

1 курс, истори 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»



Проректор по учебной работе – первый проректор В.В. Алексеев

2016 г.

**ПРОГРАММА ПРАКТИКИ**

**Учебная (летний лагерный сбор) практика**

Направление подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки  
Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень) выпускника  
бакалавр

Форма обучения  
Очная

Чебоксары 2016

## Содержание

	стр.
1. Цель практики.....	4
2. Задачи практики.....	4
3. Место практики в структуре ОПОП ВО .....	4
4. Вид, тип, способ и форма проведения практики.....	4
5. Место и время проведения практики.....	4
6. Компетенции обучающегося, формируемые в результате прохождения практики	
7. Структура и содержание практики.....	6
7.1. Структура практики.....	6
7.2. Содержание практики.....	6
8. Формы отчетности по практике.....	10
9. Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по практике.....	10
9.1 Паспорт фонда оценочных средств по практике.....	10
9.2 Оценочные средства по практике.....	11
10. Учебно-методическое и информационное обеспечение практики.....	22
11. Информационные технологии, используемые на практике.....	23
12. Материально-техническая база практики.....	23
13. ЛИСТ согласования программы практики.....	24

## 1. Цель практики

Целью практики является формирование готовности студентов к творческому саморазвитию и самореализации в сфере избранной профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Практика, с одной стороны, способствует интеграции, конкретизации и углублению знаний, умений и навыков, усваиваемых студентами при изучении общепрофессиональных дисциплин и дисциплин предметной подготовки, в структуре целостной профессиональной деятельности.

С другой стороны, приобретаемые практические умения и навыки обеспечивают готовность студентов к решению педагогических задач в общеобразовательных школах, к научно-исследовательской деятельности в процессе выполнения выпускных квалификационных работ, выступают необходимой основой дальнейшего развития и совершенствования педагогической деятельности.

## 2. Задачи практики

Достижение этой цели обеспечивается через решение следующих задач:

- ознакомить студентов с основами техники видов легкой атлетики (историей возникновения и развития, эволюцией техники и методики ее преподавания);
- вооружить студентов профессиональными знаниями и умениями преподавания видов легкой атлетики в образовательных учреждениях;
- развить профессиональное самосознание, обуславливающее критическое отношение к самому себе как субъекту педагогической деятельности, к процессу и результатам своего труда;
- развить профессиональное мышление, проявляющееся в высокой эффективности реализации творческих способностей при решении педагогических задач.
- усвоение содержания практики осуществляется с применением на занятиях форм и методов контекстного обучения, моделирующих предметно-технологическое и социальное содержание профессиональных, учебных и жизненных ситуаций; интерактивных методов обучения, анализа ситуационных задач, деловых игр и тренингов; внеаудиторной самостоятельной работы студентов.

## 3. Место практики в структуре ОПОП ВО:

Дисциплина входит в содержание вариативной части Блока 2 «Дисциплины» (Б 2. У.2).

### 3.1. Практика базируется на следующих дисциплинах (модулях,) ОПОП ВО:

- анатомия человека (ОК-9; ОПК-6);

## 4. Вид, тип, способ и форма проведения практики

Учебная практика (летний лагерный сбор), практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, стационарная, непрерывная.

## 5. Место и время проведения практики

Учебная (летний лагерный сбор) практика проводится на факультете физической культуры (кафедра спортивных дисциплин) в 4 семестре.

## 6. Компетенции обучающегося, формируемые в результате прохождения практики

В результате прохождения данной практики обучающийся должен приобрести следующие практические навыки, умения, универсальные и профессиональные компетенции:

**общекультурные компетенции:** - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК – 8);

**общепрофессиональные компетенции:** - готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК – 1);

- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК – 2);

**профессиональные компетенции:** - готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);

- способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);

- способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (ПК-3).

В результате изучения дисциплины студенты должны усвоить **знания** о:

- о легкой атлетике как виде спорта и как средстве физического воспитания (ОК – 8; ОПК – 2; ПК-2);

- технике легкоатлетических упражнений (спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний и многоборий) (ОК – 8; ПК-2);

- видах подготовки в легкой атлетике (теоретической, физической, технической, тактической, психологической, интегральной) (ОК – 8; ПК-3);

- правилах соревнований по видам легкой атлетики (ОК – 8; ПК-2);

- средствах и методах обучения технике видов легкой атлетики и приемы ее совершенствования (ОК – 8; ПК-1);

- методике судейства соревнований по легкой атлетике (ПК-2);

- планирование учебной работы по легкой атлетике на уроках физической культуры и работы спортивной секции в школе (ОК – 8; ОПК – 1; ПК-3);

- организации занятий легкой атлетикой на уроках физической культуры и во внеучебное время (ОПК – 2; ПК-1).

**Уметь** выполнять на уровне двигательного умения:

- комплексы общеразвивающих упражнений в легкой атлетике (ПК-1);

- комплексы специальных упражнений по видам легкой атлетики (ПК-1);

- подводящие упражнения по видам легкой атлетики (ПК-1);

- основные фазы и связки по видам легкой атлетики (ПК-1);

- применять средства и методы обучения двигательным действиям и для развития физических качеств (ОПК – 2; ПК-2).

**Владеть** организационно-методическими умениями:

- планировать содержание и процесс обучения технике видов легкой атлетики (ОК – 8; ПК-2; ПК-3);

- практически организовывать и проводить соревнования по отдельным видам и всему комплексу легкоатлетической программы (ОПК – 2; ПК-2);

- осуществлять качественный биомеханический анализ техники бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы (ОК – 8; ПК-2);

- создавать с помощью словесного и наглядного методов у учащихся знания и представления о технике выполнения легкоатлетических упражнений (ПК-2);

- выявлять и исправлять типичные ошибки при выполнении технических элементов легкоатлетических упражнений (ОК – 8; ПК-2);

- контролировать и оценивать качество усвоения изучаемых основ техники видов легкой атлетики (ОК – 8; ПК-2);

- критически анализировать и корректировать свою деятельность по обучению основам техники видов легкой атлетики (ПК-2);

- проводить урок физической культуры по легкой атлетике (ПК-1);

- выполнять судейские обязанности при судействе соревнований по легкой атлетике (ОК – 8);

- составлять документацию для проведения соревнований по легкой атлетике (ОК – 8; ПК-3)

## 7. Структура и содержание практики

Общая трудоемкость практики составляет 4 зачетных единицы, 144 часа.

### 7.1 Структура практики

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды учебной / производственной работы на практике, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля
1	2	3	4
1.	Организация практики, подготовительный этап: - инструктаж по ТБ; - ознакомление с программой учебной практики.	Инструктаж по ТБ - 2 часа	Устный опрос
2.	Учебная практика:	Выполнение производственных заданий – 142 часа	Тестовые задания
3.	Текущий контроль		
4	Заключительный этап (подготовка отчета по практике)		

### 7.2 Содержание практики

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела практики
1	2	3
Раздел 1.	Организация практики, подготовительный этап: - инструктаж по ТБ;	- ознакомление с программой учебной практики.
Раздел 2.	Обще подготовительные и специально подготовительные упражнения циклических видов легкой атлетики	Средства общей физической подготовки в легкой атлетике. Специально подготовительные упражнения для обучения двигательным действиям. Специально подготовительные упражнения для развития физических качеств. Специальные упражнения в спортивной ходьбе. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Специальные упражнения для легкоатлетических метаний.
Раздел 3	Основы техники циклических легкоатлетических упражнений.	Понятие о технике легкоатлетических упражнений. Техника — отражение диалектической связи формы и содержания движения. Основа техники как совокупность звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движения. Определяющее (ведущее) звено техники. Второстепенные детали и индивидуальные

		способности (стиль). Обоснование техники с позиции механики и биологии. Использование мышечных сил: направление, импульс силы и наращивание скорости движения. Фиксация опорных звеньев. Значение техники для достижения спортивного результата.
Раздел 4.	Основы техники бега и спортивной ходьбы.	Ходьба и бег естественные способы передвижения человека. Цикличность, фазы движения в течение цикла (двойного шага). Периоды одиночной, двойной ОПОРЫ И полета. Взаимодействие (внутренних и внешних сил). Путь движения ОЦМ. Скорость, длина, частота шагов. Положение туловища, головы. Основные угловые параметры. Дыхание. Анализ кинограмм ходьбы и бега на различные дистанции. Угловых параметров. Темп, скорость, условное разделение дистанции на части — старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Варианты техники. Индивидуальные особенности. Эффективность вариантов техники. Отличительные особенности бега и ходьбы.
Раздел 5.	Организация соревнований по легкой атлетике	Цель и задачи соревнований. Их классификация. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня. Обязанности главного судьи соревнований, его заместителей, старших судей на видах. Главный секретарь соревнований, организация работы секретариата. Подведение итогов соревнований. Система подсчета результатов.
Раздел 6.	Судейство соревнований по бегу и спортивной ходьбе.	Подготовка мест соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Судейские бригады. Организация работы бригады судей. Конкретизация работы каждого судьи обязанности судей на старте, судей на финише, судей хронометристов, судей на дистанции. Оформление рабочей судейской документации. Определение победителей забегов, составление финальных забегов. Судейство кроссов и соревнований, проводящихся вне стадиона.
Раздел 7	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Техника безопасности при занятиях бегом: покрытие беговой дорожки и кроссовой дистанции, наличие разметок на дорожке, рельеф беговой дистанции. Техника безопасности при занятиях прыжками: состояние мест приземления, правильная фиксация бруска для отталкивания в горизонтальных прыжках, состояние секторов. Техника безопасности при занятиях метаниями: соответствие веса снаряда уровню подготовленности занимающихся, наличие сеток безопасности при длинных метаниях. Правила поведения спортсменов в легкоатлетических манежах.
Раздел 8.	Техника и методика	Структура движений в спортивной ходьбе

	обучения спортивной ходьбе	(цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в спортивной ходьбе. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходство и различие движений в спортивной ходьбе и беге. Особенности спортивной ходьбы на различные дистанции. Специальные и подводящие упражнения в спортивной ходьбе. Правила составления схемы обучения по задачам и подбор средств. Использование методов обучения и наглядных пособий.
Раздел 9.	Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции	Анализ техники бега на короткие дистанции. Особенности движений звеньев тела в беге. Механизм отталкивания в беге. Техника низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Биомеханические характеристики стартовой силы. Специальные и подводящие упражнения в тренировке бегунов на короткие дистанции. Правила составления схемы обучения по задачам и подбор средств. Использование методов обучения и наглядных пособий. Методика обучения низкому старту. Методика обучения стартовому разгону. Методика обучения бегу по дистанции. Методика обучения финишированию.
Раздел 10	Техника и методика обучения бегу с барьерами	Технико-ритмовая структура фазы атаки барьера. Технико-ритмовая структура фазы полета над барьером. Технико-ритмовая структура фазы схода с барьера. Технико-ритмовая структура фазы бега между барьерами. Правила составления схемы обучения по задачам и подбор средств. Использование методов обучения и наглядных пособий.
Раздел 11	Техника и методика обучения эстафетному бегу	Классические виды эстафетного бега на стадионе и в закрытых помещениях. Стартовое положение с эстафетной палочкой при беге по прямой. Стартовое положение с эстафетной палочкой при беге в вираж. Способ передачи эстафетной палочки «сверху». Способ передачи эстафетной палочки «снизу». Анализ техники старта с эстафетной палочкой по прямой и в вираж. Анализ техники передачи эстафетной палочки способом сверху. Анализ передачи эстафетной палочки способом снизу. Анализ техники эстафетного бега 4x100м и 4x400м. Правила составления схемы обучения по задачам и подбор средств. Использование методов обучения и наглядных пособий.
Раздел 12.	Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции	История развития бега на средние и длинные дистанции. Рекорды, рекордсмены, чемпионы Олимпийских игр. Современная техника бега на средние и длинные дистанции. Изменение техники бега в связи с увеличением дистанции. Кинематические и динамические параметры.

		Критерии оценки техники. Сочетание различных беговых дистанций. Техника бега на местности, вне стадиона. Сведения о беге на сверхдлинные дистанции. Кроссы, пробеги. Обучение технике бега. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление
Раздел 13.	Учебный урок и тренировочное занятие по легкой атлетике	Задачи подготовительной, основной, заключительной части урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе и учебно-тренировочного занятия в ДЮСШ. Плотность урока и учебно-тренировочного занятия, их эффективность. Страховка, контроль самочувствия занимающихся. Варианты построения урока и учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.
Раздел 14.	Легкая атлетика в учебных программах общеобразовательных школ, высших и средних специальных учебных заведений.	Легкоатлетические упражнения в программе школьных занятий физической культурой. Распределение учебного материала по годам обучения. Задачи обучения. Средства и методы. Контрольные тесты. Примерные учебные программы начальной, основной и средней школы. Примерные учебные программы по физическому воспитанию в высших и средних специальных учебных заведений. Особенности занятий с учащимися отнесенных к специальной медицинской группе.
Раздел 15	Система подготовки юных легкоатлетов в ДЮСШ	Внеурочные формы и методы занятий циклическими видами легкой атлетике. Цель, задачи и организация работы в ДЮСШ по легкой атлетике. Основная направленность тренировочного процесса. Режим наполняемости групп. Тренировочный план и программа. Документация ДЮСШ
Раздел 16.	Применение методики НИР в практике учебно-тренировочного процесса.	Место и возможности применения научного эксперимента в круглогодичном тренировочном процессе. Методика контрольных измерений. Анализ методов исследования. Основные направления исследований в технике, обучении и тренировочном процессе. Ознакомление с инструментальными методиками.
Раздел 17.	Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками при занятиях циклическими видами легкой атлетике	Цель и задачи контроля. Предмет контроля. Комплексный контроль. Виды контроля. Овладение навыками проведения педагогического контроля в легкой атлетике.



## 8. Формы отчетности по практике

Дифференцированный зачет в соответствии с требованиями стандарта

## 9. Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по практике

### 9.1 Паспорт фонда оценочных средств по практике

№ п/п	Наименование раздела (этапа) практики	Код компетенции	Форма контроля	План-график проведения контрольно-оценочных мероприятий
1	Раздел 1 Организация практики ( <i>Подготовительный этап</i> )	ОК-8	Прохождение инструктажа по технике безопасности	По окончании изучения раздела дисциплины
2	Раздел 2 Обще подготовительные и специально подготовительные упражнения циклических видов легкой атлетики	ОПК-1, ПК-2	Педагогическое наблюдение	По окончании изучения раздела дисциплины
3	Основы техники циклических легкоатлетических упражнений.	ОПК-1, ПК-2	Педагогическое наблюдение	По окончании изучения раздела дисциплины
4	Основы техники бега и спортивной ходьбы.	ОПК-1, ПК-2	Педагогическое наблюдение	По окончании изучения раздела дисциплины
5	Организация соревнований по легкой атлетике	ОК-8, ОПК-1, ПК-2	Судейская практика	По окончании изучения раздела дисциплины
6	Судейство соревнований по бегу и спортивной ходьбе.	ОПК-1, ПК-2	Судейская практика	По окончании изучения раздела дисциплины
7	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	ОК-8 ОПК-1, ПК-2	Прохождение инструктажа по технике безопасности	По окончании изучения раздела дисциплины
8	Техника и методика обучения спортивной ходьбе	ОПК-1, ПК-2	Практическое выполнение	По окончании изучения раздела дисциплины
9	Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции	ОПК-1, ПК-2	Практическое выполнение	По окончании изучения раздела дисциплины
10	Техника и методика обучения	ОПК-1,	Практическое	По окончании

	бегу с барьерами	ПК-2	выполнение	изучения раздела дисциплины
11	Техника и методика обучения эстафетному бегу	ОПК-1, ПК-2	Практическое выполнение	По окончании изучения раздела дисциплины
12	Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции	ОПК-1, ПК-1 ПК-3	Практическое выполнение	По окончании изучения раздела дисциплины
13	Учебный урок и тренировочное занятие по легкой атлетике	ОПК-1, ПК-1	Практическое выполнение	По окончании изучения раздела дисциплины
14	Легкая атлетика в учебных программах общеобразовательных школ, высших и средних специальных учебных заведений.	ОК-8, ОПК-1, ПК-3	Тестовые задания	По окончании изучения раздела дисциплины
15	Система подготовки юных легкоатлетов в ДЮСШ	ОПК-1, ПК-2	Тестовые задания	По окончании изучения раздела дисциплины
16	Применение методики НИР в практике учебно-тренировочного процесса.	ОК-8, ОПК-1, ПК-2	Тестовые задания	По окончании изучения раздела дисциплины
17	Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками при занятиях циклическими видами легкой атлетике	ОПК-1, ПК-2	Тестовые задания	По окончании изучения раздела дисциплины

## 9.2 Оценочные средства по практике

Оценивание качества усвоения учебного материала практики осуществляется в виде текущего и итогового контроля.

Текущий контроль проводится систематически на отдельных занятиях.

Итоговый контроль проводится в конце учебной практики (летний лагерный сбор)  
4 семестр – ДЗ.

Для оценки результата учебной практики разрабатывается оценочное средство, которое может иметь комплексный характер, направленный на определение степени сформированности нескольких компетенций их элементов (комплексное задание, курсовой проект, курсовая работа).

В рабочей программе практики приводятся образцы оценочных средств в виде структуры выполнения комплексных заданий, образцов тестов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам практики.

**Раздел 2. Обще подготовительные и специально подготовительные упражнения в легкой атлетике.**

*Вопросы для устного опроса студентов*

**Уровень А**

1. Физические упражнения в легкой атлетике классифицируются на...

- а).....
- б).....
- в).....
- г).....
- д).....

2. Какие упражнения называются специально подготовительными?

Чем отличаются обще подготовительные упражнения от специально подготовительных в видах легкой атлетики?

**Уровень Б**

3. Назовите специально подготовительные и соревновательные упражнения?

- а) бег с захлестом.....
- б) бег с высоким.....
- в) вылет в.....
- г) скачок, шаг.....
- д) финальное.....

4. Назовите специально подготовительные упражнения в беге на короткие дистанции, в горизонтальных легкоатлетических прыжках?

5. Назовите специально подготовительные упражнения в барьерном беге, в вертикальных легкоатлетических прыжках?

6. Назовите специально подготовительные упражнения в беге на средние и длинные дистанции?

7. Назовите специально подготовительные упражнения в эстафетном беге?

8. Проведите структурно-логический анализ техники специально подготовительных упражнений в спортивной ходьбе?

9. Проведите структурно-логический анализ техники специальных беговых упражнений?

**Уровень В**

1. Какие циклические виды легкой атлетики представлены в программе современных Олимпийских Игр?

- А) многоборья
- Б) прыжки
- С) бег
- Д) метания

**Уровень Г**

2. Дайте характеристику виду легкой атлетики по следующим критериям...

Вид легкой атлетики	Скоростно-силовой	Выносливость	Циклический	Ациклический	Смешанный
Бег на короткие дистанции					
Спортивная ходьба					
Толкание ядра					
Эстафетный бег					
Барьерный бег					
Прыжки в длину с разбега					

## Раздел 5. Основы техники прыжков.

Вопросы для устного опроса студентов

1. Назовите фазы прыжка в длину с разбега?

**Уровень Д**

2. Назовите фазы тройного прыжка с разбега?

Расположите последовательность выполнения фаз тройного прыжка с разбега?

1. скачок

2. разбег

3. прыжок

4. приземление

5. полет

6. шаг

А) 2,1,4,3,5,6

Б) 2,1,6,3,5,4

В) 2,4,1,3,5,6

Г) 4,3,1,2,5,6

3. Назовите фазы прыжка в высоту?

4. Назовите фазы прыжка в высоту с шестом?

5. От чего зависит результат в прыжках в длину с разбега?

6. От чего зависит результат в прыжках в высоту с разбега?

7. Какими моментами начинается и заканчивается «фаза отталкивания» во всех видах легкоатлетических прыжков?

8. Назовите элементарные действия прыгуна в длину с разбега в «фазе отталкивания»?

9. Назовите элементарные действия прыгуна в высоту с разбега в «фазе отталкивания»?

10. Назовите элементарные действия прыгуна в тройном прыжке с разбега в фазах «скачек», «шаг», «прыжок»?

### Нормативы по бегу и спортивной ходьбе для студентов

#### 2 курса в 4 семестре

Дистанции бега и спортивной ходьбы/	«Отлично» Мин., Сек.		«Хорошо» Мин.,Сек.		«Удовлетворительно» Мин.,Сек.	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 60 м. с	7,4	8,4	7,6	8,6	8,0	9,0
Бег 100 м. с	11,8	13,6	12,0	13,8	12,4	14,2
Бег 400 м. с	58,0	68,0	60,0	70,0	64,0	74,0
Бег 800 м. с	2.15.0	2.25.0	2.18,0	2.28,0	2.20,0	2.30,0
Бег 1500 м. с	4.50.0	5.45.0	5.05.0	6.05.0	5.25.0	6.30.0
Бег 3000 м. с	10.20.0	12.30.0	10.50.0	13.15.0	11.30.0	14.30.0
Бег 5000 м.с	17.50.0	21.50.0	18.50.0	23.30.0	20.30.0	Без у/в
Эстафетный бег (участие в соревнованиях)						
Кроссовый бег (участие в соревнованиях)						
Спортивная ходьба 3 км (девушки) 5 км (юноши)	27.30.0	16.30.0	29.00	17.50.0	29.30.0	19.00

## **Критерии оценивания (в баллах)**

### *Критерии оценивания устных ответов на вопросы*

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила к конкретным случаям.

Критерии оценивания:

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

«2,0 баллов» ставится, если:

1) студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;

2) обнаруживает понимание материала, может обосновывать свои суждения, применять знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;

3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм русского языка.

«1 балла» – студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и 2,0 балла, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

«0,5 балла» – студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но...

1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

«0 баллов» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Эта оценка отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

### *2.3.2. Критерии оценивания качества выполнения тестовых заданий*

Устный опрос может быть заменен тестированием с применением тестовых заданий первого и второго уровня усвоения.

Комплекс тестовых заданий по разделу дисциплины включает 10 заданий первого уровня усвоения (с выборочным вариантом ответа) и 5 заданий второго уровня усвоения.

Критерии оценивания тестовых заданий первого уровня усвоения:

правильность ответа.

«0,1 балла» - правильный ответ;

Критерии оценивания тестовых заданий второго уровня:

правильность и полнота ответа.

«0,2 балла» - правильный и полный ответ;

«0,1 балла» – ответ неполный или с ошибками.

### *2.3.2. Критерии оценивания лабораторных работ*

Лабораторная работа должна представлять собой завершенное мероприятие, проведенное с группой обучаемых.

Критерии оценивания:

- 1) полнота и правильность инструктирования испытуемых;
- 2) формирование мотивации на участие в тестировании;
- 3) правильность и точность расчета показателей тестирования;

- 4) полнота и правильность интерпретации полученных данных;
- 5) обоснованность тестовых рекомендаций  
 «1,0 баллов» ставится, если:
- в ходе инструктирования указана вся необходимая для выполнения тестовых заданий информация;
  - уделяется внимание формированию у испытуемых интереса к тестированию;
  - количественный анализ показателей тестирования проведен без ошибок;
  - полученные данные интерпретированы с учетом теоретических и методических основ легкой атлетики;
- «0,5 баллов» ставится, если:
- в ходе инструктирования указана неполная для выполнения тестовых заданий информация;
  - не уделяется внимания формированию у испытуемых интереса к тестированию;
  - количественный анализ показателей тестирования проведен с ошибками;
  - полученные данные интерпретированы на уровне здравого смысла, без опоры на знания теории и методики легкой атлетики;
  - рекомендации сформулированы на эмпирическом уровне.
- «0 баллов» ставится, если лабораторная работа не выполнена.

#### **Порядок оценки уровня приобретенных компетенций при проведении текущего контроля успеваемости**

В соответствии с Положением о рейтинговой оценке качества знаний студентов, утвержденным на заседании Ученого Совета ЧГПУ им. И. Я. Яковлева 30.03.2012 (протокол № 8), все виды учебной деятельности оцениваются по 100-бальной шкале.

Рейтинговая аттестация включает текущую и промежуточную составляющую.

Во время текущей аттестации по изучаемой дисциплине оценивается: работа на лекционных, практических и лабораторных занятиях, результаты устного опроса и тестирования после завершения каждого раздела т. д.

На изучение дисциплины (модуля) **Учебная (летний лагерный сбор) практика** в учебном плане по направлению 44.03.05 Педагогическое образование профиль Физическая культура и безопасность жизнедеятельности отведено 72 практических занятия (144 часа):

Рт 4 семестр.

0,3 балла – посещение занятий;

0,3 балла – выполнение практических заданий во время занятия;

1,05 балла – устный опрос после завершения каждого раздела.

Итого: Рт = (0,3 балл\*72 занятий) + (0,3 балла\*72 практических занятий) + 1,05 балла\*16 устный опрос) = 21,6 балла + 21,6 баллов + 16,8 баллов = 60 баллов.

Положительной оценкой по текущей аттестации считается сумма баллов от 30 до 60 при условии, что студенту зачтены все плановые задания и им выполнены все контрольные испытания.

#### **Критерии оценивания (в баллах)**

Приводится соотношение правильно выполненных заданий в процентах и баллах.

Каждый правильный ответ оценивается одним баллом.

0 – 55% – 0,5-1,0 балла;

60 – 70% – 1,5-2,0 балла;

75 – 85% – 2,5-3,5 балла;

90 – 100 % – 4,0 балла.

**Примерные вопросы к промежуточной аттестации  
Примерный перечень вопросов к ДЗ (4 семестр)**

Формулировка вопроса	Код компетенции
1. История возникновения и развития легкой атлетики.	ОК-8 ОПК-1 ОПК-2 ПК-1 ПК-2 ПК-3
2. Классификация видов легкой атлетики	
3. Основные этапы развития легкой атлетики в Чувашской Республике	
4. История развития легкой атлетики в России и за рубежом	
5. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	
6. Основы техники спортивной ходьбы и бега	
7. Основы техники бега на короткие дистанции	
8. Основы техники барьерного бега	
9. Основы техники эстафетного бега	
10. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега	
11. Методика обучения технике бега на короткие дистанции	
12. Методика обучения технике барьерного бега	
13. Методика обучения технике эстафетного бега	
14. Специальные и подводящие упражнения в спортивной ходьбе и беге	
15. Специальные и подводящие упражнения в барьерном беге	
16. Легкая атлетика в общеобразовательной школе, ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ШВСМ	
17. Методы контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками в легкой атлетике	

**Раздел 1. История возникновения и развития циклических видов легкой атлетики.**

3. Назовите циклические виды легкой атлетики?
4. Где и когда появилась легкая атлетика в России?
5. Где и когда появилась легкая атлетика в Мире?
6. В каком году и где, советские легкоатлеты впервые выступили на Олимпийских Играх?
7. Какие циклические виды легкой атлетики были в программе первых Олимпийских Игр древности?
8. Какие циклические виды легкой атлетики были в программе первых Олимпийских Игр современности?
9. Назовите сильнейших спортсменов в истории циклических видов легкой атлетики в России?
10. Назовите сильнейших спортсменов в истории циклических видов легкой атлетики в Мире?
11. Какие циклические виды легкой атлетики представлены в программе современных Олимпийских Игр?
12. Назовите наиболее крупные соревнования мирового уровня по циклическим видам легкой атлетики?

**Раздел 2. Обще подготовительные и специально подготовительные упражнения циклических видов легкой атлетики.**

10. Какие упражнения называются обще подготовительными?
11. Какие упражнения называются специально подготовительными?
12. Чем отличаются обще подготовительные упражнения от специально подготовительных в циклических видах легкой атлетики?
13. Назовите специально подготовительные упражнения в спортивной ходьбе?
14. Назовите специально подготовительные упражнения в беге на короткие дистанции?
15. Назовите специально подготовительные упражнения в барьерном беге?

16. Назовите специально подготовительные упражнения в беге на средние и длинные дистанции?
17. Назовите специально подготовительные упражнения в эстафетном беге?
18. Проведите структурно-логический анализ техники специально подготовительных упражнений в спортивной ходьбе?
19. Проведите структурно-логический анализ техники специальных беговых упражнений?

### **Раздел 3. Основы техники циклических легкоатлетических упражнений.**

1. Назовите базовые элементы техники спортивной ходьбы?
2. Назовите базовые элементы техники бега на короткие дистанции?
3. Назовите базовые элементы техники бега на средние и длинные дистанции?
4. Назовите базовые элементы техники барьерного бега?
5. Назовите базовые элементы техники бега с препятствиями?
6. Назовите базовые элементы техники эстафетного бега?
7. Дайте характеристику технико-ритмической структуре спортивной ходьбы.
8. Дайте характеристику технико-ритмической структуре бега на короткие дистанции.
9. Дайте характеристику технико-ритмической структуре бега с барьерами и препятствиями.
10. Дайте характеристику технико-ритмической структуре барьерного бега.

### **Раздел 4. Основы техники бега и спортивной ходьбы.**

1. Сколько шагов занимает цикл в беге и спортивной ходьбе?
2. Чем отличается техника бега и спортивной ходьбы?
3. Дайте характеристику фазы «двойной опоры» в спортивной ходьбе.
4. От чего зависит скорость бега и спортивной ходьбы?
5. Сформулируйте двигательные задачи в каждой фазе бега на короткие дистанции?
6. Сформулируйте двигательные задачи в каждой фазе бега на средние и длинные дистанции?
7. Сформулируйте двигательные задачи в каждой фазе спортивной ходьбы?
8. Сформулируйте двигательные задачи в каждой фазе бега с барьерами?
9. Сформулируйте двигательные задачи в каждой фазе эстафетного бега?
10. Назовите периоды и фазы беговых и шагательных движений?

### **Раздел 5. Организация соревнований по легкой атлетике.**

1. Назовите виды соревнований по циклическим видам легкой атлетике?
2. Назовите цель и задачи соревнований по легкоатлетическому кроссу?
3. Назовите параграфы «Положения» о соревнованиях по легкой атлетике?
4. Назовите состав главной судейской коллегии соревнований по легкой атлетике?
5. Назовите обязанности главного судьи соревнований по циклическим видам легкой атлетике?
6. Назовите обязанности главного секретаря соревнований по циклическим видам легкой атлетике?
7. Разработайте систему личного и командного зачета первенства города по кроссу?
8. Организация работы судейской бригады на финише циклических видов легкой атлетике?
9. Организация работы судейской бригады на старте циклических видов легкой атлетике?
10. Организация работы судейской бригады на дистанции циклических видов легкой атлетике?

### **Раздел 6. Судейство соревнований по бегу и спортивной ходьбе.**



1. Назовите состав судейской бригады по спортивной ходьбе и их обязанности?
2. Назовите состав судейской бригады по бегу на стадионе и их обязанности?
3. Назовите состав судейской бригады по бегу вне стадиона и их обязанности?
4. Правила соревнований по спортивной ходьбе?
5. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции?
6. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции?
7. Правила соревнований по бегу с барьерами и препятствиями?
8. Правила соревнований по эстафетному бегу?
9. Как проходит распределение беговых дорожек между участниками финального забега на 100 м.?
10. Когда участники бега на 800 м. переходят на общую дорожку?

**Раздел 7. Техника безопасности на занятиях циклическими видами легкой атлетики.**

1. Назовите причины травматизма при занятиях циклическими видами легкой атлетики?
2. Назовите меры безопасности при занятиях бегом и спортивной ходьбой?
3. Назовите меры безопасности при занятиях бегом на короткие дистанции?
4. Назовите меры безопасности при занятиях бегом на средние и длинные дистанции?
5. Назовите меры безопасности при занятиях бегом с барьерами?
6. Назовите меры безопасности при занятиях бегом с препятствиями?
7. Назовите меры безопасности при занятиях эстафетным бегом?
8. Назовите меры безопасности при занятиях кроссовым бегом?
9. Назовите меры безопасности при занятиях в легкоатлетических манежах?
10. Назовите меры безопасности при проведении как общей, так и специальной разминки на занятиях циклическими видами легкой атлетики?

**Раздел 8. Техника и методика обучения спортивной ходьбе.**

1. Сколько шагов занимает цикл движений в спортивной ходьбе?
2. Из каких периодов состоит цикл движений спортивной ходьбы?
3. Из каких фаз состоит период «одионочной опоры»?
4. Из каких фаз состоит период «маха или шага»?
5. Какие мышцы несут основную нагрузку при выполнении фазы «отталкивания»?
6. От чего зависит скорость передвижения ОЦМ в спортивной ходьбе?
7. В чем сходство и чем отличаются спортивная ходьба и бег?
8. Назовите комплекс специальных упражнений спортивной ходьбы?
9. Назовите типовую схему обучения технике спортивной ходьбы?
10. Назовите содержание методики обучения технике спортивной ходьбы?

**Раздел 9. Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции.**

1. Назовите фазы бега на короткие дистанции?
2. Сформулируйте двигательную задачу для спринтера в фазе «низкого старта»?
3. Сформулируйте двигательную задачу для спринтера в фазе «стартового разгона»?
4. Сформулируйте двигательную задачу для спринтера в фазе «бега по дистанции»?
5. Сформулируйте двигательную задачу для спринтера в фазе «финиширования»?
6. Сформулируйте двигательную задачу для спринтера в фазе «действия спортсмена после финиша»?
7. Назовите типовую схему обучения технике бега на короткие дистанции?

8. Назовите комплекс специальных упражнений спринтера?
9. Назовите содержание методики обучения технике «низкого старта» и «стартового разгона»?
10. Назовите, содержание методики обучения технике «бега по дистанции (бегу по прямой и бегу по виражу)» и «финиширования»?

#### **Раздел 10. Техника и методика обучения бегу с барьерами.**

1. Назовите дистанции и фазы барьерного бега?
2. Назовите количество барьеров и расстояние между ними на дистанциях 100 м. с/б; 110м. с/б; 400 м. с/б?
3. Сформулируйте двигательную задачу для барьериста в фазе «низкого старта»?
4. Сформулируйте двигательную задачу для барьериста в фазе «стартового разгона»?
5. Сформулируйте двигательную задачу для барьериста в фазе «атаки барьера»?
6. Сформулируйте двигательную задачу для барьериста в фазе «схода с барьера»?
7. Сформулируйте двигательную задачу для барьериста в фазе «бега между барьерами»?
8. Сформулируйте двигательную задачу для барьериста в фазе «финиширования»?
9. Назовите типовую схему обучения технике барьерного бега?
10. Назовите комплекс специальных упражнений и методику обучения барьерному бегу?

#### **Раздел 11. Техника и методика обучения эстафетному бегу.**

1. Назовите классические виды эстафетного бега?
2. Какие особенности фазы «низкого старта» на первом этапе эстафетного бега?
3. Какие способы передачи эстафетной палочки на втором, третьем и четвертом этапах эстафетного бега?
4. Какие особенности приема эстафетной палочки на втором, третьем и четвертом этапах эстафетного бега?
5. Длина коридора для передачи эстафетной палочки?
6. Типовая схема обучения эстафетному бегу?
7. Назовите комплекс специальных упражнений для обучения технике эстафетного бега?
8. Содержание методики обучения технике передачи эстафетной палочки способом «сверху»?
9. Содержание методики обучения технике передачи эстафетной палочки способом «снизу»?
10. Содержание методика обучения эстафетному бегу?

#### **Раздел 12. Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.**

1. Назовите сильнейших бегунов России на средние и длинные дистанции?
2. Назовите сильнейших бегунов Мира на средние и длинные дистанции?
3. Какие изменения в технике бега происходят в связи с увеличением длины дистанции?
4. Назовите критерии в оценке техники бега на средние и длинные дистанции?
5. Назовите особенности техники бега по пересеченной местности?
6. Назовите комплекс специальных беговых упражнений для бегунов на средние и длинные дистанции?
7. Назовите типовую схему обучения технике бега на средние и длинные дистанции?

8. От чего зависит скорость перемещения ОЦМ в беге на средние и длинные дистанции?
9. Содержание методики обучения бегу по прямой?
10. Содержание методики обучения бегу по виражу?

### **Раздел 13. Учебный урок и учебно-тренировочное занятие по легкой атлетике.**

1. Назовите структуру урока и учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике?
2. Какие задачи ставятся в подготовительной части урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе и учебно-тренировочного занятия в ДЮСШ?
3. Какие задачи ставятся в основной части урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе и учебно-тренировочного занятия в ДЮСШ?
4. Какие задачи ставятся в заключительной части урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе и учебно-тренировочного занятия в ДЮСШ?
5. Назовите виды урока и учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике?
6. Что такое общая плотность урока и учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике?
7. Что такое моторная плотность урока и учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике?
8. Назовите средства контроля нагрузки на уроке и учебно-тренировочном занятии по легкой атлетике?
9. Назовите методы контроля нагрузки на уроке и учебно-тренировочном занятии по легкой атлетике?
10. Разработайте план-конспект урока или учебно-тренировочного занятия, где доминирующими средствами физического воспитания будут циклические виды легкой атлетике?

### **Раздел 14. Легкая атлетика в учебных программах общеобразовательных школ, высших и средних специальных учебных заведений.**

1. Как представлены циклические виды легкой атлетике в учебных программах общеобразовательных школ, высших и средних специальных учебных учреждениях?
2. Дайте характеристику циклическим видам легкой атлетике как средствам физического воспитания школьников и студентов?
3. Какие циклические виды легкой атлетике применяют как средства контроля уровня физической подготовленности?
4. Какие дистанции кроссового бега применяют в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста?
5. Какие дистанции кроссового бега применяют в процессе физического воспитания детей среднего школьного возраста?
6. Какие дистанции кроссового бега применяют в процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста?
7. Какие дистанции кроссового бега применяют в процессе физического воспитания студентов вузов и учащихся средних специальных учебных учреждений?
8. Назовите особенности занятий циклическими видами легкой атлетике с учащимися, отнесенными к подготовительной медицинской группе?
9. Назовите особенности занятий циклическими видами легкой атлетике с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе?
10. Дайте характеристику примерным учебным программам начальной, основной и средней школы, а также примерным учебным программам по физическому воспитанию в высших и средних специальных учебных учреждениях?

### **Раздел 15. Система подготовки юных легкоатлетов в ДЮСШ.**

1. Назовите формы внеурочных занятий циклическими видами легкой атлетике?

2. Какие задачи решают ДЮСШ по легкой атлетике?
3. Режим наполняемости учебных групп в ДЮСШ на различных этапах многолетней подготовки?
4. Задачи этапа начальной спортивной специализации?
5. Задачи этапа углубленной спортивной специализации?
6. Задачи этапа спортивного совершенствования?
7. На каком этапе многолетней подготовки (укажите возраст учащихся) учащиеся ДЮСШ зачисляются в группы по специализации циклических видов легкой атлетики?
8. Назовите критерии в оценке работы тренера-преподавателя ДЮСШ по циклическим видам легкой атлетики?
9. Назовите основные методы воспитательной работы в ДЮСШ?
10. Дайте характеристику основным документам планирования работы ДЮСШ?

**Раздел 16. Применение методики НИР в практике урока физической культуры и учебно-тренировочного занятия по циклическим видам легкой атлетики.**

1. Дайте характеристику уроку легкой атлетики в общеобразовательной школе, как экспериментальной площадке для научной работы студента физкультурного вуза?
2. Дайте характеристику учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике в ДЮСШ, как экспериментальной площадке, для научной работы студента физкультурного вуза?
3. Назовите средства педагогического контроля технической и физической подготовленности?
4. Назовите методы педагогического контроля технической и физической подготовленности?
5. Содержание методики контрольных измерений в практике урока физической культуры?
6. Содержание методики контрольных измерений в практике учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ?
7. Содержание методики контрольных измерений уровня общей выносливости?
8. Содержание методики контрольных измерений, уровня специальных видов выносливости?
9. Организационно-методические основы НИР в рамках урока легкой атлетики в общеобразовательной школе?
10. Организационно-методические основы НИР в рамках учебно-тренировочного занятия в ДЮСШ по легкой атлетике?

**Раздел 17. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками при занятиях циклическими видами легкой атлетики.**

1. Цель и задачи контроля тренировочных нагрузок?
2. Цель и задачи контроля соревновательных нагрузок?
3. Что контролировать?
4. Когда контролировать?
5. Чем контролировать?
6. Назовите виды контроля тренировочных и соревновательных нагрузок?
7. Дайте характеристику содержания педагогического контроля тренировочных нагрузок?
8. Дайте характеристику содержания педагогического контроля соревновательных нагрузок?
9. Дайте характеристику содержания комплексного контроля?
10. Назовите средства и методы контроля тренировочных и соревновательных нагрузок?

## 10. Учебно-методическое и информационное обеспечение практики

### а) Основная литература

1. **Жилкин, А. И.** Теория и методика легкой атлетики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подгот 050100 – Пед. образование (профиль "физ. культура") / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 7-е изд., испр. – Москва : Академия, 2013. – 464 с. : ил.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учеб. для вузов по направлению подгот. "Физ. культура" / Г. В. Грецов и др. ; под ред. Г. В. Грецова и А. Б. Янковского. – 2-е изд., стер. – Мо

### б) Дополнительная литература

1. **Зорин, С.Д.** Теория и методика легкой атлетики. Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры. // С.Д. Зорин, В.А. Бурцев, Л.Ш. Пестряева. Чебоксары : Чуваш, гос. пед. ун-т, 2007. – 50 с.
2. **Зорин, С.Д.** Обучение студентов факультетов физической культуры технике бега и спортивной ходьбы. Учебное пособие для студентов факультета физической культуры. / С.Д. Зорин, В.А. Бурцев, Г.Л. Драндров. Чебоксары : Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2010. – 49 с.
3. **Зорин, С.Д.** Организационно-методические основы совершенствования обучения студентов факультета физической культуры технике легкоатлетических упражнений. Учебное пособие для студентов факультета физической культуры. / С.Д. Зорин, Г.Л. Драндров, В.А. Бурцев. Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. – 99 с.
4. **Пьянзина, Н.Н.** Легкая атлетика : учеб. пособие / Н.Н. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2006. – 97 с. : ил. – Библиогр.: С. 63.
5. **Романов, Н.С.** Практикум для сертифицированных тренеров I и II уровней по Позному Методу бега : учеб.-метод. пособие / Н.С. Романов [и др.]; - [пер. с англ. А.И. Пьянзина; по общ. Ред. Н.С. Романова. – 2-е изд., пер. и доп.]. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2008. - 79 с. : ил. – Библиогр.: С. 71-75. – На обл. загл.: Позный метод для сертифицированных тренеров : практикум : уровни I и II.

## 11. Информационные технологии, используемые на практике

Применяются карты – инструкции, структурно-логический анализ техники циклических видов легкой атлетики, где сформулированы двигательные задачи, правила выполнения, субъективные ощущения.

Библиотека международной спортивной информации БМСИ. - <http://www.bmsi.ru>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - <http://window.edu.ru>

Научный портал - <http://teoriya.ru/>

Научная электронная библиотека. - <http://elibrary.ru>

Федеральный портал «Российское образование». - <http://www.edu.ru/>

Электронная библиотека спорта. - <http://wholesport.ru>

<http://biblio.chgpu.edu.ru>

<http://www.coolreferat.com>

<http://www.iqlib.ru>

<http://www.ivis.ru>

<http://www.offsport.ru>

<http://www.skisport.ru>

<http://SportLibrary@rambler.ru>

<http://www.infosport.ru>

## **12. Материально-техническая база практики**

Для качественной организации учебной практики кафедра располагает:

- Спортивный зал 38 x 18 метров;
- Стадион с асфальтовым покрытием, секторами для прыжков и метаний;
- Стартовые колодки – 4 шт.;
- Сектор для приземления в прыжках в высоту;
- Барьеры – 10 штук;
- Копья, диски, ядра, планки для прыжков в высоту;
- Стойки для прыжков в высоту;
- Рулетки, секундомеры;
- Учебная аудитория на 50 посадочных мест.



