шагов.

- прыжок с места с двух ног через планку способом «фосбери-флоп»;

- разбег по дуге с отталкиванием в прыжках в высоту;

- прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».

Метания: - имитация толкания ядра со скачка;

- толкание ядра со скачка;

- имитация метания гранаты с полного разбега (малый мяч).

### **Критерии оценки:**

**От 24-28 баллов** ставится, если студент: 1) полно и логично формулирует образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи урока, выстраивает учебный материал, даёт правильное определенное понятий, техники двигательных действий и методические указания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры подводящих упражнений из учебников и методических пособий, а также самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения общедидактических и специально-методических закономерностей построения урока, с учетом требований и норм специальной терминологии.

**От 18-23 баллов** ставится, если студент выполняет конспект, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки "5", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же

исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности изложения учебного материала и терминологическом оформлении излагаемого.

**От 10-17 баллов** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) неполно формулирует образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи урока; недостаточно логично выстраивает учебный материал урока 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в терминологическом оформлении излагаемого.

**От 1-9 балла** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и логике построения учебного материала урока, искажающие смысл учебного занятия, беспорядочное изложение материала урока. Оценка "2" отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьёзным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

## 5 СЕМЕСТР

### Контрольное мероприятие

1. Проведение урока по легкой атлетике; за работу методиста (анализ урока, хронометраж, пульсометрия); составление необходимой документации для проведения урока (годовой, четвертной планы, конспект урока); по методике обучения (план-схема обучения технике одного из видов легкой атлетики); по основам спортивной тренировки (годовой проспект-план тренировочных занятий).
2. Получить положительную оценку за выполнение нормативов физической подготовки.

### ПРОТОКОЛ ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ

Урока легкой атлетики № \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ классе школы № \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Место проведения \_\_\_\_\_

Урок проводил \_\_\_\_\_

Задачи урока 1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

В классе по списку \_\_\_\_\_ Присутствовало \_\_\_\_\_ Занималось \_\_\_\_\_

Наблюдения проводились за учеником \_\_\_\_\_

Хронометрировал урок \_\_\_\_\_

Виды деятельности	Объяснения и показ	Выполнение упражнений	Вспомогательные действия	Отдых, ожидание очередности	Простой

Общая плотность урока \_\_\_\_\_

Моторная плотность урока \_\_\_\_\_

Выводы \_\_\_\_\_

## АНАЛИЗ УРОКА

Район \_\_\_\_\_ школа \_\_\_\_\_  
 Время проведения анализа \_\_\_\_\_  
 Класс \_\_\_\_\_ Ф.И.О. учителя \_\_\_\_\_  
 Количество учащихся по списку \_\_\_\_\_ присутствовало \_\_\_\_\_  
 Занималось \_\_\_\_\_ освобождено \_\_\_\_\_ процент занимающихся \_\_\_\_\_  
 Организация урока, внешний вид учащихся \_\_\_\_\_  
 Своевременное начало и окончание урока \_\_\_\_\_  
 Использование актива и освобожденных на уроке \_\_\_\_\_

Рациональное использование места, инвентаря, оборудования, наглядных пособий \_\_\_\_\_

Учебно-воспитательная работа на уроке, использование методов и приемов обучения и воспитания и их эффективность \_\_\_\_\_

Эффективность вводной части урока \_\_\_\_\_  
 Формирование осанки и дыхания \_\_\_\_\_  
 Организация страховки, само страховки и помощи \_\_\_\_\_  
 Межпредметные связи \_\_\_\_\_  
 Нравственное и эстетическое воспитание \_\_\_\_\_  
 Создание оптимальных условий для обучения \_\_\_\_\_  
 Дифференцированный подход к обучению \_\_\_\_\_  
 Формирование навыков самостоятельной работы на уроке \_\_\_\_\_

Использование ТСО \_\_\_\_\_  
 Текущий учет и оценка знаний, умений, навыков \_\_\_\_\_  
 Плотность урока \_\_\_\_\_  
 Деятельность учителя на уроке. Умение пользоваться словом, показом, методическими приемами, командами, культура речи \_\_\_\_\_

Характер ведения урока: уверенно, живо, неуверенно, вяло (подчеркнуть).  
 Выбор места при обучении \_\_\_\_\_  
 Подведение итогов урока \_\_\_\_\_  
 Внешний вид учителя (форма, подтянутость, аккуратность) \_\_\_\_\_  
 Поведение учащихся на уроке. Отношение к уроку \_\_\_\_\_  
 Дисциплина на уроке \_\_\_\_\_  
 Проявление сознательности, активности, интерес к уроку \_\_\_\_\_

Взаимоотношения с учителем \_\_\_\_\_  
 Общая оценка урока \_\_\_\_\_

Анализ проводил \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

## ПРОТОКОЛ ПУЛЬСОМЕТРИИ

Наблюдаемый \_\_\_\_\_ Проводящий \_\_\_\_\_

### График определения ЧСС

200  
190  
180  
170  
160  
150  
140  
130  
120  
110  
100  
90  
80  
70

5      10      15      20      25      30      35      40      45

Соответствие пульса нагрузке на уроке \_\_\_\_\_

Выводы и предложения \_\_\_\_\_

Пульсометрию проводил \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

Пульсометрия урока физкультуры и его частей помогает выяснить соответствие нагрузки возрасту и особенностям отдельных учащихся, содержания и условиям проведения занятий – помогает оценить приемы регулирования нагрузки.

Наблюдения проводятся за одним из занимающихся. Берется наиболее дисциплинированный, исполнительный и активный ученик. Показатели пульса до урока должны находиться в норме.

Результаты измерений фиксируются в протоколе. Продолжительность измерения пульса 10 секунд (6 секунд). Каждое измерение проводится общепринятым способом на левой руке, тотчас же после выполнения учеником упражнения, задания.

Для графического построения кривой пульса чертится ось координат, на вертикальной оси откладываются показания пульса, на горизонтальной оси – продолжительность урока в минутах, или определяются задания, двигательные действия на протяжении всего урока.

Последовательно соединяя точки показания пульса на системе координат, получают кривую пульса ученика на уроке физкультуры.

## Физическая подготовка:

Оценки	10-17 баллов	18-23 баллов	24-28 баллов	10-17 баллов	18-23 баллов	24-28 баллов
Виды						
Бег 50 м	8,3	8,0	7,8	7,2	7,0	6,8
Бег 300 м	52,0 с	50,0 с	48,5 с	46,0 с	44,0 с	42,5 с
Прыжок в высоту	105 см	110 см	115 см	130 см	135 см	140 см
	ДЕВУШКИ			ЮНОШИ		

**Критерии оценки:**

**От 24-28 баллов** ставится, если студент: 1) полно и логично формулирует образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи урока, выстраивает учебный материал, даёт правильное определенное понятий, техники двигательных действий и методические указания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры подводящих упражнений из учебников и методических пособий, а также самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения общедидактических и специально-методических закономерностей построения урока, с учетом требований и норм специальной терминологии.

**От 18-23 баллов** ставится, если студент выполняет конспект, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки "5", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности изложения учебного материала и терминологическом оформлении излагаемого.

**От 10-17 баллов** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) неполно формулирует образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи урока; недостаточно логично выстраивает учебный материал урока 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в терминологическом оформлении излагаемого.

**От 1-9 балла** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и логике построения учебного материала урока, искажающие смысл учебного занятия, беспорядочное изложение материала урока. Оценка "2" отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьёзным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

**7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы:**

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ  
В 1 СЕМЕСТРЕ**

1. Специальные упражнения при обучении и тренировке легкоатлетов.
2. Техника и правила соревнований в эстафетном беге (4 x 400 м, смешанные эстафеты).
3. Характеристика фаз в метаниях.
4. Основы техники спортивной ходьбы.



5. Основы техники бега.
6. Основы техники прыжков.
7. Основы техники метаний.
8. Техника и правила соревнований по спортивной ходьбе.
9. Техника бега на короткие дистанции, правила старта и финиша в беге.
10. Техника бега на средние и длинные дистанции, правила соревнований по бегу.
11. Техника барьерного бега (100 м и 110 м с/б) и правила соревнований по барьерному бегу.
12. Техника эстафетного бега (4 х 100 м, 4 х 200 м) и правила соревнований в эстафетном беге.
13. Техника прыжков в высоту с разбега и правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
14. Техника прыжков в длину с разбега и правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
15. Техника прыжков в длину и тройным с места, правила соревнований по прыжкам с места.
16. Техника тройного прыжка с разбега и правила соревнований по тройному прыжку с разбега.
17. Техника метания гранаты и правила соревнований по метанию гранаты.
18. Техника метания малого мяча и правила соревнований по метанию малого мяча.
19. Техника метания диска и правила соревнований по метанию диска.
20. Техника толкания ядра и правила соревнований по толканию ядра.
21. Техника метания копья и правила соревнований по метанию копья.
22. Факторы, влияющие на дальность снарядов в метаниях.
23. Характеристика фаз в прыжках.
24. Характеристика фазы отталкивания в ходьбе, беге и прыжках.
25. Сходство и различия в технике спортивной ходьбы и бега.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ ВО 2 СЕМЕСТРЕ**

1. Классификация легкоатлетических упражнений.
  2. Значение легкой атлетике в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).
  3. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
  4. Методика обучения технике на средние и длинные дистанции.
  5. Методика обучения технике на короткие дистанции.
  6. Методика обучения технике эстафетного бега.
  7. Методика обучения технике прыжков с места (длина, тройной).
- Правила соревнований по прыжкам с места.
8. Методика обучения технике барьерного бега (на примере 110 м с/б или 100 м с/б) и правила соревнований в барьерном беге.
  9. Методика обучения технике метания диска с поворотом и правила соревнований по метанию диска.
  10. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и правила соревнования по прыжкам в высоту.
  11. Методика обучения технике толкания ядра со скачка.
  12. Методика обучения технике метания копья с разбега.
  13. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега.
  14. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перекидной» и «фосбери-флоп».

15. Методика обучения технике метания малого мяча с разбега.
16. Методика обучения технике метания гранаты с разбега.
17. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
18. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
19. Основные правила при обучении технике легкоатлетических метаний.
20. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
21. Методические приемы обучения в легкой атлетике.
22. Применение принципов обучения в легкой атлетике.
23. Составить план обучения технике одного из прыжков.
24. Составить план обучения технике одного из метаний.
25. Составить конспект урока по легкой атлетике для 9 класса.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ В 5 СЕМЕСТРЕ**

1. Принципы и правила составления школьной программы раздела «Легкая атлетика».
2. Планирование и содержание раздела «Легкая атлетика» в школьной программе.
3. Характер и календарь соревнований, положение о соревнованиях по легкой атлетике.
4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
5. Беговая бригада на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности).
6. Судейская коллегия на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности).
7. Планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.
8. Строительство и оборудование простейшей школьной площадки для занятий по легкой атлетике.
9. Организационные и методические принципы работы учителя физической культуры по легкой атлетике.
10. Задачи и содержание работы ДЮСШ по легкой атлетике.
11. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
12. Управление процессом спортивной тренировки по легкой атлетике (текущая оценка состояния тренированности).
13. Построение урока по легкой атлетике в школе.
14. Планирование многолетней тренировки по легкой атлетике.
15. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
16. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
17. Методы развития силы, быстроты, выносливости в легкой атлетике.
18. Основные средства тренировки в легкой атлетике.
19. Принципы спортивной тренировки.
20. Цель и задачи спортивной тренировки.
21. Современный уровень развития легкой атлетике в нашей стране.
22. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
23. Классификация легкоатлетических упражнений.
24. Значение легкой атлетике в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).
25. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
26. Методика обучения технике на средние и длинные дистанции.
27. Методика обучения технике на короткие дистанции.
28. Методика обучения технике эстафетного бега.

29. Методика обучения технике прыжков с места (длина, тройной).  
Правила соревнований по прыжкам с места.
30. Методика обучения технике барьерного бега (на примере 110 м с/б или 100 м с/б) и правила соревнований в барьерном беге.
  31. Методика обучения технике метания диска с поворотом и правила соревнований по метанию диска.
  32. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и правила соревнования по прыжкам в высоту.
  33. Методика обучения технике толкания ядра со скачка.
  34. Методика обучения технике метания копья с разбега.
  35. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега.
  36. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перекидной» и «фосбери-флор».
  37. Методика обучения технике метания малого мяча с разбега.
  38. Методика обучения технике метания гранаты с разбега.
  39. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
  40. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
  41. Основные правила при обучении техники легкоатлетических метаний.
  42. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
  43. Методические приемы обучения в легкой атлетике.
  44. Применение принципов обучения в легкой атлетике.
  45. Составить план обучения технике одного из прыжков.
  46. Составить план обучения технике одного из метаний.
  47. Составить конспект урока по легкой атлетике для 9 класса.
  48. Специальные упражнения при обучении и тренировке легкоатлетов.
  49. Техника и правила соревнований в эстафетном беге (4 x 400 м, смешанные эстафеты).
  50. Характеристика фаз в метаниях.
  51. Основы техники спортивной ходьбы.
  52. Основы техники бега.
  53. Основы техники прыжков.
  54. Основы техники метаний.
  55. Техника и правила соревнований по спортивной ходьбе.
  56. Техника бега на короткие дистанции, правила старта и финиша в беге.
  57. Техника бега на средние и длинные дистанции, правила соревнований по бегу.
  58. Техника барьерного бега (100 м и 110 м с/б) и правила соревнований по барьерному бегу.
  59. Техника эстафетного бега (4 x 100 м, 4 x 200 м) и правила соревнований в эстафетном беге.
  60. Техника прыжков в высоту с разбега и правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
  61. Техника прыжков в длину с разбега и правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
  62. Техника прыжков в длину и тройным с места, правила соревнований по прыжкам с места.
  63. Техника тройного прыжка с разбега и правила соревнований по тройному прыжку с разбега.
  64. Техника метания гранаты и правила соревнований по метанию гранаты.
  65. Техника метания малого мяча и правила соревнований по метанию малого мяча.
  66. Техника метания диска и правила соревнований по метанию диска.

67. Техника толкания ядра и правила соревнований по толканию ядра.
68. Техника метания копья и правила соревнований по метанию копья.
69. Факторы, влияющие на дальность снарядов в метаниях.
70. Характеристика фаз в прыжках.
71. Характеристика фазы отталкивания в ходьбе, беге и прыжках.
72. Сходство и различия в технике спортивной ходьбы и бега.

**7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции.**

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде
1.	Контрольная работа	Контрольная работа проводится в форме приема нормативов физической и технической подготовки	Нормативы физической и технической подготовки
2.	Защита реферата	Реферат соответствует теме, выдержана структура реферата, изучено 85-100 % источников, выводы четко сформулированы	Темы рефератов
3.	Творческое задание	Может выполняться индивидуально либо в малых группах (по 2 человека) в аудиторное и во внеаудиторное время (сбор материала по теме работы). Текущий контроль проводится в течение выполнения лабораторной работы. Прием и защита работы осуществляется на последнем занятии или на консультации преподавателя.	Задания для выполнения лабораторной работы
4.	Эссе	Эссе - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской или научной темы. Тематика докладов выдается на первых семинарских занятиях, выбор темы осуществляется студентом самостоятельно. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время.	Темы эссе
5.	Тестовые задания	Работа выполняется в форме письменного тестирования по теоретическим вопросам курса. Регламент – 1-1.5 минуты на один вопрос.	Тестовые задания
6.	Зачет в форме устного собеседования по вопросам	Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценки «зачтено»/«незачтено» учитывается уровень приобретенных	Комплект примерных вопросов к зачету.

		компетенций студента. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практикоориентированными заданиями.	
7.	Экзамен в форме устного собеседования по вопросам	Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценки учитывается уровень приобретенных компетенций студента. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практикоориентированными заданиями.	Комплект примерных вопросов к экзамену.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лабораторных занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

### Критерии оценивания знаний студентов по дисциплине

№ п/п	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за занятие	Максимальное количество баллов по дисциплине
1.	Посещение лабораторных занятий	1	80
2.	Работа на занятии: -выполнение технических действий; -результат выполнения упражнений	8 5 3	640
3.	Контрольные мероприятия (5) - проведение урока - анализ урока - пульсометрия - тестирование - шестиборье	28 28 28 28 28	140
4.	Зачет(1)	28	28
5.	Экзамен (2, 5)	56	112
ИТОГО:	10 зачетных единиц		1000

### Формирование балльно-рейтинговой оценки работы студента

		Посещение лабораторных занятий	Работа на лабораторных занятиях	Контрольное мероприятие рубежного контроля	Зачёт	Экзамен
1 семестр	Разбалловка по видам работ	24 x 1 = 24 балла	24 x 8 = 192 балла	2 x 28 = 56 баллов	28 баллов	
	Суммарный макс. балл	24 балла max	216 баллов max	272 балла max	300 баллов max	
2 семестр	Разбалловка по видам работ	32 x 1 = 32 балла	32 x 8 = 256 баллов	2 x 28 = 56 баллов		56 балла

	Суммарный макс. балл	32 балла max	288 баллов max	344 балла max		400 баллов max
5 семестр	Разбалловка по видам работ	24 x 1 = 24 балла	24 x 8 = 192 балла	28 баллов		56 балла
	Суммарный макс. балл	24 балла max	216 баллов max	244 балла max		300 баллов max

### **Критерии оценивания работы студента по дисциплине «Теория и методика легкой атлетики»**

По итогам работы в 1, 2 и 5 семестрах, трудоёмкость которых составляет в 1 и 5 семестре по 3 ЗЕ, во 2 семестре 4 ЗЕ студент набирает определённое количество баллов, которое соответствует оценке по принятым шкалам, характеризующей качество освоения студентом знаний, умений и навыков по дисциплине согласно следующей таблице:

<b>Оценка</b>	<b>Баллы (3 ЗЕ)</b>
зачтено	90 и более
незачтено	0-89

<b>Оценка</b>	<b>Баллы (4 ЗЕ)</b>
«отлично»	361-400
«хорошо»	281-360
«удовлетворительно»	201-280
«неудовлетворительно»	менее 200

<b>Оценка</b>	<b>Баллы (3 ЗЕ)</b>
«отлично»	271-300
«хорошо»	211-270
«удовлетворительно»	151-210
«неудовлетворительно»	менее 150

### **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Основная литература**

1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин ; В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2013. - 463,[1] с.
2. Легкая атлетика. Правила соревнований. 2014 г / Междунар. ассоциация легкоатлет. федераций; под общ. ред. В. Зеличенка; пер. А. Гнетовой. - М.: Terra Спорт ; Олимпия Пресс, 2015. - 142,[1] с.

### Дополнительная литература

1. Бурлаков, И.Р. Специализированные сооружения для легкой атлетики: учеб. пособие / И.Р. Бурлаков; Г. П. Неминуций. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 115 с.
2. Конигов В.И. Тестовые задания по теории и методике легкой атлетики / В.И.Конигов. – Ульяновск: УлГПУ, 2012. – 23 с.

### 9.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

#### Интернет-ресурсы

№ п/п	Наименование дисциплины	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	Теория и методика легкой атлетики	<a href="http://www.letosport.ru/xml/t/valovs.xml">http://www.letosport.ru/xml/t/valovs.xml</a>	Всероссийская ассоциация летних олимпийских видов спорта	Свободный доступ
2.	Теория и методика легкой атлетики	<a href="http://www.rusathletics.com">http://www.rusathletics.com</a>	Всероссийская федерация лёгкой атлетики	Свободный доступ
3.	Теория и методика легкой атлетики	<a href="http://www.iaaf.org/index.html">http://www.iaaf.org/index.html</a>	Международная любительская легкоатлетическая федерация	Свободный доступ
4.	Теория и методика легкой атлетики	<a href="http://www.olympic.org/uk/games/index_uk.asp">http://www.olympic.org/uk/games/index_uk.asp</a>	Международный Олимпийский комитет (МОК)	Свободный доступ
5.	Теория и методика легкой атлетики	<a href="http://www.libsport.ru/doc/f00ed004-78f0-48ba-90b4-a6230f11fa4b/">http://www.libsport.ru/doc/f00ed004-78f0-48ba-90b4-a6230f11fa4b/</a>	Ровный А.С. Основные методические требования к содержанию урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе / А.С. Ровный	Свободный доступ

#### Электронные библиотечные системы (ЭБС), с которыми сотрудничает «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

№	Название ЭБС	№, дата договора	Срок использования	Количество пользователей
1	«ЭБС ZNANIUM.COM»	Договор № 2304 от 19.05.2017	с 31.05.2017 по 31.05.2018	6 000
2	ЭБС	Договор № 1010	с 22.08.2016 по	

	«Университетская библиотека онлайн»	от 26.07.2016	21.11.2017	6 000
--	-------------------------------------	---------------	------------	-------

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В соответствии с учебным планом соответствующей специальности дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» изучается студентами очниками в 1, 2 и 5 семестрах.

Успешное изучение курса требует от студентов посещения занятий, активной работы, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

Лабораторные занятия – важнейшая форма работы студентов. Именно на лабораторном занятии каждый студент имеет возможность проверить глубину усвоения учебного материала, изучить новые технические приемы в легкой атлетики.

Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки, определяются преподавателем, ведущим занятия.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими материалами, научной литературой.

Основной формой итогового контроля и оценки знаний студентов по дисциплине «Теория и методика легкой атлетики» является экзамен во 2 и 5 семестрах и зачёт в 1 семестре.

### Планы лабораторных занятий 1 семестр

#### *Лабораторная работа № 1. Введение в предмет «Теория и методика легкой атлетики»*

**Цель работы:** ознакомиться с классификацией и общей характеристикой легкоатлетических видов.

#### **Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

#### **Содержание работы:**

Основные понятия в предмете.

Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов.

Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.

**Форма представления отчета:** фронтальный опрос.

#### *Лабораторная работа № 2. Введение в предмет «Теория и методика легкой атлетики»*

**Цель работы:** ознакомиться с краткой историей развития легкоатлетических видов.

#### **Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

#### **Содержание работы:**

Задачи и содержание курса легкой атлетики.

Краткая история развития легкоатлетических видов.

**Форма представления отчета:** фронтальный опрос.



***Лабораторная работа № 3. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике***

**Цель работы:** Правила соревнований по легкой атлетике.

**Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

**Содержание работы:**

Виды и характер соревнований по легкой атлетике.

Положение о соревновании.

Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.

Правила соревнований по легкой атлетике.

Общие правила соревнований в ходьбе и беге.

Частные правила в ходьбе и беге.

Общие правила соревнований по прыжкам и метаниям.

Частные правила соревнований в прыжках и метаниях.

Правила соревнований в многоборьях.

**Форма представления отчета:** фронтальный опрос.

***Лабораторная работа № 4. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике***

**Цель работы:** ознакомиться с краткой историей развития легкоатлетических видов.

**Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

**Содержание работы:**

Проведение соревнований в закрытых помещениях.

**Форма представления отчета:** проведение соревнований по спринтерским беговым видам легкой атлетики.

***Лабораторная работа № 5. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике***

**Цель работы:** Проведение соревнований в закрытых помещениях.

**Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

**Содержание работы:**

Проведение соревнований в закрытых помещениях.

**Форма представления отчета:** проведение соревнований по беговым барьерным видам легкой атлетики.

***Лабораторная работа № 6. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике***

**Цель работы:** Проведение соревнований в закрытых помещениях.

**Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

**Содержание работы:**

Проведение соревнований в закрытых помещениях.

**Форма представления отчета:** проведение соревнований по беговым (средние дистанции) видам легкой атлетики.

*Лабораторная работа № 7. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике*

**Цель работы:** Проведение соревнований в закрытых помещениях.

**Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

**Содержание работы:**

Проведение соревнований в закрытых помещениях.

**Форма представления отчета:** проведение соревнований по прыжковым видам легкой атлетики.

*Лабораторная работа № 8. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике*

**Цель работы:** Проведение соревнований в закрытых помещениях.

**Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

**Содержание работы:**

Проведение соревнований в закрытых помещениях.

**Форма представления отчета:** проведение соревнований по метаниям.

*Лабораторная работа № 9. Основы техники легкоатлетических видов*

**Цель работы:** Основные понятия (спортивная техника, фазы, моменты, периоды, основное звено).

**Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

**Содержание работы:**

Основные понятия (спортивная техника, фазы, моменты, периоды, основное звено).

**Форма представления отчета:** фронтальный опрос.

*Лабораторная работа № 10. Основы техники легкоатлетических видов*

**Цель работы:** Основные понятия (спортивная техника, фазы, моменты, периоды, основное звено).

**Рекомендации к самостоятельной работе**

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

**Содержание работы:**

Основные понятия (спортивная техника, фазы, моменты, периоды, основное звено).

**Форма представления отчета:** фронтальный опрос.

### **Лабораторное занятие №11.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Качественные и количественные показатели техники: простота, приспособляемость.

**Методический инструментарий преподавателя**

-активные формы: фронтальный опрос.

### **Лабораторное занятие №12.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Качественные и количественные показатели техники: спортивный результат, пространственные, временные характеристики.

**Методический инструментарий преподавателя**

-активные формы: фронтальный опрос.

### **Лабораторное занятие №13.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Качественные и количественные показатели техники: пространственно-временные, ритмические характеристики.

**Методический инструментарий преподавателя**

-активные формы: фронтальный опрос.

### **Лабораторное занятие №14.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Качественные и количественные показатели техники: динамические характеристики.

**Методический инструментарий преподавателя**

-активные формы: фронтальный опрос.

### **Лабораторное занятие №15.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня развития физических качеств.

**Методический инструментарий преподавателя**

-активные формы: фронтальный опрос.

### **Лабораторное занятие №16.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике.

**Методический инструментарий преподавателя**

-активные формы: фронтальный опрос.

### **Лабораторное занятие №17.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений.

**Методический инструментарий преподавателя**

-активные формы: фронтальный опрос.

### **Лабораторное занятие №18.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Правила подбора средств для исправления ошибок в технике.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

#### **Лабораторное занятие №19.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Основы техники ходьбы: структура движений в ходьбе (цикличность, периоды, фазы, моменты).

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

#### **Лабораторное занятие №20.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Основы техники бега: структура движений в беге (цикличность, периоды, фазы, моменты).

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

#### **Лабораторное занятие №21.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

#### **Лабораторное занятие №22.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

#### **Лабораторное занятие №23.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Сходства и различия в технике движений в ходьбе и беге.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

#### **Лабораторное занятие №24.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и различному покрытию.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

### **2 семестр**

#### **Лабораторное занятие №1.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Виды прыжков и их эволюция.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

**Лабораторное занятие №2.****Тема: Основы техники легкоатлетических видов.****Содержание:** Фазы прыжков.**Методический инструментарий преподавателя****-активные формы:** фронтальный опрос.**Лабораторное занятие №3.****Тема: Основы техники легкоатлетических видов.****Содержание:** Главная задача прыжков и частные задачи фаз.**Методический инструментарий преподавателя****-активные формы:** фронтальный опрос.**Лабораторное занятие №4.****Тема: Основы техники легкоатлетических видов.****Содержание:** Сходства и отличия в разных видах прыжков.**Методический инструментарий преподавателя****-активные формы:** фронтальный опрос.**Лабораторное занятие №5.****Тема: Основы техники легкоатлетических видов.****Содержание:** Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, угла отталкивания, начальная скорость, траектория движения ОЦТ).**Методический инструментарий преподавателя****-активные формы:** фронтальный опрос.**Лабораторное занятие №6.****Тема: Основы техники легкоатлетических видов.****Содержание:** Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам.**Методический инструментарий преподавателя****-активные формы:** фронтальный опрос.**Лабораторное занятие №7.****Тема: Основы техники легкоатлетических видов.****Содержание:** Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний.**Методический инструментарий преподавателя****-активные формы:** фронтальный опрос.**Лабораторное занятие №8.****Тема: Основы техники легкоатлетических видов.****Содержание:** Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда).**Методический инструментарий преподавателя****-активные формы:** фронтальный опрос.**Лабораторное занятие №9.****Тема: Основы техники легкоатлетических видов.****Содержание:** Создание и эффективность системы – метатель-снаряд.**Методический инструментарий преподавателя****-активные формы:** фронтальный опрос.

### **Лабораторное занятие №10.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Главная и частные задачи фаз метаний.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

### **Лабораторное занятие №11.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Кинематические формы движений в различных видах метаний.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

### **Лабораторное занятие №12.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Сходства и различия в технике метаний.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

### **Лабораторное занятие №13.**

**Тема: Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходное положение, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений).

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

### **Лабораторное занятие №14.**

**Тема: Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

**-интерактивные формы:** моделирование занятий с группами разного возраста.

### **Лабораторное занятие №15.**

**Тема: Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

### **Лабораторное занятие №16.**

**Тема: Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Подготовительные, подводящие и специальные упражнения при обучении.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

**Лабораторное занятие №17.**

**Тема:** Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.

**Содержание:** Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

**Лабораторное занятие №18.**

**Тема:** Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.

**Содержание:** Современные представления о создании двигательного навыка.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

**Лабораторное занятие №19.**

**Тема:** Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.

**Содержание:** Позный метод обучения технике легкоатлетических упражнений.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

**-интерактивные формы:** использование учебного видеofilmа.

**Лабораторное занятие №20.**

**Тема:** Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.

**Содержание:** Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

**Лабораторное занятие №21.**

**Тема:** Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.

**Содержание:** Определение ошибок и их устранение.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

**-интерактивные формы:** исправление ошибок в обучении техники самими студентами.

**Лабораторное занятие №22.**

**Тема:** Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.

**Содержание:** Типовая схема обучения технике легкоатлетических видов: этапы, задачи, средства и методы их решения.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

**Лабораторное занятие №23.**

**Тема:** Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.

**Содержание:** Специфика реализации дидактических принципов обучения в легкой атлетике. Последовательность изучения легкоатлетических видов.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

**Лабораторное занятие №24.**

**Тема:** Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.

**Содержание:** Применение упражнений из других видов спорта в процессе обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различия в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики.

**Методический инструментарий преподавателя**

-**активные формы:** фронтальный опрос.

-**интерактивные формы:** соревнования внутри группы по технике исполнения видов легкой атлетики.

#### **Лабораторное занятие №25.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Виды прыжков и их эволюция.

**Методический инструментарий преподавателя**

-**активные формы:** фронтальный опрос.

#### **Лабораторное занятие №26.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Фазы прыжков.

**Методический инструментарий преподавателя**

-**активные формы:** фронтальный опрос.

#### **Лабораторное занятие №27.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Главная задача прыжков и частные задачи фаз.

**Методический инструментарий преподавателя**

-**активные формы:** фронтальный опрос.

#### **Лабораторное занятие №28.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Сходства и отличия в разных видах прыжков.

**Методический инструментарий преподавателя**

-**активные формы:** фронтальный опрос.

#### **Лабораторное занятие №29.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, угла отталкивания, начальная скорость, траектория движения ОЦТ).

**Методический инструментарий преподавателя**

-**активные формы:** фронтальный опрос.

#### **Лабораторное занятие №30.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам.

**Методический инструментарий преподавателя**

-**активные формы:** фронтальный опрос.

#### **Лабораторное занятие №31.**

**Тема: Основы техники легкоатлетических видов.**

**Содержание:** Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний.

**Методический инструментарий преподавателя**

-**активные формы:** фронтальный опрос.



**Лабораторное занятие №32.****Тема: Основы техники легкоатлетических видов.****Содержание:** Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда).**Методический инструментарий преподавателя****-активные формы:** фронтальный опрос.**5 семестр****Лабораторное занятие №1.****Тема: Урок легкой атлетики в средней школе.****Содержание:** Формы организации занятий легкой атлетикой в школе.**Методический инструментарий преподавателя****-активные формы:** фронтальный опрос.**Лабораторное занятие №2.****Тема: Урок легкой атлетики в средней школе.****Содержание:** Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (возраста, пола, места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования).**Методический инструментарий преподавателя****-активные формы:** фронтальный опрос.**Лабораторное занятие №3.****Тема: Урок легкой атлетики в средней школе.****Содержание:** Особенности организации занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности.**Методический инструментарий преподавателя****-активные формы:** фронтальный опрос.**Лабораторное занятие №4.****Тема: Урок легкой атлетики в средней школе.****Содержание:** Дозировка упражнений при различной направленности и задач урока.**Методический инструментарий преподавателя****-активные формы:** фронтальный опрос.**Лабораторное занятие №5.****Тема: Урок легкой атлетики в средней школе.****Содержание:** Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся.**Методический инструментарий преподавателя****-активные формы:** фронтальный опрос.**Лабораторное занятие №6.****Тема: Урок легкой атлетики в средней школе.****Содержание:** Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики.**Методический инструментарий преподавателя****-активные формы:** фронтальный опрос.**Лабораторное занятие №7.****Тема: Урок легкой атлетики в средней школе.**

**Содержание:** Особенности занятий с детьми разного возраста и пола.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

#### **Лабораторное занятие №8.**

**Тема:** Урок легкой атлетики в средней школе.

**Содержание:** Формы оценки деятельности учителя физической культуры (анализ урока)

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

#### **Лабораторное занятие №9.**

**Тема:** Урок легкой атлетики в средней школе.

**Содержание:** Формы оценки деятельности учителя физической культуры (хронометраж)

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

#### **Лабораторное занятие №10.**

**Тема:** Урок легкой атлетики в средней школе.

**Содержание:** Формы оценки деятельности учителя физической культуры (пульсометрия ученика)

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

#### **Лабораторное занятие №11.**

**Тема:** Урок легкой атлетики в средней школе.

**Содержание:** Проведение урока по легкой атлетике для начальной школы в группе.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

#### **Лабораторное занятие №12.**

**Тема:** Урок легкой атлетики в средней школе.

**Содержание:** Проведение урока по легкой атлетике для средних классов в группе.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

#### **Лабораторное занятие №13.**

**Тема:** Урок легкой атлетики в средней школе.

**Содержание:** Проведение урока по легкой атлетике для старших классов (юноши) в группе.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

#### **Лабораторное занятие №14.**

**Тема:** Урок легкой атлетики в средней школе.

**Содержание:** Проведение урока по легкой атлетике для старших классов (девушки) в группе.

**Методический инструментарий преподавателя**

**-активные формы:** фронтальный опрос.

#### **Лабораторное занятие №15.**

**Тема: Спортивная тренировка в легкой атлетике.**

**Содержание:**

Тренировка как многолетний и многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.

Цели и задачи тренировки.

Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная стороны подготовки, их содержание и разновидности.

Основные принципы – всесторонность, сознательность, наглядность, постепенность, повторность, индивидуализация.

**Методический инструментарий преподавателя**

-активные формы: фронтальный опрос.

**Лабораторное занятие №16.**

**Тема: Спортивная тренировка в легкой атлетике.**

**Содержание:** Средства, методы и динамика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, координации и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем развития занимающихся легкой атлетикой.

**Методический инструментарий преподавателя**

-активные формы: фронтальный опрос.

**Лабораторное занятие №17.**

**Тема: Спортивная тренировка в легкой атлетике.**

**Содержание:**

Особенности изменения тренированности в процессе круглогодичной тренировки.

Дозирование нагрузки.

Динамика объема, интенсивности, психической напряженности и координационной сложности нагрузки в тренировочном процессе и их взаимосвязь.

**Методический инструментарий преподавателя**

-активные формы: фронтальный опрос.

**Лабораторное занятие №18.**

**Тема: Спортивная тренировка в легкой атлетике.**

**Содержание:**

Планирование тренировочного процесса (многолетнее, годовое, по периодам, макро-, микроциклам).

Разновидности тренировочной направленности тренировочных занятий.

**Методический инструментарий преподавателя**

-активные формы: фронтальный опрос.

**Лабораторное занятие №19.**

**Тема: Спортивная тренировка в легкой атлетике.**

**Содержание:**

Врачебный и педагогический контроль.

Режимы легкоатлета.

Утомление и перетренировка.

Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности.

Профилактика травматизма.

**Методический инструментарий преподавателя**

-активные формы: фронтальный опрос.

#### Лабораторное занятие №20.

**Тема:** Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике.

**Содержание:** Тестирование как одно из средств управления тренировочным процессом.

**Методический инструментарий преподавателя**

-**активные формы:** фронтальный опрос.

-**интерактивные формы:** проведение соревнований с использованием тестов по двигательной подготовленности.

#### Лабораторное занятие №21.

**Тема:** Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике.

**Содержание:** Виды и разновидности тестирования, связь друг с другом и их влияние на информативность, и эффективность оценки уровня подготовленности легкоатлета.

**Методический инструментарий преподавателя**

-**активные формы:** фронтальный опрос.

-**интерактивные формы:** проведение соревнований с использованием тестов по двигательной подготовленности.

#### Лабораторное занятие №22.

**Тема:** Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике.

**Содержание:** Применение методик тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов ходоков и бегунов на разные дистанции.

**Методический инструментарий преподавателя**

-**активные формы:** фронтальный опрос.

-**интерактивные формы:** проведение соревнований с использованием тестов по двигательной подготовленности.

#### Лабораторное занятие №23.

**Тема:** Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике.

**Содержание:** Применение методик тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов прыгунов и метателей.

**Методический инструментарий преподавателя**

-**активные формы:** фронтальный опрос.

-**интерактивные формы:** проведение соревнований с использованием тестов по двигательной подготовленности.

#### Лабораторное занятие №24.

**Тема:** Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике.

**Содержание:** Применение методик тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов – многоборцев.

**Методический инструментарий преподавателя**

-**активные формы:** фронтальный опрос.

-**интерактивные формы:** проведение соревнований с использованием тестов по двигательной подготовленности.

**11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

\* Архиватор 7-Zip,

- \* Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows,
- \* Операционная система Windows Pro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc,
- \* Офисный пакет программ Microsoft Office Professional 2013 OLP NL Academic,
- \* Программа для просмотра файлов формата DjVu WinDjView,
- \* Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI,
- \* Браузер Google Chrome.

**12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Легкоатлетический манеж	Посадочных мест – 70 Стол ученический двухместный – 15 штук Стул ученический – 20 штук Шкаф двухстворчатый закрытый – 3 штуки Стеллаж открытый – 1 штука Шкаф книжный закрытый – 1 штука (ВА0000003088) Баннер – 2 штуки (ВА0000004460, ВА0000004461) Доска односторчатая – 1 штука	* Архиватор 7-Zip, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows, лицензия EAV-0120085134, контракт №1110 от 15.12.2014 г., действующая лицензия. * Операционная система Windows Pro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc, Open License: 47357816, Гражданско-правовой договор № 0368100013813000050-0003977-01 от 02.10.2013 г., действующая лицензия. * Офисный пакет программ Microsoft Office Professional 2013 OLP NL Academic, Open License: 62135981, договор № 799 от 25.09.2013 г., действующая лицензия. * Программа для просмотра файлов формата DjVu WinDjView, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое

			программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Браузер Google Chrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.
		Шведская стенка -31 штука 2880x825, материал бук, сосна (ВА0000005484, ВА0000005485, ВА0000005486, ВА0000005487, ВА0000005488, ВА0000005490, ВА0000005491, ВА0000005492, ВА0000005493, ВА0000005494, ВА0000005495, ВА0000005496, ВА0000005497, ВА0000005498, ВА0000005499, ВА0000005500, ВА0000005501, ВА0000005375, ВА0000005376, ВА0000005377, ВА0000005378, ВА0000005382, ВА0000005383, ВА0000005384, ВА0000005385, ВА0000005386, ВА0000005387, ВА0000005388, ВА0000005389, ВА0000005390, ВА0000005391)	
		Кольцо баскетбольное с амортизатором – 4 штуки (ВА0000004670, ВА0000004671, ВА0000004859, ВА0000004858)	
		Скамья в спортивный зал – 10 штук (ВА0000006664, ВА0000006663, ВА0000006662, ВА0000006661, ВА0000006660, ВА0000006659, ВА0000006658, ВА0000006657, ВА0000006656, ВА0000006550)	
		Скамья для жима лежа – 1 штука ВА0000008004	
		Сетка заградительная – 2 штуки ВА0000004487, ВА0000004498	
		Тренажер для жима ногами + гакк машина GLPH 1100 – 1 штука ВА0000004497	
		Тренажер беговая дорожка – 2 штуки ВА0000003641, ВА0000003642	
		Комплект дисков для штанги – 1 штука ВА0000008005	
		Гриф для штанги – 1 штука	

		ВА0000008006	
		Большие маты поролоновые в чехлах ПВХ 2,0x1, 0x5мм – 4 штуки ВА0000003132	
		Защита на баскетбольные щиты – 2 штуки ВА0000004494, ВА0000004493	
		Оборудование для занятий настольным теннисом – 1 штука 6417029	
		Телевизор LED Philips-40 PTF 4100/60 (черный) – 1 штука ВА0000007144	
		Музыкальный центр 9417506	
		Скамья многофункциональная – 1 штука ВА0000001412	
		Велотренажер ВА0000003643	
		Комплект защиты на волейбольные стойки – 1 штука ВА0000004495	
		Колодки стартовые – 4 штуки (ВА0000000653, ВА0000000654, ВА0000000655, ВА0000000656)	
		Маты гимнастические – 15 штук	
		Костюм (парадный) «Асикс» - 32 штуки	
		Кроссовки – 25 пар	
		Костюм ветрозащитный – 40 штук	
		Стол рабочий однотумбовый – 6 штук ВА0000006619, ВА0000006620, ВА0000006621, ВА0000006633, ВА0000006634, ВА0000006635	
		Шкаф широкий книжный закрытый – 1 штука ВА0000006543	
		Шкаф для одежды трехстворчатый комбинированный с полками – 1 штука ВА0000006587	
		Стол ученический двухместный – 4 штуки	
		Стул ученический - 16 штук	
		Беговая дорожка – 2 штуки ВА0000001474, ВА0000001475	

		Велотренажер – 2 штуки ВА0000001476, ВА0000001484	
		Мультистанция с одним весовым стеклом Люкс – 1 штука ВА0000001482	
		Тренажер для силы ног – 1 штука 1342781	
		Тренажер развития спины – 1 штука 1342780	
		Тренажер Министадион – 1 штука ВА0000001477	
		Универсальная скамья для жима штанги лежа с блоком ног – 1 штука ВА0000001480	