

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
Р.А. Козлов

10.03.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Направление подготовки (специальность)
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	2
Семестр	3

Магнитогорск
2019 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

18.02.2020, протокол № 7


Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

10.03.2020 г. протокол № 6

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

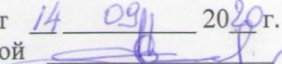
ст. преподаватель кафедры СС,  Е.В. Абрамкин

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. биол. наук  Е.Г. Цапов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020 - 2021 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от 14 09 2020 г. № 2
Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика лёгкой атлетики» является: формирование у студентов знаний, умений, навыков в теории и практике легкой атлетики, позволяющих им ориентироваться в вопросах истории, специальной терминологии, технике исполнения и методике обучения легкоатлетическим упражнениям, в документах планирования, в судействе и организации соревнований для решения организационно-методических и профессионально-педагогических задач в профессиональной деятельности будущих специалистов физической культуры и спорта.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Теория и методика легкой атлетики входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Психология

Теория и методика гимнастики

Теория и методика подвижных игр

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Теория и методика лыжного спорта

Теория и методика спортивных игр

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика легкой атлетики» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
ОПК-3	Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
ОПК-3.1	Разрабатывает и применяет совместные и индивидуальные программы обучения и воспитания для обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц 72 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 55 акад. часов;
- аудиторная – 54 акад. часов;
- внеаудиторная – 1 акад. часов
- самостоятельная работа – 17 акад. часов;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. История развития и классификация видов легкой атлетики								
1.1 Этапы развития легкой атлетики	3	4			2	Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1

1.2 Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений		2			2	Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
Итого по разделу		6			4			
2. Легкая атлетика в системе физического воспитания								
2.1 Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания образовательных учреждений		3		4/4И		Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1

3.1 Основы техники ходьбы и бега				2	2	<p>Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.</p>	<p>Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.</p>	<p>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1</p>
3.2 Основы техники легкоатлетических метаний	3			2	2	<p>Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.</p>	<p>Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.</p>	<p>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1</p>

3.3	Основы техники прыжков			2	2	Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
Итого по разделу				6	6			
4. Основы методики обучения легкоатлетических видов: ходьба и бег								
4.1	Обучение технике спортивной ходьбы	3		4/2И		Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1

4.2 Обучение технике бега на короткие дистанции				3/2И	<p>Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.</p>	<p>Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.</p>	<p>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1</p>
4.3 Обучение технике бега на средние и длинные дистанции				3/2И	<p>Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.</p>	<p>Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.</p>	<p>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1</p>

4.4	Обучение технике барьерного бега			4/2И	Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
Итого по разделу				14/8И			
5. Основы методики обучения легкоатлетических видов: прыжки и метания.							
5.1	Обучение технике легкоатлетических прыжков в длину	3		4/1И	Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1

5.2 Обучение технике легкоатлетических прыжков в высоту				4/1И		<p>Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками</p>	<p>Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.</p>	<p>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1</p>
5.3 Обучение технике легкоатлетических метаний				4		<p>Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.</p>	<p>Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.</p>	<p>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1</p>
Итого по разделу			12/2И					
6. Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике								

6.1 Правила соревнований по легкой атлетике	3	4			1	Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
6.2 Организация соревнований по легкой атлетике		4			2	Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
Итого по разделу		8			3			
Итого за семестр		18		36/14И	17		зачёт	
Итого по дисциплине		18		36/14И	17		зачет	

5 Образовательные технологии

В ходе изучения дисциплины используются образовательные и информационные технологии:

1. Традиционные технологии обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу: лекция-изложение, лекция-объяснение, практические занятия. Использование традиционных технологий обеспечивает ориентирование студента в потоке информации, связанной с различными подходами к определению сущности, содержания, методов, форм развития и саморазвития личности; самоопределение в выборе оптимального пути и способов личностно-профессионального развития; систематизацию знаний, полученных студентами в процессе аудиторной и самостоятельной работы. Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных средств. Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации.

2. Интерактивные формы обучения, предполагающие организацию обучения как продуктивной творческой деятельности в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем. Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести экстренную коррекцию знаний. При проведении практических занятий используются групповая работа, технология коллективной творческой деятельности, технология сотрудничества, обсуждение проблемы в форме дискуссии, дебаты, круглый стол. Данные технологии обеспечивают высокий уровень усвоения студентами знаний, эффективное и успешное овладение умениями и навыками в предметной области, формируют познавательную потребность и необходимость дальнейшего самообразования, позволяют активизировать исследовательскую деятельность, обеспечивают эффективный контроль усвоения знаний.

3. Возможности образовательного портала ФГБОУ ВО «МГТУ» для предоставления студентам графика самостоятельной работы, расписания консультаций, заданий для самостоятельного выполнения и рекомендуемых тем для самостоятельного изучения. Методика, предлагаемая для изучения дисциплины «Спортивная метрология» ориентирована на лекции проблемно-информационного характера, практические занятия исследовательского типа и подготовку рефератов. Используемые образовательные технологии позволяют активно применять в учебном процессе интерактивные формы проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, дискуссии, круглые столы), что способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся. Применяемые в процессе изучения дисциплины поисковый и исследовательский методы в полной мере соответствуют требованиям ФГОС по реализации компетентностного подхода.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454058> (дата обращения: 27.10.2020).

2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454060> (дата обращения: 27.10.2020).

3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454033> (дата обращения: 27.10.2020).

б) Дополнительная литература:

1. Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. - Москва : Спорт, 2016. - 240 с. - ISBN 978-5-9907240-3-7. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/354150/reading> (дата обращения: 27.10.2020). - Текст: электронный.

2. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/967799> (дата обращения: 27.10.2020). – Режим доступа: по подписке.

в) Методические указания:

1. Вахитов, Р.Р. Развитие скоростно-силовых качеств у студентов университета в рамках дисциплины «Лёгкая атлетика»: учеб.-метод. Пособие / Р.Р. Вахитов, А.В. Емельянов, Е.В. Абрамкин. Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г.И. Носова, 2015. 58 с.

2. Методические указания к лекциям, практическим и самостоятельным занятиям приведены в приложении 3.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp

Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Универсальный спортивный зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Спортивный инвентарь и оборудование

Стадион Плоскостные сооружения

Помещение для самостоятельной работы Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования Стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

По дисциплине «Теория и методика лёгкой атлетики» предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Аудиторная самостоятельная работа студентов предполагает письменные ответы на контрольные вопросы и выполнение тестовых заданий.

Тест №1

1. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?
 - а) высокий;
 - б) средний;
 - в) низкий;
 - г) любой.
2. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?
 - а) две попытки на каждой высоте;
 - б) три попытки на каждой высоте;
 - в) одна попытка на каждой высоте;
 - г) четыре попытки на каждой высоте.
3. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...
 - а) в конце подготовительной части занятия;
 - б) в начале основной части занятия;
 - в) в середине основной части занятия;
 - г) в конце основной части занятия.
4. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?
 - а) техникой бега;
 - б) скоростью бега;
 - в) местом проведения занятий;
 - г) работой рук.
5. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?
 - а) сокращает длину бегового шага;
 - в) способствует выносу бедра вперёдвверх;
 - б) увеличивает скорость бега;
 - г) помогает скоординировать движения.
6. Какого вида многоборья не бывает?
 - а) пятиборья;
 - в) девятиборья;
 - б) семиборья;
 - г) десятиборья.
7. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?
 - а) старт, разгон, финиширование;
 - б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
 - в) набор скорости, финиш;
 - г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.
8. Что делают с ядром в лёгкой атлетике? ...

- а) метают;
- б) толкают;
- в) бросают;
- г) кидают.

Тест №2

1. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?
 - а) стептест;
 - б) стретчинг;
 - в) стиплчез;
 - г) фартлек.
2. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?
 - а) согнув ноги;
 - в) согнувшись;
 - б) прогнувшись;
 - г) ножницы.
3. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?
 - а) разрешается дополнительный бросок;
 - б) результат засчитывается;
 - в) попытка засчитывается, а результат нет;
 - г) спортсмен снимается с соревнований.
4. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?
 - а) по частоте дыхания;
 - б) по частоте сердечных сокращений;
 - в) по самочувствию;
 - г) по чрезмерному потоотделению.
5. В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега...
 - а) 4x100 м;;
 - б) 4x200 м;
 - в) 4x400 м
 - г) 4x 600 м;
6. К циклическому виду лёгкой атлетики относится ...
 - а) прыжок с шестом;
 - б) метание молота;
 - в) бег 100 м;
 - г) тройной прыжок.
7. К ациклическому виду лёгкой атлетики относится ...
 - а) ходьба;
 - б) прыжок в высоту;
 - в) бег с барьерами;
 - г) марафонский бег.
8. «Королевой спорта» называют...
 - а) спортивную гимнастику;

б) лёгкую атлетику.

Тест №3

1. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...
 - в) шахматы;
 - г) лыжный спорт;
 - а) быстрота;
 - б) сила;
 - в) выносливость;
 - г) ловкость.
2. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет...
 - а) начальная скорость вылета снаряда;
 - б) угол вылета снаряда;
 - в) высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя;
 - г) температура воздуха при метании.
3. Кросс – это?
 - а) бег с ускорением;
 - б) бег по искусственной дорожке стадиона;
 - в) бег по пересечённой местности;
 - г) разбег перед прыжком.
4. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр:
 - а) в лёгкой атлетике;
 - б) в плавании ;
 - в) в борьбе и боксе;
 - г) в хоккее.
5. К видам лёгкой атлетики не относится ...
 - а) прыжки в длину;
 - б) спортивная ходьба;
 - в) прыжки с шестом;
 - г) прыжки через коня.
6. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?
 - а) бег;
 - б) лазание;
 - в) прыжки;
 - г) метания.
7. Какая из дистанций считается спринтерской?
 - а) 800м;
 - б) 1500м;
 - в) 100м.
8. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?
 - а) прыжок в длину с разбега;
 - б) тройной прыжок;
 - в) прыжок в длину с места;

- г) прыжок в высоту с разбега;
 - д) прыжок с шестом;
 - е) прыжок «лягушкой».
9. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...
- а) экономии силы;
 - б) улучшению спортивного результата;
 - в) травмам.

Примерный перечень тем рефератов:

1. История развития мировой легкой атлетики.
2. История развития Российской легкой атлетики.
3. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
4. Классификация и характеристика беговых видов легкой атлетики.
5. Классификация и характеристика прыжков в высоту и в длину
6. Классификация и характеристика легкоатлетических метаний.
7. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы от обычной ходьбы и бега.
8. Сравнительный анализ техники бега на короткие и средние дистанции.
9. Сравнительный анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп».
10. Сравнительный анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись», «согнув ноги» и «ножницы».
11. Сравнительный анализ техники разбега в толкании ядра. 12. Сравнительный анализ техники метания копья, гранаты и мяча.
13. Роль имитационных упражнений в овладении техникой легкоатлетических видов.
14. Легкая атлетика в школьной программе по физическому воспитанию.
15. Оздоровительное направление в легкой атлетике.
16. Судейство соревнований в толкании ядра и метании копья.
17. Судейство соревнований по прыжкам в длину и в высоту.
18. Судейство соревнований по легкоатлетическим метаниям.
19. Права и обязанности участников соревнований.
20. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Перечень тем и заданий для подготовки к зачёту:

1. Место легкой атлетики в системе физического воспитания.
2. Классификация видов легкой атлетики, их происхождение.
3. История развития легкой атлетики.
4. Появление и развитие легкой атлетики в России.
5. Основные понятия в легкой атлетике. Спортивная техника, ее качественные и количественные показатели.
6. Характеристика техники ходьбы.
7. Характеристика техники бега.
8. Характеристика техники прыжков.
9. Характеристика техники метаний.
10. Анализ техники бега на короткие дистанции.
11. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
12. Особенности техники эстафетного бега.
13. Анализ техники прыжка с шестом.
14. Анализ техники толкания ядра.
15. Анализ техники метания копья.
16. Анализ техники метания диска.
17. Техника барьерного бега на 100 и 110 метров.
18. Техника бега на 400 метров с барьерами.
19. Общая характеристика семиборья. 20. Общая характеристика десятиборья.

21. Организация соревнований по легкой атлетике.
22. Состав судейских бригад на соревнованиях по различным видам легкой атлетике. Права и обязанности судей и участников.
23. Правила соревнований по ходьбе и бегу.
24. Правила соревнований по прыжкам.
25. Правила соревнований по метаниям.
26. Правила соревнований в многоборьях, их особенности.
27. Характеристика методов обучения технике легкоатлетических видов.
28. Роль физической подготовки в освоении техники.
29. Типовая схема обучения технике легкоатлетических видов.
30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
31. Структура урока по легкой атлетике и его разновидности.
32. Тренировочные занятия по легкой атлетике и их разновидности.
33. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
34. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
35. Особенности методики обучения технике бега на различные спринтерские дистанции.
36. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции, его особенности.
37. Методика обучения технике барьерного бега.
38. Методика обучения технике прыжка в длину.
39. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
40. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
41. Методика обучения технике толкания ядра.
42. Методика обучения технике метания диска.
43. Методика обучения технике метания копья.
44. Методика обучения технике метания гранаты.
45. Особенности технической подготовки в многоборьях.
46. Характеристика системы спортивной подготовки.
47. Особенности тренировочного процесса в легкой атлетике.
48. Средства и методы подготовки легкоатлетов, их общая характеристика.
49. Содержание спортивной подготовки.
50. Основные принципы спортивной подготовки в легкой атлетике.
51. Характеристика разделов физической подготовки (ОФП и СФП).
52. Развитие силы и быстроты. Скоростно-силовые двигательные качества.
53. Развитие выносливости (общая и специальная).
54. Развитие гибкости и ловкости.
55. Динамика развития физических качеств и их взаимосвязь.
56. Структура учебно-тренировочного занятия.
57. Построение микроциклов, их разновидности и содержание.
58. Построение средних этапов тренировки (макроциклов).
59. Годичный цикл тренировки, его варианты и содержание.
60. Тестирование в легкой атлетике, его виды и разновидности.

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
	работоспособности	<p>в) выносливость; г) ловкость.</p> <p>2. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет...</p> <p>а) начальная скорость вылета снаряда; б) угол вылета снаряда; в) высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя; г) температура воздуха при метании.</p> <p>3. Кросс – это?</p> <p>а) бег с ускорением; б) бег по искусственной дорожке стадиона; в) бег по пересечённой местности; г) разбег перед прыжком.</p> <p>4. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр:</p> <p>а) в лёгкой атлетике; б) в плавании ; в) в борьбе и боксе; г) в хоккее.</p> <p>5.К видам лёгкой атлетики не относится ...</p> <p>а) прыжки в длину; б) спортивная ходьба; в) прыжки с шестом; г) прыжки через коня.</p> <p>6. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?</p> <p>а) бег; б) лазание; в) прыжки; г) метания.</p> <p>7. Какая из дистанций считается спринтерской?</p> <p>а)800м; б)1500м; в)100м.</p> <p>8. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?</p> <p>а) прыжок в длину с разбега; б) тройной прыжок; в) прыжок в длину с места; г) прыжок в высоту с разбега; д) прыжок с шестом; е) прыжок «лягушкой».</p> <p>9. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...</p> <p>а)экономии силы; б)улучшение спортивного результата; в)травмам.</p>
УК-7.3	Соблюдает и	<i>Практические задания:</i>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
	пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	1. Сравнительный анализ техники разбега в толкании ядра. 2. Сравнительный анализ техники метания копья, гранаты и мяча. 3. Роль имитационных упражнений в овладении техникой легкоатлетических видов. 4. Легкая атлетика в школьной программе по физическому воспитанию. 5. Оздоровительное направление в легкой атлетике.

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Теория и методика лёгкой атлетики» включает теоретические вопросы и тестирование, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачёта.

Зачёт проводится в форме итогового тестирования на образовательном портале с учетом выполнения всех практических заданий.

Показатели и критерии оценивания зачета:

- «зачтено» - обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности

- «не зачтено» - обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

СОСТАВЛЕНИЕ КОНСПЕКТА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Конспект является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок). Конспект урока разрабатывается на основе тематического плана. Необходимо учитывать сложность освоения нового материала, а также контингент занимающихся, их подготовленность, условия места занятия.

Студент намечает план предстоящего урока: задачи, основные виды упражнений, порядок организации. На каждый урок ставятся три задачи: образовательная, оздоровительная и воспитательная. *Образовательные задачи* предполагают формирование у учащихся знаний по физической культуре, умений и навыков выполнять физические упражнения и должны отвечать на вопрос «Что сделать», например

разучить технику выполнения...

закрепить технику выполнения...

совершенствовать технику выполнения...

Оздоровительные задачи направлены на укрепление здоровья физическими упражнениями, на формирование правильной осанки, на развитие двигательных качеств, должны отвечать на вопрос «Что делать», например

формировать правильную осанку

развивать общую выносливость

Воспитательные задачи предусматривает воспитание конкретного физического качества с указанием упражнения, с помощью которого решается данная задача, отвечают на вопрос «Что делать» например:

воспитывать скоростно-силовых качеств при выполнении прыжка в длину в разбега
воспитывать быстроту движений в беге на короткие дистанции.

При разработке содержания урока физической культуры необходимо:

- 1) определить средства и методы решения каждой из задач урока;
- 2) уточнить необходимый инвентарь для урока;
- 3) разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач;
- 4) определить категории оценки деятельности учащихся на уроке.

ПЛАН ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

I. Общие сведения об уроке

1. Дата проведения урока _____

2. Тип урока _____

3. Задачи уроки:

Образовательные _____

Оздоровительные _____

Воспитательные _____

4. Класс _____

5. Вел урок: _____

6. Урок анализировал : _____

II. Анализ конспекта урока

2.1. Оценка задач урока:

- взаимосвязь задач данного урока с задачами предыдущего;
- соответствие задач программным требованиям;
- соответствие задач стадиям обучения (ознакомление, разучивание, совершенствование);
- разностронность поставленных задач;
- конкретность поставленных задач;
- соответствие поставленных задач уровню подготовленности занимающихся;
- грамотность постановки задач урока.

2.2. Оценка содержания конспекта

2.2.1. Правильный выбор средств для каждой части урока:

- соответствие средств поставленным задачам;
- оригинальность подобранных средств;
- учет психологических, физиологических и педагогических закономерностей обучения;
- учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся;
- оптимальная дозировка упражнений;
- целесообразность распределения времени по частям урока и виды упражнений.

2.2.2. Оценка методов обучения в каждой части урока:

- соответствие методов задачам урока;
- соответствие методов этапам обучения;
- соответствие методов уровню физического развития и физической подготовленности учащихся.

2.2.3. Содержательность организационно-методических указаний.

2.3. Соответствие конспекта общеустановленной форме, достаточная грамотность и аккуратность написания.

III. Анализ методики урока физической культуры

3.1. Подготовительная часть урока

3.1.1. Оценка организации подготовительной части урока:

- своевременная подготовленность дидактических материалов и ТСО к уроку;
- подготовленность мест занятий, необходимого оборудования и инвентаря;

- санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; внешний вид учителя;
- подготовленность учащихся к уроку;
- своевременность начала урока;
- первоначальная организация учащихся;
- оценка постановки задач урока перед учащимися;
- рациональность размещения и передвижений учащихся;
- целесообразность использования площади спортивного зала;
- правильность выбора преподавателем места при руководстве деятельностью учащихся;
- проявление учителем должной требовательности при выполнении учащимися заданий;
- контакт педагога с классом.

3.1.2. Характеристика средств подготовительной части урока:

- соответствие средств подготовительной части урока ее задачам;
 - содержание общей разминки, эффективность подобранных средств;
- наличие специально-подготовительных упражнений;
- эффективность комплекса ОРУ для общей и специальной функциональной подготовки организма учащихся к основной части урока;
 - правильная последовательность упражнений в комплексе ОРУ, оригинальность подобранных упражнений;
 - соответствие средств подготовительной части урока задачам, контингенту занимающихся, виду урока, условиям проведения.

3.1.3. Характеристика методов подготовительной части урока.

- целесообразность применения методов организации деятельности учащихся (фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный) при выполнении упражнений подготовительной части урока.
- качество владения словесными методами обучения (команда, указание, распоряжение, оценка, объяснение, беседа, описание, дидактический рассказ и т.д.)
- соответствие словесных методов задачам урока, контингенту занимающихся.
- культура речи педагога.
- целесообразность использования наглядных методов обучения (обычный показ упражнения, использование наглядных пособий, технических средств обучения, имитационный показ, методы направленного «прочувствования движений»).
- использование сочетания словесных и наглядных методов обучения.

3.2. Основная часть урока

3.2.1. Организация основной части урока

- качество владения педагогом содержанием;
- целесообразность распределения времени на виды упражнений основной части урока;
- продолжительность основной части урока;
- соблюдение мер безопасности при выполнении упражнений, обеспечение страховки и помощи;
- рациональное использование площади спортивного зала, размещение инвентаря и оборудования;
- правильный выбор педагогом места в спортивном зале;
- использование дополнительного, нестандартного оборудования;
- как организована смена одного вида деятельности другим;
- организация взаимообучения;
- обеспечение дисциплины на уроке.

3.2.2. Характеристика средств основной части урока:

1. Соответствие средств основной части урока:

- решаемым задачам;
- возможностям занимающихся;
- условиям проведения урока.

2. Наличие подводящих упражнений для решения задач обучения.

3. Многообразие и оригинальность средств, используемых в основной части урока, направленных на решение поставленных задач.

3.2.3. Характеристика методов основной части урока.

3.2.3.1. Целесообразность применения методов организации деятельности учащихся (фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный).

3.2.3.2. Целесообразность выбора методов выполнения физических упражнений (поточный, поочередный, одновременный).

3.2.3.3. Качество применения на уроке методов практического разучивания (целостного, расчлененного и целостно-расчлененного).

3.2.3.4. Качество применения методов предупреждения и исправления ошибок:

- методов подводящих упражнений;

- методов применения техники (акцентирование, утрирование, замедление выполнения упражнения);

- метода ориентиров.

3.2.3.5. Качество применения словесных методов обучения.

3.2.3.6. Качество применения наглядных методов обучения.

3.2.3.7. Знание учителем техники двигательного действия.

3.2.4. Реализация дидактических принципов в основной части урока физической культуры (наглядности, доступности, прочности, систематичности и последовательности, сознательности и активности, индивидуальности подхода к занимающимся).

3.3. *Заключительная часть урока*

3.3.1. Организация заключительной части урока физической культуры.

- решение задач заключительной части урока

- подведение итогов урока

- домашнее задание (его правильность, соблюдение основных требований при выполнении)

- своевременное окончание урока.

3.3.2. Характеристика средств заключительной части урока.

- подбор средств заключительной части урока

- обеспечение правильного постепенного восстановления организма занимающихся;

- оригинальность в подборе средств.

3.3.3. Характеристика методов заключительной части урока

- методы организации деятельности учащихся

- методы выполнения физических упражнений

- наглядные и словесные методы обучения.

IV. Методика воспитания физических качеств

4.1. Содержание работы по воспитанию физических качеств:

- какие физические качества развивались на уроке;

- какие задания для этого предлагались;

- какие методы физического воспитания при этом применялись (повторный, переменный, соревновательный, игровой). Их целесообразность и соответствие возрасту, задачам, условиям проведения урока.

V. Физическая нагрузка на уроке

5.1. Рациональность используемых приемов регулирования нагрузки.

5.2. Соответствие нагрузки:

- возрастным особенностям занимающихся;

- задачам урока;

- стадиям обучения;

- условиям проведения.
- 5.3. Оценка общей и двигательной плотности урока по частям и на уроке в целом, ее соответствие виду и типу урока. Приемы повышения двигательной плотности, используемые в каждой части урока. Их эффективность и недостатки.

VI. Воспитательная работа педагога

6.1. Какие задания предлагались на уроке для решения 3-ей (воспитательной) задачи.

6.2. Как решались на уроке задачи:

- умственного воспитания
-развитие сообразительности, находчивости, создание поисковых ситуаций, организация взаимообучения и т.д.
 - нравственного воспитания:
-формирование навыков культурного поведения, воспитание дисциплинированности, организованности, коллективизма, товарищества, взаимопомощи.
- эстетического воспитания:
-чувств, вкусов, формирование, красивой осанки, походки, красоты движений, красоты поступка и т.д.
- трудового воспитания:
-трудолюбия, простейших трудовых навыков и т.д. Какие методы при этом применялись (убеждение, поощрение, наказание и т.д)? Дать примеры и рекомендации.

6.3. Умение педагогом владеть классом, формировать сознательное отношение к занятиям, обеспечить заинтересованность учащихся.

VII. Выводы и предложения

- 7.1. Образовательная ценность урока
- как решена 1-я (образовательная) задача урока.
- 7.2. Оздоровительная ценность урока:
- как решена 2-я (оздоровительная) задача урока.
- 7.3. Воспитательная ценность урока:
- как решена 3-я (воспитательная) задача урока.
- 7.4. Основные положительные стороны деятельности учителя.
- 7.5. Основные недостатки в работе учителя и конкретные практические рекомендации по их устранению.
- 7.6. Оценка урока в баллах.

Педагогический анализ урока физической культуры

1. Общие сведения об уроке

2. Дата проведения урока _____

3. Тип урока _____

4. Задачи урока:

- образовательные _____

- оздоровительные _____

-
-
- воспитательные _____
-
-

5. Класс _____

6. Вел урок: _____

7. Урок анализировал: _____

2. Анализ конспекта урока

3. Анализ методики урока физической культуры

4. Методика воспитания физических качеств

5. Физическая нагрузка на уроке

6. Воспитательная работа педагога

7. Выводы и предложения

ХРОНОМЕТРИРОВАНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Хронометрирование урока проводится с целью получения данных об общей и моторной плотности урока, о распределении времени на уроке на все виды деятельности учителя и учащихся.

Основное содержание хронометрирования – определение времени, затрачиваемого на выполнение каких-либо действий. С этой целью во время занятий фиксируются следующие виды деятельности:

- выполнение физических упражнений;
- слушание объяснений и наблюдений за показом упражнений;
- отдых, ожидание занимающимся очередного выполнения упражнения;
- действия по организации занятий;
- простои.

Хронометрирование занятия осуществляется с помощью наблюдения за деятельностью одного из занимающихся и учителя. Для большей объективности под наблюдение следует быть наиболее типичного для данного коллектива ученика, спортсмена. Результаты хронометрирования записываются в специальный протокол.

Протокол содержит следующие РАФы:

1. «часть урока»;
2. «содержание урока» - фиксируется содержание всех видов деятельности учителя и учащихся в той последовательности как они проводятся на уроке;
3. «время по секундомеру» - отмечается показание секундомера, т.е. время начала и окончания действия;
4. «объяснение и показ учителя»- заносится время, затраченное учителем на объяснение, показ, указания, исправление ошибок и т.д.
5. «выполнение упражнения» - заносится время, затраченное учащимися на выполнение упражнения на уроке;
6. «вспомогательные действия» - заносится время, затраченное на организацию деятельности учащихся и подготовку условий для занятий;
7. «отдых» - заносится время, затраченное учащимися на ожидание очередного выполнения задания, время отдыха, вводимого в урок для регулирования физической нагрузки;
8. «простои» – заносится потеря времени в уроке, т.е. время, нерационально затраченное учителем на уроке.

Техника ведения хронометража

1. До начала урока (заранее) заготавливается бланк протокола со всеми необходимыми записями.

2. Перед началом урока, на основании конспекта урока учителя заполняется «шапка» протокола.

3. Непосредственно на месте хронометрирования в протокол заполняются только первые три колонки: «части урока», «содержание урока», «время по секундомеру». Остальные графы заполняются после исследования.

4. Секундомер включается со звонком и выключается после организованного выхода из зала. Началом урока принято считать организованный приход учащихся в зал.

5. Точный учет времени деятельности ученика и учителя определяются со скользящей стрелки секундомера (время окончания одного действия является временем начала следующего).

Алгоритм обработки хронометража

1. Определить продолжительность каждого действия учителя и ученика на уроке. Для этого в графе «время по секундомеру» из каждого последующего времени вычитают предыдущее, а разность заносят в соответствующую графу: «объяснение и показ», «выполнение физических упражнений», «действия по организации», «отдых» или «простой», напротив того действия, продолжительность которого определяли.

2. По вертикали суммируется время в каждой отдельной графе по частям урока.

3. Суммируется время в каждой графе по уроку в целом.

4. Высчитывается продолжительность каждой части:

- 1) продолжительность подготовительной части определяется по началу основной части урока;
- 2) чтобы определить продолжительность основной части урока нужно из времени начала заключительной части вычесть время начала основной части;
- 3) чтобы определить продолжительность заключительной части нужно из времени окончания урока вычесть время начала заключительной части.

5. Высчитывается моторная плотность каждой части урока по формуле

$$\text{МП п. ч. у.} = \frac{\text{время, затраченное на выполнение физических упражнений в подг. части}}{\text{время подготовительной части}} \times 100\%$$

Для других частей используют аналогичные формулы.

6. Высчитывается моторная плотность всего урока по формуле

$$\text{МП у.} = \frac{\text{время, затраченное на выполнение физических упражнений на уроке}}{\text{время урока}} \times 100\%$$

7. Высчитывается общая плотность урока по формуле

$$\text{ОП у.} = \frac{\text{время, рационально затраченное на уроке}}{\text{время урока}} \times 100\%$$

8. Построить диаграмму – распределения времени на уроке. Для этого каждому виду действия присваивается условное цветовое обозначение.

9. Сделать вывод о распределении времени на уроке, т.е. о плотности урока по следующему плану:

- 1) охарактеризовать моторную плотность подготовительной части урока;
- 2) охарактеризовать моторную плотность основной части урока;
- 3) охарактеризовать моторную плотность заключительной части урока;
- 4) охарактеризовать моторную плотность всего урока (соответствует ли она данному типу урока, если моторная плотность урока низкая, указать причины)
- 5) охарактеризовать общую плотность урока (указать причины низкой плотности, если таковые имеются);
- 6) дать рекомендации по повышению общей и моторной плотности урока.

Протокол хронометрирования урока физической культуры

Задачи урока:

Образовательная

оздоровительная

воспитательная

Дата _____

Место проведения _____

Класс _____

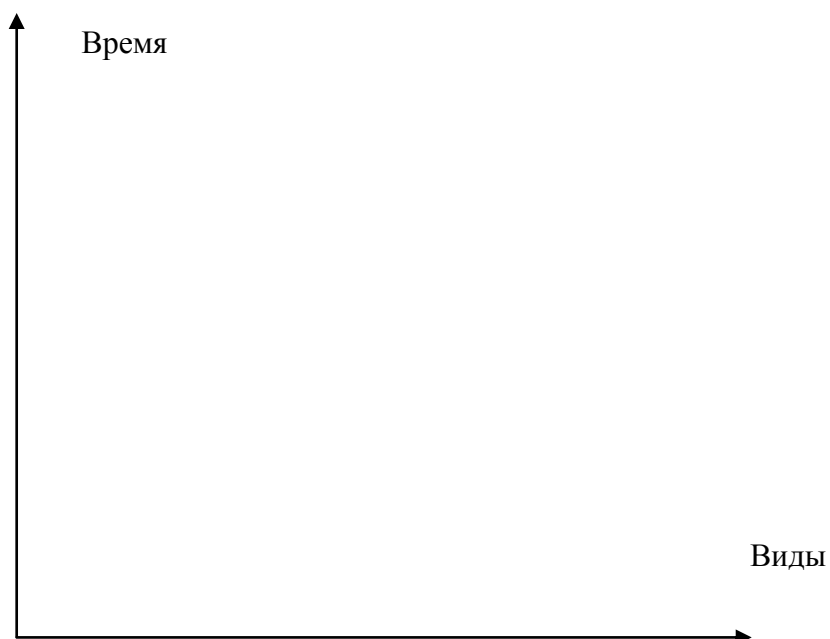
№ урока в расписании _____

На уроке присутствовало _____, занималось _____

Урок вел _____

Урок хронометрировал _____

ч/у	Содержание урока	Время по секундо-метру	Объяснение, показ	Выполнение физ. упр.	Действия по организации	Отдых	Простой
МП п.ч.у.=							
МПо.ч.у.=							
МПзч.у.							
МПу.=							
ОПу.=							



Вывод

Рекомендации

УЧЕТ ПУЛЬСОВЫХ ДАННЫХ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ

Основу методики определения нагрузки в уроке, составляет учет пульсовых данных учащихся по секундомеру и запись в бланк протокола результатов проб (подсчет количество пульсовых ударов и наименование действий, предшествующих измерению).

Разрабатываются следующие материалы учета пульсовых данных учащегося на уроке: протокол, график динамики пульса, выводы и оценка дозировки нагрузки на уроке физической культуры.

Протокол учета пульсовых данных содержит следующие графы: (приложение 5)

В первой графе «номер по порядку» записывается порядковый номер заполнения всех данных протокола.

Во второй графе «время измерения» записывается частота проб через каждые 3 минуты.

В 3,4 графах «пульс» в порядке их расположения, записываются результаты ударов пульса за 10 секунд, за 1 минуту.

В 5 графе «наименование действий предшествующих измерению» (фиксируется содержание тех видов деятельности учащегося, в момент которых берется очередная проба).

План проведения пульсометрии

1. До начала урока (заранее) заготавливается бланк протокола со всеми необходимыми записями.

2. Перед началом урока на основании данных конспекта урока заполняется «шапка» протокола.

3. Выбрать учащегося, у которого будут измерять ЧСС. Выяснить его самочувствие, как часто посещает уроки физкультуры, чем переболел, как настроение, чем занимался до урока, измерить пульс в спокойном состоянии.

4. Со звонком берется пульс у испытуемого, данные записываются в протокол.

5. Через каждые три минуты необходимо повторять процедуру, поясняя, что в это время выполнял испытуемый.

6. Окончание каждой части урока необходимо фиксировать в протоколе сплошной линией.

7. После всех измерений составляют физиологическую кривую.

1) по горизонтальной линии от исходной точки откладывают время с указанием частей урока;

2) по вертикальной оси от той же исходной точки отмечают количество ударов пульса по возрастанию;

3) пользуясь расчетными данными из протокола учета пульсовых данных, находят координаты точек;

4) по полученным данным вычерчивают физиологическую кривую (график динамики пульса дает наглядное представление о реакции сердца на физическую работу и

последовательное изменение функциональных состояний).

8. Записываются сведения о состоянии ученика, полученные до урока.

9. Исходя из полученных данных, сделать вывод по следующему плану:

1) дать характеристику физической нагрузки в подготовительной части урока, соответствует ли ее динамика методическим требованиям этой части урока, указать средства, благодаря которым это происходит;

2) проанализировать физиологическую кривую в основной части урока: как она себя ведет, почему так, сколько пиков нагрузки присутствует (указать ЧСС), соответствует ли она задачам, решаемым в этой части урока;

3) проанализировать нагрузку заключительной части урока, как ведет себя график, почему, решена ли задача по восстановлению организма, какие для этого использовались средства;

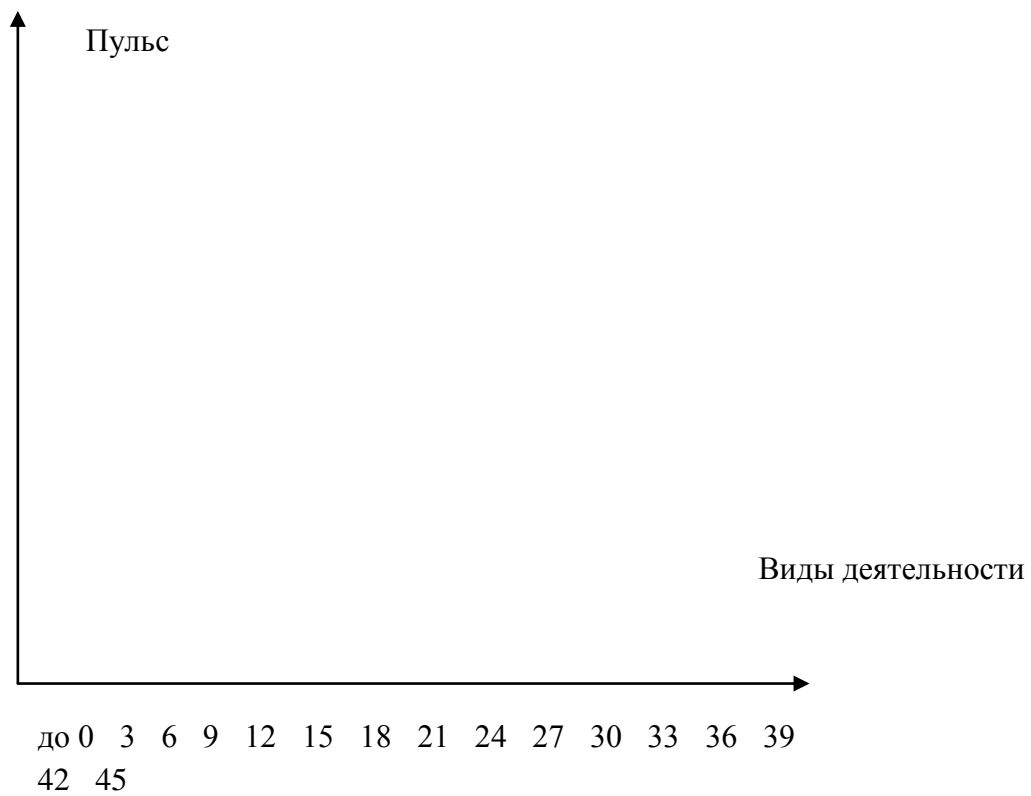
4) указать как, по мнению, анализирующего, лучше распределить нагрузку на уроке, соответствует ли ЧСС, возрастным особенностям занимающихся, решены ли задачи каждой части урока, дать рекомендации.

Протокол учета пульсовых данных учащихся на уроке физического воспитания

Дата _____ Место проведения _____
Класс _____ № урока по расписанию _____
В классе по списку _____ Урок проводил _____
Присутствовало: _____ Наблюдал за _____
Занималась _____ Наблюдение проводил _____

Задачи урока:

№	Время измерения	Пульс за		Действия, предшествующие измерению
		10 сек	1 мин	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				



Вывод

Рекомендации
