

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»
Институт психологии и педагогики
Кафедра физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ОПОП



Кокорина О.Р.

« 21 » __ 05 __ 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.07.04 Легкая атлетика с методикой преподавания

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки

44.03.01 «Педагогическое образование»

(код и наименование направления подготовки)

Физическая культура

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Южно-Сахалинск

2025

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов

Рабочая программа дисциплины **Б1.0.07.04 Легкая атлетика с методикой преподавания** составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»

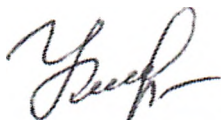


/Иванов И.В., ст.преподаватель/
(расшифровка подписи)

Рабочая программа дисциплины «**Б1.0.07.04 Легкая атлетика с методикой преподавания**» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

« 06 » июня 2024 г., протокол № 10
(дата)

Заведующая кафедрой



(подпись) Кокорина О.Р.
(фамилия, инициалы)

1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины – формирование у студентов осознанного отношения к профессиональной деятельности педагога по физической культуре, развитие их интереса к творчеству и самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий по легкой атлетике.

Задачи дисциплины:

1. Обеспечить теоретическое осмысление содержания и методики преподавания легкой атлетики в общеобразовательной школе.
2. Сформировать у студентов:
знания основ легкоатлетической терминологии, повышения уровня физической подготовленности на занятиях по легкой атлетике; методик преподавания легкой атлетики, технологий обучения в соответствии с ФГОС общего образования, методик проведения урока легкой атлетики в общеобразовательной школе;
умения и навыки техники выполнения легкоатлетических упражнений, владения методиками контроля и самоконтроля за функциональной и физической подготовленностью.
3. Сформировать у студентов навыки проведения уроков легкой атлетики в школе в соответствии с ФГОС общего образования.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части блока 1 «Методический модуль», индекс дисциплины Б1.О.07.04.

Методология дисциплины основана на общепедагогических принципах и системном подходе к процессу физического воспитания школьников в общеобразовательной организации.

Центральное место в программе занимает изучение техники легкоатлетических упражнений и методики их обучения на уроках по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе в соответствии с требованиями ФГОС общего образования.

В содержании дисциплины также рассматриваются вопросы легкоатлетической терминологии и организации уроков легкой атлетики в общеобразовательной организации.

Пререквизиты дисциплины (модуля): Содержание дисциплины находится в логической взаимосвязи с такими дисциплинами как «Теория и методика преподавания физической культуры и спорта», «Физическая культура и спорт».

Постреквизиты дисциплины: Знания, умения и навыки, полученные в результате освоения дисциплины обеспечивают подготовку студентов к прохождению производственной (педагогической) практик в общеобразовательной организации.

3 Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7	Способность поддерживать	УК-7.1. Знать: средства и методы поддержания уровня

	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	физической подготовленности для осуществления профессиональной деятельности. УК-7.2. Уметь: - организовать процесс физической самоподготовки; - осуществлять самооценку уровня физической подготовленности. УК-7.3. Владеть: навыками планирования и организации процесса физической самоподготовки.
ОПК-7	Способность взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ОПК-7.1. Знать: содержание образовательного процесса по легкой атлетике в общеобразовательной организации. ОПК -7.2. Уметь: организовать образовательный процесс по легкой атлетике в общеобразовательной организации в соответствии с требованиями ФГОС общего образования. ОПК-7.3. Владеть: средствами и методами организации образовательного процесса по легкой атлетике в общеобразовательной организации.
ПКС - 4	Способность формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПКС-4.1. Знать: - содержание программного материала по легкой атлетике в общеобразовательной организации; - технологии планирования образовательного процесса по легкой атлетике в общеобразовательной организации; - инновационные подходы к обучению легкой атлетике в общеобразовательной организации. ПКС-4.2 Уметь: - анализировать содержание типовых программ по предмету «Физическая культура» и формировать концептуальные подходы к организации образовательного процесса по легкой атлетике в общеобразовательной организации; - систематизировать учебный материал по легкой атлетике. ПКС-4.3. Владеть: - навыками проектирования и планирования образовательного процесса по легкой атлетике в общеобразовательной организации.

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля)

Дисциплина реализуется по очной и заочной формам обучения, в 3 и 4 семестрах. Общая трудоемкость дисциплины составляет 216 часов, 6 зачетных единиц.

Очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов	
	3/4 семестр	всего
Общая трудоемкость	108/108	216
Контактная работа:	46/48	94
Лекции (Лек)	14/14	28
Практические занятия (ПР)	28/28	56
Лабораторные работы (Лаб)	-	-
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО) (Проведение текущих консультаций и индивидуальная работа со студентами)	4/5	9
Контактная работа в период промежуточной аттестации (КонтПА)	-/1	1
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен, зачет с оценкой)	зач./экз.	зачет, экзамен
Контроль	-/35	35
Самостоятельная работа: - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий).	62/25	87

Заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов	
	3/4 семестр	всего
Общая трудоемкость	72/108	180
Контактная работа:	9/11	20
Лекции (Лек)	2/2	4
Практические занятия (ПР)	6/6	12
Лабораторные работы (Лаб)	-/-	-
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО) (Проведение текущих консультаций и индивидуальная работа со студентами)	-/-	-
Контактная работа в период промежуточной аттестации (КонтПА)	1/3	4
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен, зачет с оценкой)	зач./экз.	зачет, экзамен
Контроль	3/6	9
Самостоятельная работа: - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий).	60/91	151

4.2 Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы	Виды учебной работы (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			контактная				
		семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятель ная работа	
1	Введение в предмет «Легкая атлетика», техника безопасности. Основные тенденции развития современной легкой атлетики в мире и России.	3	2	2		4	
2	Классификация видов л/а, происхождение и развитие видов.	3	2	2		4	Устный опрос
3	Виды л/а в ЕВСК	3		2		4	Устный опрос
4	Виды и характер соревнований по л/а.	3	2	2		4	Устный опрос
5	Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам.	3		6		4	Устный опрос
6	Правила соревнований по прыжкам. Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, тройной прыжок.	3	2	2		4	Устный опрос
7	Правила соревнований по метаниям. Метание малого мяча, гранаты, копья, метание диска, толкание ядра.	3	2	4		4	Устный опрос
8	Правила соревнований по многоборью.	3	2	4		4	Устный опрос
9	Судейство соревнований по легкой атлетике.	3	2	4		4	Судейство соревнований
10	Методика обучения и техника выполнения бега на короткие	4	2	4		4	Контрольное выполнение техники бега на короткие дистанции

	дистанции.						
11	Методика обучения и техника выполнения видов легкой атлетики: спортивной ходьбы, кроссового бега, эстафетного бега	4	2	4		4	Контрольное выполнение техники спортивной ходьбы, кроссового бега, эстафетного бега
12	Методика обучения и техника выполнения видов легкой атлетики: барьерного бега, бег с препятствиями.	4	2	2		4	Контрольное выполнение техники барьерного бега, бег с препятствиями
13	Методика обучения и техника выполнения прыжков.	4	2	2		4	Контрольное выполнение техники прыжков в длину и высоту
14	Методика обучения и техника выполнения толкания ядра, техника метания молота.	4		2		5	Контрольное выполнение техники метания молота
15	Методика обучения и техника выполнения метания малого мяча.	4		2		6	Контрольное выполнение техники метания малого мяча
16	Методика обучения и техника выполнения метания гранаты и копья, диска.	4	2	2		6	Контрольное выполнение техники метания гранаты и копья, диска
17	Методика проведения урока легкой атлетики.	4	2	6		6	Конспект урока легкой атлетики
18	Формы и средства контроля и самоконтроля на уроках легкой атлетики.	4	2	2		6	Устный опрос
19	Контроль и самоконтроль за уровнем физической подготовленности и функциональной подготовленностью на уроках легкой атлетики.	4		2		6	Устный опрос
	<i>Зачёт</i>	3					<i>Выполнение контрольных упражнений</i>
	<i>Экзамен</i>	4					<i>Экзамен по билетам</i>
	Итого		28	56		87	

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы	Виды учебной работы (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			контактная				
		семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельна я работа	
1	Введение в предмет «Легкая атлетика», техника безопасности. Основные тенденции развития современной легкой атлетики в мире и России.	5	1			7	
2	Классификация видов л/а, происхождение и развитие видов.	5				8	Устный опрос
3	Виды л/а в ЕВСК	5				8	Устный опрос
4	Виды и характер соревнований по л/а.	5	1			8	Устный опрос
5	Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам.	5		1		8	Устный опрос
6	Правила соревнований по прыжкам. Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, тройной прыжок.	5		1		8	Устный опрос
7	Правила соревнований по метаниям. Метание малого мяча, гранаты, копья, метание диска, толкание ядра.	5				8	Устный опрос
8	Правила соревнований по многоборью.	5		1		8	Устный опрос
9	Судейство соревнований по легкой атлетике.	5		1		8	Судейство соревнований
10	Методика обучения и техника выполнения бега на короткие дистанции.	6		2		8	Контрольное выполнение техники бега на короткие дистанции
11	Методика обучения и техника выполнения	6	1	2		8	Контрольное выполнение техники спортивной

	видов легкой атлетики: спортивной ходьбы, кроссового бега, эстафетного бега						ходьбы, кроссового бега, эстафетного бега
12	Методика обучения и техника выполнения видов легкой атлетики: барьерного бега, бег с препятствиями.	6				8	Контрольное выполнение техники барьерного бега, бег с препятствиями
13	Методика обучения и техника выполнения прыжков.	6		2		8	Контрольное выполнение техники прыжков в длину и высоту
14	Методика обучения и техника выполнения толкания ядра, техника метания молота.	6				8	Контрольное выполнение техники метания молота
15	Методика обучения и техника выполнения метания малого мяча.	6		2		8	Контрольное выполнение техники метания малого мяча
16	Методика обучения и техника выполнения метания гранаты и копья, диска.	6				8	Контрольное выполнение техники метания гранаты и копья, диска
17	Методика проведения урока легкой атлетики.	6	1			8	Конспект урока легкой атлетики
18	Формы и средства контроля и самоконтроля на уроках легкой атлетики.	6				8	Устный опрос
19	Контроль и самоконтроль за уровнем физической подготовленности и функциональной подготовленностью на уроках легкой атлетики.	6				8	Устный опрос
	<i>Зачёт</i>	5					<i>Выполнение контрольных упражнений</i>
	<i>Экзамен</i>	6					<i>Экзамен по билетам</i>
	Итого		4	12		151	

4.3 Содержание разделов дисциплины

Тема: Введение в предмет «Легкая атлетика», техника безопасности. Основные тенденции развития современной легкой атлетики в мире и России.

Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Исторический очерк развития легкой атлетики. Возникновение и развитие легкой атлетики в зарубежных странах. Виды легкой атлетики в олимпийских играх. Легкая атлетика в дореволюционной России. Развитие легкой атлетики в РФ.

Общие требования по технике безопасности, обязательные компоненты. Профилактика травматизма как основное направление техники безопасности на уроках легкой атлетики.

Тема: Классификация видов л/а, происхождение и развитие видов

Виды легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. По структуре легкоатлетические виды спорта делятся на циклические, ациклические, смешанные.

Тема: Виды и характер соревнований по л/а

Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, летних лагерях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады – бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.).

Тема: Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборья

Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, летних лагерях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады – бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.).

Тема: Правила соревнований по прыжкам. Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, тройной прыжок

Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, летних лагерях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая

бригада, бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады – бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.).

Тема: Правила соревнований по метаниям. Метание малого мяча, гранаты, копья, метание диска, толкание ядра

Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, летних лагерях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады – бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.).

Тема: Правила соревнований по многоборью

Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, летних лагерях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады – бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.).

Тема: Судейство соревнований по легкой атлетике

Работа главной судейской комиссии делится на три этапа: предварительный – главный судья, главный секретарь, судейские бригады, беговая бригада, бригада судей по прыжкам, бригада судей по метанию, бригада судей по стилю, бригада судей на дистанции и т.д. Соревновательный этап – главный судья, главный секретарь, судьи секретариата, секретари на видах. Заключительный этап – главный судья, главный секретарь, судья на финише, судья-хрономист и т.д.

Тема: Методика обучения и техника выполнения бега на короткие дистанции

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

Основы техники бега на короткие дистанции. Основы техники бега: структура движений в беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). Механизм отталкивания в беге, возникновение стартовой силы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.

Тема: Методика обучения и техника выполнения видов легкой атлетики: спортивной ходьбы, кроссового бега, эстафетного бега

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

Основы техники спортивной ходьбы и бега. Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). Механизм отталкивания в ходьбе и беге, возникновение стартовой силы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.

Тема: Методика обучения и техника выполнения видов легкой атлетики: барьерного бега, бег с препятствиями

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

Тема: Методика обучения и техника выполнения прыжков

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

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

Тема: Методика обучения и техника выполнения метания гранаты и копья, диска

Основные характеристики: легкоатлетическая техника, фазы, моменты, основное звено. Качественные и количественные показатели техники: эффективность,

экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат, пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, динамические характеристики. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Правила подбора средств для исправления ошибок в технике.

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

Тема: Методика проведения урока легкой атлетики

Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Методы, средства и задачи обучения. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта.

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

Тема: Формы и средства контроля и самоконтроля на уроках легкой атлетики

Формы и средства контроля и самоконтроля на уроках легкой атлетики. Контроль и самоконтроль за уровнем физической подготовленности и функциональной подготовленностью на уроках легкой атлетики.

4.4 Темы и планы практических занятий

Практическое занятие: Низкий старт и стартовый разгон

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики.
2. Создание представления о низком старте и стартовом разгоне посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Обучение высокому старту.
4. Выбор варианта низкого старта: «обычный», «растянутый», «сближенный».
5. Принятие положения по команде «На старт!».
6. Принятие положения по команде «На старт!», «Внимание!» и обратно.
7. Из положения низкого старта по команде «Марш!» максимально далекий прыжок вперед с приземлением на две ноги.
8. Кувырок вперед с последующим ускорением.
9. Ускорения поперек волейбольной площадки с касанием рукой боковых линий.
10. Низкий старт и стартовый разгон, преодолевая сопротивление партнера.
11. Старты из различных исходных положений.
12. Классический низкий старт с колодок со стартовым разгоном.
13. Проведение соревнований по бегу на короткие дистанции.

Практическое занятие: Эстафетный бег

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики.
2. Создание представления об эстафетном беге посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Ознакомление со способами держания эстафетной палочки.
4. Ознакомление со способами передачи эстафетной палочки.
5. Передача эстафетной палочки в парах на месте.
6. Передача эстафетной палочки в парах в ходьбе.
7. Передача эстафетной палочки в парах в беге.
8. Нахождение допуска для старта принимающего партнёра.
9. Обучение взаимодействию партнёров при передаче эстафетной палочки в коридоре.
10. Пробегание дистанции в парах с передачей эстафетной палочки.
11. Пробегание дистанции командой с передачей эстафетной палочки.
12. Соревнования по эстафетному бегу.

Практическое занятие: Прыжок в длину способом «согнув ноги»

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики.
2. Создание представления о прыжке в длину способом «согнув ноги» посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Обучение постановке толчковой ноги на планку в сочетании с выносом маховой ноги и разноимённой работой рук.
4. Прыжок в шаг с небольшого разбега без обязательного попадания на планку.
5. То же, с приземлением в положение выпада маховой ногой.
6. То же, с преодолением в полёте препятствия, барьера.
7. То же, отталкиваясь с возвышения 10-15 см.
8. То же, с выбросом ног и приземлением на две ноги.
9. Подбор полного разбега путём его коррекции помощником.
10. Обучение ритму движений на последних трёх шагах разбега.
11. Прыжок в шаг с полного разбега с попаданием на планку.
12. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
13. Соревнования по прыжкам в длину способом «согнув ноги».

Практическое занятие: Прыжок в высоту способом «перешагивание»

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики.
2. Создание представления о прыжке в высоту способом «перешагивание» посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Подбор толчковой ноги и стороны разбега.
4. Постановка толчковой ноги на опору и отталкивание вверх с одновременным махом другой ногой и подхватом руками.
5. То же, с двух шагов.
6. То же, с трёх шагов и приземлением на толчковую ногу в место отталкивания.
7. То же, со сменой ног в полёте («ножницы») и приземлением на маховую ногу.
8. То же, на секторе без преодоления планки.
9. Прыжок с трех шагов с преодолением резинки.
10. Прыжок с трех шагов с преодолением планки.
11. Прыжок способом «перешагивание» с разбегов различной длины.
12. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с полного разбега.
13. Соревнования по прыжкам в высоту способом «перешагивание».

Практическое занятие: Метание малого мяча

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики.
2. Создание представления о метании теннисного мяча посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Бросок с одного шага из положения, стоя на левой ноге лицом по направлению метания.
4. То же, из положения, стоя на скрещенных ногах и развернув плечи по линии метания.
5. Упражнение под счёт: «Раз!» – шаг левой с посылком мяча вперёд; «Два!» – шаг правой с поворотом плеч и отведением мяча вниз-назад; «Три!» – стопорящий шаг левой с натяжением правой стороны и финальным усилием.
6. То же, самостоятельно.
7. Слитное выполнение «скрестного» и «броскового» шагов.
8. Подбор предварительного разбега с попаданием на отметку.
9. Пробегание предварительного и основного разбегов с имитацией финального усилия.
10. Метание теннисного мяча с полного разбега.
11. Соревнования по метанию теннисного мяча.

Практическое занятие: Метание гранаты

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики.
2. Создание представления о метании гранаты посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Обучение способу держания гранаты.
4. Бросок с одного шага из положения, стоя на левой ноге лицом по направлению метания.
5. То же, из положения, стоя на скрещенных ногах и развернув плечи по линии метания.
6. Упражнение под счёт: «Раз!» – шаг левой с посылком гранаты вперёд; «Два!» – шаг правой с поворотом плеч и отведением гранаты вниз-назад; «Три!» – стопорящий шаг левой с натяжением правой стороны и финальным усилием.
7. То же, самостоятельно.
8. Слитное выполнение «скрестного» и «броскового» шагов.
9. Подбор предварительного разбега с попаданием на отметку.
10. Пробегание предварительного и основного разбегов с имитацией финального усилия.
11. Метание гранаты с полного разбега.
12. Соревнования по метанию гранаты.

Практическое занятие: Толкание ядра с места

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики.
2. Создание представления о толкании ядра с места посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Воспитание «мышечного» чувства веса ядра путём различных манипуляций со снарядом (перекладывание из руки в руку, вращение вокруг себя, подбрасывание, перекидывание друг другу и т.п.).
4. Бросок ядра вперёд двумя руками.
5. Бросок ядра назад двумя руками.
6. Бросок ядра от груди двумя руками.
7. Толчок ядра из положения лицом по направлению метания.

8. Принятие исходного положения для толкания ядра с места.
9. Имитация толкания ядра с места.
10. Толчок ядра с места.
11. Соревнования по броску ядра вперёд двумя руками.
12. Соревнования по броску ядра назад двумя руками.
13. Соревнования по броску ядра от груди двумя руками.
14. Соревнования по толканию ядра с места.

Практическое занятие: Метание диска с места

1. Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики.
2. Создание представления о метании диска с места посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов.
3. Воспитание «мышечного» чувства веса диска путём различных манипуляций со снарядом (размахивания, замахи, вращение вокруг себя, подбрасывание, перекидывание друг другу и т.п.).
4. Катание диска по земле в парах из положения выпада левой с предварительным размахиванием диском в вертикальной плоскости.
5. Подбрасывание диска вверх ребром через указательный палец с вращением от себя.
6. Метание диска из положения лицом по направлению броска.
7. Принятие исходного положения для метания диска с места.
8. Имитация метания диска с места.
9. Метание диска с места.
10. Соревнования метанию диска с места.

4.5 Примерная тематика реферативных работ

1. Легкоатлетические виды в системе физического воспитания и спорта.
2. Основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетики.
3. Соревновательная деятельность в легкоатлетических видах.
4. История возникновения и развития легкой атлетики.
5. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.
6. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
7. Инвентарь и оборудование на занятиях легкой атлетикой.
8. Гигиена легкоатлета.
9. Интегральная подготовка легкоатлетов.
10. Значение легкой атлетики в физическом воспитании школьников.
11. Основные педагогические (дидактические) принципы, используемые в занятиях легкой атлетикой.
12. Педагогические основы беговых легкоатлетических видов (оздоровительные, образовательные, воспитательные).
13. Анализ техники бега на короткие дистанции.
14. Методика обучения бегу на короткие дистанции.
15. Анализ техники бега на средние дистанции.
16. Методика обучения бегу на средние дистанции.
17. Анализ техники бега на длинные дистанции.
18. Методика обучения бегу на длинные дистанции.
19. Анализ техники бега с препятствиями.
20. Методика обучения бега с препятствиями.
21. Методика обучения спортивной ходьбе.
22. Анализ техники спортивной ходьбы.

5. Темы дисциплины (модуля) для самостоятельного изучения

Вопросы для самоконтроля

1. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания
2. Методы развития быстроты у легкоатлетов.
3. Методика обеспечения техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.
4. Достижения российских легкоатлетов на последних Олимпийских играх.
5. Принципы обучения.
6. Основные движущие силы спортсмена при ходьбе и беге.
7. Методика обучения технике и тактике бега на короткие дистанции.
8. Техника бега на короткие дистанции
9. Методика обучения технике и тактике бега на средние дистанции. Методика обучения технике и тактике бега на длинные дистанции.
10. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.
11. Общие основы легкоатлетических видов.
12. Соревновательная деятельность в легкой атлетике.
13. Легкая атлетика в системе физического воспитания и спорта.
14. Основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетики.

6 Образовательные технологии

Освоение дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» предполагает использование следующих образовательных технологий:

1. *Тематическая проблематизация.* Обсуждение и прояснение в интерактивной форме смысла ключевых проблем темы с целью постановки вопросов, задающих эвристическое пространство интеллектуального поиска.
2. *Диалоговая модель рассмотрения проблем обучения легкоатлетическим упражнениям.* В процессе обсуждения основополагающих проблем обучения легкоатлетическим упражнениям используется вопросно-ответный метод постижения знаний.
3. *Проблемная дискуссия.* Форма обсуждения актуальных вопросов, предполагающая неоднозначность оценок и полемику.
4. *Блиц-опрос.* Постановка 20-30 вопросов по изученным темам, на которые студенты должны дать ясный краткий ответ.
5. *Компаративистский анализ.* Сравнительное изучение мировоззренческих установок и интеллектуальных поисков в различных взглядах на вопросы преподавания раздела «Легкая атлетика» на уроках физической культуры в общеобразовательной организации.

7 Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы для текущего контроля

1. Перечислите основные виды легкой атлетики и разновидности бега, прыжков, метаний, ходьбы и многоборий.
2. Какова роль и значение легкой атлетики в системе физического воспитания?

3. В чем состоит оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой атлетикой?
4. Как составляется календарь соревнований по легкой атлетике?
5. Раскройте содержание положения о соревнованиях по легкой атлетике.
6. Характер, типы и разновидности соревнований по легкой атлетике.
7. Каковы обязанности судей по бегу, прыжкам и метаниям?
8. Система составления программы соревнований по легкой атлетике и факторы, влияющие на эту систему.
9. Дать определение спортивной технике, как оценивается ее качество.
10. Что является характерным для эффективной спортивной техники?
11. В какой последовательности следует проводить анализ техники легкоатлетического упражнения?
12. Выделите главные фазы движений в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях; почему они являются главными.
13. В чем сходство и различие спортивной ходьбы и бега?
14. Из каких основных движений состоит цикл в спортивной ходьбе и беге?
15. Под действием каких сил происходит продвижение в ходьбе и беге?
16. От каких компонентов шага зависит скорость передвижения?
17. Какая из фаз прыжков является основной и почему?
18. Охарактеризуйте механизм отталкивания в прыжках.
19. От чего зависит результат в прыжках?
20. Какова цель движений звеньев тела в фазе полета?
21. От чего зависит дальность полета снаряда в метаниях?
22. Какие основные фазы можно выделить при анализе техники метаний? Какая из них главная?
23. В чем смысл «обгона» снаряда при метаниях?
24. От чего зависит начальная скорость вылета снаряда?
25. Как влияют на полет снаряда аэродинамические свойства и сопротивление воздуха?
26. Какими методами нужно пользоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений?
27. Какими принципами следует руководствоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений?
28. Какова последовательность изучения техники легкоатлетических видов?
29. Дайте характеристику план-схемы обучения технике бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы.
30. Назовите нормы допустимых нагрузок в беге, прыжках и метаниях для лиц различного возраста.
31. Анализ школьной программы по разделу «Легкая атлетика» в начальных, средних и старших классах.
32. Характеристика видов документов планирования и учета работы по легкой атлетике в школе.
33. Типы уроков по легкой атлетике в школе и их характеристика.
34. Особенности секционных занятий по легкой атлетике в школе и их направленность.

Промежуточный контроль

Зачётные требования 3(5) семестр:

1. Знать теорию и методику преподавания видов легкой атлетики в объеме пройденной программы. Знать правила соревнований по легкой атлетике и участвовать в организации и проведении соревнований по легкой атлетике.
2. Получить положительную оценку за технику выполнения специальных

упражнений в беге, прыжках, метаниях, технику бега на короткие дистанции, эстафетного бега, прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», метания малого мяча с разбега, метания гранаты, толкания ядра с места, метания диска с места.

- Получить положительную оценку за выполнение нормативов физической подготовленности.

Нормативы и оценка физической подготовленности студентов по легкой атлетике

Вид деятельности	• Нормативы физической подготовленности						
	Ед. изм.	Девушки, балл			Юноши, балл		
		3	4	5	3	4	5
Бег 100 м	Сек	15,4	15,1	14,8	13,4	13,1	12,9
Бег 500/1000 м	Мин	2.00,0	1.55,0	1.50,0	3.25,0	3.15,0	3.05,0
Кросс 1000/3000 м	Мин	4.20,0	4.00,0	3.45,0	12.30,0	12.00,0	11.30,0
Прыжки в высоту	См	105	110	115	130	135	140
Прыжки в длину	См	350	380	420	460	490	520
Метание гранаты	М	20	24	28	36	41	45

Примечание: прыжок в высоту выполняется способом «перешагивание», прыжок в длину способом «согнув ноги».

Зачетные требования 4(6) семестр

- Знать теорию и методику преподавания изученных видов легкой атлетики. Участвовать в организации и проведении соревнований по легкой атлетике.
- Получить положительную оценку за технику барьерного бега, тройного прыжка, прыжка в высоту способом «фосбери-флоп», прыжка в длину способами «прогнувшись» и «ножницы», метания, копья, диска с поворота, толкания ядра со скачка.
- Получить положительную оценку за выполнение нормативов физической подготовленности.

Нормативы и оценка физической подготовленности студентов по легкой атлетике

Вид деятельности	• Нормативы физической подготовленности						
	Ед. изм.	Девушки, балл			Юноши, балл		
		3	4	5	3	4	5
Бег 100 м	Сек	15,3	15,0	14,7	13,3	13,0	12,8
Бег 300 м	Сек	55,0	53,0	50,0	46,0	44,0	42,0
Бег 800/1500 м	Мин	3.15,0	3.05,0	2.55,0	5.05,0	4.50,0	4.40,0
Кросс 1000/3000 м	Мин	4.10,0	3.50,0	3.40,0	12.00,0	11.30,0	11.00,0
Прыжки в высоту	См	115	120	125	140	145	150
Прыжки в длину	См	370	390	430	480	500	520
Толкание ядра	См	710	750	800	770	820	920
Метание копья	М	18	22	25	28	32	35
Метание диска	М	20	22	25	25	27	30

**Контрольные вопросы
для итоговой аттестации студентов по дисциплине
«Легкая атлетика»
(экзамен)**

1. Перечислите основные виды легкой атлетики и разновидности бега, прыжков, метаний, ходьбы и многоборий.
2. Какова роль и значение легкой атлетики в системе физического воспитания?
3. В чем состоит оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой атлетикой?
4. Как составляется календарь соревнований по легкой атлетике?
5. Раскройте содержание положения о соревнованиях по легкой атлетике.
6. Характер, типы и разновидности соревнований по легкой атлетике.
7. Каковы обязанности судей по бегу, прыжкам и метаниям?
8. Система составления программы соревнований по легкой атлетике и факторы, влияющие на эту систему.
9. Дать определение спортивной технике, как оценивается ее качество.
10. Что является характерным для эффективной спортивной техники?
11. В какой последовательности следует проводить анализ техники легкоатлетического упражнения?
12. Выделите главные фазы движений в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях; почему они являются главными.
13. В чем сходство и различие спортивной ходьбы и бега?
14. Из каких основных движений состоит цикл в спортивной ходьбе и беге?
15. Под действием каких сил происходит продвижение в ходьбе и беге?
16. От каких компонентов шага зависит скорость передвижения?
17. Какая из фаз прыжков является основной и почему?
18. Охарактеризуйте механизм отталкивания в прыжках.
19. От чего зависит результат в прыжках?
20. Какова цель движений звеньев тела в фазе полета?
21. От чего зависит дальность полета снаряда в метаниях?
22. Какие основные фазы можно выделить при анализе техники метаний? Какая из них главная?
23. В чем смысл «обгона» снаряда при метаниях?
24. От чего зависит начальная скорость вылета снаряда?
25. Как влияют на полет снаряда аэродинамические свойства и сопротивление воздуха?
26. Какими методами нужно пользоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений?
27. Какими принципами следует руководствоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений?
28. Какова последовательность изучения техники легкоатлетических видов?
29. Дайте характеристику план-схемы обучения технике бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы.
30. Назовите нормы допустимых нагрузок в беге, прыжках и метаниях для лиц различного возраста.
31. Анализ школьной программы по разделу «Легкая атлетика» в начальных, средних и старших классах.
32. Характеристика видов документов планирования и учета работы по легкой атлетике в школе.
33. Типы уроков по легкой атлетике в школе и их характеристика.
34. Особенности секционных занятий по легкой атлетике в школе и их направленность.

Тест № 1

1. Существуют следующие способы передачи эстафетной палочки: ...
 - вертикальный и горизонтальный;
 - слева и справа;
 - сверху и снизу;
 - на месте и в движении.

2. Обучение метаниям начинается с ...
 - предварительной части разбега;
 - держания и выпуска снаряда;
 - бросковой части разбега;
 - финального усилия.

3. Используется три варианта низкого старта: ...
 - сближенный, отставленный, классический;
 - суженый, растянутый, обыкновенный;
 - обычный, усложнённый, смешанный;
 - обычный, сближенный, растянутый.

4. Предпоследний шаг в метании мяча, гранаты, копья называется ...
 - бросковый;
 - скачкообразный;
 - скрестный;
 - стопорящий.

5. Самая большая амплитуда движений спортсмена наблюдается в беге на ...
 - сверхдлинные дистанции;
 - средние дистанции;
 - короткие дистанции;
 - длинные дистанции.

Тест № 2

1. Длина зоны передачи эстафетной палочки составляет ...
 - 10 метров;
 - 15 метров;
 - 20 метров;
 - 30 метров.

2. Перед началом финального усилия в метаниях спортсмен принимает положение ...
 - взведённого курка;
 - натянутого лука;
 - сжатой пружины;
 - боевой готовности.

3. Толкание ядра совершается с использованием ...
 - преимущественно силы руки;
 - силы руки и туловища;
 - преимущественно силы ног;

- силовых возможностей всего тела.

4. Один цикл бега состоит из ...

- преодоления одной дистанции;
- двух периодов: опоры и полёта;
- двух шагов: правой и левой ногой;
- двух фаз: переднего и заднего шага.

5. Угол сектора для метания мяча составляет ...

- 45 градусов;
- 40 градусов;
- 29 градусов;
- коридор шириной 10 метров.

6. Сила реакции опоры равна ...

- величине воздействия спортсмена на опору;
- весу спортсмена;
- произведению массы на скорость;
- результату деления массы на скорость.

7. Стартовый разгон выполняется с целью ...

- уменьшения лобового сопротивления воздуху;
- облегчения отталкивания от грунта;
- соблюдения правил соревнований;
- создания тяги вперёд.

8. В эстафете 4x100 м палочку следует передавать ...

- в разноимённую руку;
- из правой руки в левую;
- из левой руки в правую;
- в любую руку.

9. Скорость вылета снаряда зависит от ...

- длины, силы и времени его разгона;
- сопротивления воздуха;
- величины угла вылета;
- его аэродинамических свойств.

10. В прыжках на каждой высоте спортсмен имеет права на ...

- 1 попытку;
- 2 попытки;
- 3 попытки;
- то количество попыток, которое оговорено в положении о соревнованиях.

11. Очередность попыток в финальной части соревнований по прыжкам в длину устанавливается в порядке ...

- от лучшего к худшему результату;
- от худшего к лучшему результату;
- записи в протоколе;
- указываемом главным судьёй.

12. Вес мужского ядра составляет ...

- 7 кг;
- 7,257 кг;
- 7,265 кг;
- 10 кг.

13. Цель движений в полёте в прыжках в длину заключается в ...

- уменьшении сопротивления воздуху;
- увеличении скорости;
- поддержании равновесия;
- уменьшении действия силы тяжести.

14. С увеличением угла разбега в прыжках в высоту место отталкивания ...

- приближается к планке;
- отдаляется от планки;
- остаётся без изменений;
- перемещается вдоль планки.

15. Окончанием бега по дистанции считается момент пересечения финишного створа ...

- любой частью тела;
- носком туфли;
- любой частью туловища;
- головой.

8 Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
- <i>опрос</i>	3 баллов	5 баллов	20
- <i>участие в дискуссии на семинаре</i>	3 баллов	5 баллов	15
- <i>контрольная работа</i>	5 баллов	8 баллов	8
- <i>самостоятельная работа</i>	5 баллов	8 баллов	8
Промежуточная аттестация <i>зачет</i>			51 балл
Итого за семестр (дисциплину) <i>зачёт/зачёт с оценкой/экзамен</i>			100 баллов

9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Основная литература

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
2. Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лёгкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Луценко С.А., Тухто С.В., Заходякина К.Ю.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2008.— 84 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29968>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон.

- текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010.— 80 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22284>. — ЭБС «IPRbooks»
4. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Караван [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурностроительный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 85 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49959>. — ЭБС «IPRbooks»
5. Орлов Р.В. Легкая атлетика [Электронный ресурс]/ Орлов Р.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Олимпия Пресс, 2006.— 528 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27563>. — ЭБС «IPRbooks»
6. Шумилов О.Г. Содержание и методики оценки физического развития [Электронный ресурс]: методические рекомендации для студентов лечебного, педиатрического и медикопрофилактического факультетов медицинской академии/ Шумилов О.Г., Казачек Т.М.— Электрон. текстовые данные.— Кемерово: Кемеровская государственная медицинская академия, 2008.— 24 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/6224>. — ЭБС «IPRbooks»
7. Ермакова М.А. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов высшего профессионального образования, обучающихся по специальности 060105.65 - Медико-профилактическое дело/ Ермакова М.А., Певнева А.И.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2014.— 73 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51457>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

9.2. Дополнительная литература

1. Актуальные вопросы физического воспитания и спорта. Выпуск 7 [Электронный ресурс]: сборник статей Всероссийской учебно-методической и научно-практической конференции (Москва, 19-20 июня 2014 г.)/ А.Ю. Барков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2014.— 598 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26849>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс]: монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 242 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27260>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть II [Электронный ресурс]: монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 441 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27261>. — ЭБС «IPRbooks»
4. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика. Том 1. А - Н [Электронный ресурс]: энциклопедия/ Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2012.— 707 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27564>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика. Том 2. О - Я [Электронный ресурс]: энциклопедия/ Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2013.— 832 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27565>. — ЭБС «IPRbooks»
6. Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)/ Кравчук В.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013.— 184 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428>. — ЭБС «IPRbooks»
7. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Никитушкин В.Г., Германов Г.Н.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Истоки,

9.3. Программное обеспечение

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

- Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License);
- Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010;
- Браузер Mozilla Firefox;
- Браузер Google Chrome Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC Kaspersky Endpoint Security для Windows.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.

9.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Адрес сайта
1. IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru/
2. Национальная электронная	https://нэб.рф

библиотека	
3. Юрайт	http://www.biblio-online.ru
4. НЭБ elibrary.ru	http://www.elibrary.ru
5. Polpred.com Обзор СМИ	http://polpred.com
6.Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	http://www.consultant.ru)
6. Электронная библиотечная система	http://znanium.com
7. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"	https://e.lanbook.com/
7. Сайт «Физкультура и спорт»	http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html
9. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	http://www.infosport.ru
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта	http://lib.sportedu.ru/
11. Контент электронно-библиотечной системы – 75: Физическая культура и спорт	lib.nspu.ru
12. Официальный сайт Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма	http://www.sportedu.ru/
13. Журнал «Физическая культура в школе»	http://www.shkola-press.ru
14. Сайт легкой атлетики	http://www.UltraRunning.com
15. Сайт легкой атлетики	http://www.runners.ru/
16. Сайт легкой атлетики - пробег	http://www.probeg.org/
17. Сайт спортивного информационного портала	http://www.sports.ru/
18. Сайт европейской легкой атлетики	http://www.european-athletics.org/

10 Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

- акустический усилитель и колонки;
- Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
 - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

11 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

1. Учебные демонстрационные материалы.
2. Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, оргтехника, доступ к сети Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе.
3. Спортивный зал.
4. Стадион.
5. Сектор для прыжков в длину.
6. Спортивный инвентарь: эстафетные палочки, ядра, копья, гранаты, малые мячи, диски, рулетка, секундомер.

К рабочей программе прилагаются:

Приложение 1 - Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю);

Приложение 2 - Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы для текущего контроля

1. Перечислите основные виды легкой атлетики и разновидности бега, прыжков, метаний, ходьбы и многоборий.
2. Какова роль и значение легкой атлетики в системе физического воспитания?
3. В чем состоит оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой атлетикой?
4. Как составляется календарь соревнований по легкой атлетике?
5. Раскройте содержание положения о соревнованиях по легкой атлетике.
6. Характер, типы и разновидности соревнований по легкой атлетике.
7. Каковы обязанности судей по бегу, прыжкам и метаниям?
8. Система составления программы соревнований по легкой атлетике и факторы, влияющие на эту систему.
9. Дать определение спортивной технике, как оценивается ее качество.
10. Что является характерным для эффективной спортивной техники?
11. В какой последовательности следует проводить анализ техники легкоатлетического упражнения?
12. Выделите главные фазы движений в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях; почему они являются главными.
13. В чем сходство и различие спортивной ходьбы и бега?
14. Из каких основных движений состоит цикл в спортивной ходьбе и беге?
15. Под действием каких сил происходит продвижение в ходьбе и беге?
16. От каких компонентов шага зависит скорость передвижения?
17. Какая из фаз прыжков является основной и почему?
18. Охарактеризуйте механизм отталкивания в прыжках.
19. От чего зависит результат в прыжках?
20. Какова цель движений звеньев тела в фазе полета?
21. От чего зависит дальность полета снаряда в метаниях?
22. Какие основные фазы можно выделить при анализе техники метаний? Какая из них главная?
23. В чем смысл «обгона» снаряда при метаниях?
24. От чего зависит начальная скорость вылета снаряда?
25. Как влияют на полет снаряда аэродинамические свойства и сопротивление воздуха?
26. Какими методами нужно пользоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений?
27. Какими принципами следует руководствоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений?
28. Какова последовательность изучения техники легкоатлетических видов?
29. Дайте характеристику план-схемы обучения технике бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы.
30. Назовите нормы допустимых нагрузок в беге, прыжках и метаниях для лиц различного возраста.
31. Анализ школьной программы по разделу «Легкая атлетика» в начальных, средних и старших классах.
32. Характеристика видов документов планирования и учета работы по легкой атлетике в школе.
33. Типы уроков по легкой атлетике в школе и их характеристика.
34. Особенности секционных занятий по легкой атлетике в школе и их

направленность.

Промежуточный контроль

Зачётные требования 3(5) семестр:

1. Знать теорию и методику преподавания видов легкой атлетики в объеме пройденной программы. Знать правила соревнований по легкой атлетике и участвовать в организации и проведении соревнований по легкой атлетике.
2. Получить положительную оценку за технику выполнения специальных упражнений в беге, прыжках, метаниях, технику бега на короткие дистанции, эстафетного бега, прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», метания малого мяча с разбега, метания гранаты, толкания ядра с места, метания диска с места.
3. Получить положительную оценку за выполнение нормативов физической подготовленности.

Нормативы и оценка физической подготовленности студентов по легкой атлетике

Вид деятельности	• Нормативы физической подготовленности						
	Ед. изм.	Девушки, балл			Юноши, балл		
		3	4	5	3	4	5
Бег 100 м	Сек	15,4	15,1	14,8	13,4	13,1	12,9
Бег 500/1000 м	Мин	2.00,0	1.55,0	1.50,0	3.25,0	3.15,0	3.05,0
Кросс 1000/3000 м	Мин	4.20,0	4.00,0	3.45,0	12.30,0	12.00,0	11.30,0
Прыжки в высоту	См	105	110	115	130	135	140
Прыжки в длину	См	350	380	420	460	490	520
Метание гранаты	М	20	24	28	36	41	45

Примечание: прыжок в высоту выполняется способом «перешагивание», прыжок в длину способом «согнув ноги».

Зачетные требования 4(6) семестр

1. Знать теорию и методику преподавания изученных видов легкой атлетики. Участвовать в организации и проведении соревнований по легкой атлетике.
2. Получить положительную оценку за технику барьерного бега, тройного прыжка, прыжка в высоту способом «фосбери-флоп», прыжка в длину способами «прогнувшись» и «ножницы», метания, копья, диска с поворота, толкания ядра со скачка.
3. Получить положительную оценку за выполнение нормативов физической подготовленности.

Нормативы и оценка физической подготовленности студентов по легкой атлетике

Вид деятельности	• Нормативы физической подготовленности						
	Ед. изм.	Девушки, балл			Юноши, балл		
		3	4	5	3	4	5
Бег 100 м	Сек	15,3	15,0	14,7	13,3	13,0	12,8

Бег 300 м	Сек	55,0	53,0	50,0	46,0	44,0	42,0
Бег 800/1500 м	Мин	3.15,0	3.05,0	2.55,0	5.05,0	4.50,0	4.40,0
Кросс 1000/3000 м	Мин	4.10,0	3.50,0	3.40,0	12.00,0	11.30,0	11.00,0
Прыжки в высоту	См	115	120	125	140	145	150
Прыжки в длину	См	370	390	430	480	500	520
Толкание ядра	См	710	750	800	770	820	920
Метание копья	М	18	22	25	28	32	35
Метание диска	М	20	22	25	25	27	30

**Контрольные вопросы
для итоговой аттестации студентов по дисциплине
«Легкая атлетика»
(экзамен)**

1. Перечислите основные виды легкой атлетики и разновидности бега, прыжков, метаний, ходьбы и многоборий.
2. Какова роль и значение легкой атлетики в системе физического воспитания?
3. В чем состоит оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой атлетикой?
4. Как составляется календарь соревнований по легкой атлетике?
5. Раскройте содержание положения о соревнованиях по легкой атлетике.
6. Характер, типы и разновидности соревнований по легкой атлетике.
7. Каковы обязанности судей по бегу, прыжкам и метаниям?
8. Система составления программы соревнований по легкой атлетике и факторы, влияющие на эту систему.
9. Дать определение спортивной технике, как оценивается ее качество.
10. Что является характерным для эффективной спортивной техники?
11. В какой последовательности следует проводить анализ техники легкоатлетического упражнения?
12. Выделите главные фазы движений в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях; почему они являются главными.
13. В чем сходство и различие спортивной ходьбы и бега?
14. Из каких основных движений состоит цикл в спортивной ходьбе и беге?
15. Под действием каких сил происходит продвижение в ходьбе и беге?
16. От каких компонентов шага зависит скорость передвижения?
17. Какая из фаз прыжков является основной и почему?
18. Охарактеризуйте механизм отталкивания в прыжках.
19. От чего зависит результат в прыжках?
20. Какова цель движений звеньев тела в фазе полета?
21. От чего зависит дальность полета снаряда в метаниях?
22. Какие основные фазы можно выделить при анализе техники метаний? Какая из них главная?
23. В чем смысл «обгона» снаряда при метаниях?
24. От чего зависит начальная скорость вылета снаряда?
25. Как влияют на полет снаряда аэродинамические свойства и сопротивление воздуха?
26. Какими методами нужно пользоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений?
27. Какими принципами следует руководствоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений?
28. Какова последовательность изучения техники легкоатлетических видов?
29. Дайте характеристику план-схемы обучения технике бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы.

30. Назовите нормы допустимых нагрузок в беге, прыжках и метаниях для лиц различного возраста.
31. Анализ школьной программы по разделу «Легкая атлетика» в начальных, средних и старших классах.
32. Характеристика видов документов планирования и учета работы по легкой атлетике в школе.
33. Типы уроков по легкой атлетике в школе и их характеристика.
34. Особенности секционных занятий по легкой атлетике в школе и их направленность.

Тест № 1

1. Существуют следующие способы передачи эстафетной палочки: ...
 - вертикальный и горизонтальный;
 - слева и справа;
 - сверху и снизу;
 - на месте и в движении.
2. Обучение метаниям начинается с ...
 - предварительной части разбега;
 - держания и выпуска снаряда;
 - бросковой части разбега;
 - финального усилия.
3. Используется три варианта низкого старта: ...
 - сближенный, отставленный, классический;
 - суженый, растянутый, обыкновенный;
 - обычный, усложнённый, смешанный;
 - обычный, сближенный, растянутый.
4. Предпоследний шаг в метании мяча, гранаты, копья называется ...
 - бросковый;
 - скачкообразный;
 - скрестный;
 - стопорящий.
5. Самая большая амплитуда движений спортсмена наблюдается в беге на ...
 - сверхдлинные дистанции;
 - средние дистанции;
 - короткие дистанции;
 - длинные дистанции.

Тест № 2

1. Длина зоны передачи эстафетной палочки составляет ...
 - 10 метров;
 - 15 метров;
 - 20 метров;
 - 30 метров.

2. Перед началом финального усилия в метаниях спортсмен принимает положение ...

- взведённого курка;
- натянутого лука;
- сжатой пружины;
- боевой готовности.

3. Толкание ядра совершается с использованием ...

- преимущественно силы руки;
- силы руки и туловища;
- преимущественно силы ног;
- силовых возможностей всего тела.

4. Один цикл бега состоит из ...

- преодоления одной дистанции;
- двух периодов: опоры и полёта;
- двух шагов: правой и левой ногой;
- двух фаз: переднего и заднего шага.

5. Угол сектора для метания мяча составляет ...

- 45 градусов;
- 40 градусов;
- 29 градусов;
- коридор шириной 10 метров.

6. Сила реакции опоры равна ...

- величине воздействия спортсмена на опору;
- весу спортсмена;
- произведению массы на скорость;
- результату деления массы на скорость.

7. Стартовый разгон выполняется с целью ...

- уменьшения лобового сопротивления воздуху;
- облегчения отталкивания от грунта;
- соблюдения правил соревнований;
- создания тяги вперёд.

8. В эстафете 4x100 м палочку следует передавать ...

- в разноимённую руку;
- из правой руки в левую;
- из левой руки в правую;
- в любую руку.

9. Скорость вылета снаряда зависит от ...

- длины, силы и времени его разгона;
- сопротивления воздуха;
- величины угла вылета;
- его аэродинамических свойств.

10. В прыжках на каждой высоте спортсмен имеет права на ...

- 1 попытку;
- 2 попытки;
- 3 попытки;

- то количество попыток, которое оговорено в положении о соревнованиях.

11. Очередность попыток в финальной части соревнований по прыжкам в длину устанавливается в порядке ...

- от лучшего к худшему результату;
- от худшего к лучшему результату;
- записи в протоколе;
- указываемом главным судьёй.

12. Вес мужского ядра составляет ...

- 7 кг;
- 7,257 кг;
- 7,265 кг;
- 10 кг.

13. Цель движений в полёте в прыжках в длину заключается в ...

- уменьшении сопротивления воздуху;
- увеличении скорости;
- поддержании равновесия;
- уменьшении действия силы тяжести.

14. С увеличением угла разбега в прыжках в высоту место отталкивания ...

- приближается к планке;
- отдаляется от планки;
- остаётся без изменений;
- перемещается вдоль планки.

15. Окончанием бега по дистанции считается момент пересечения финишного створа ...

- любой частью тела;
- носком туфли;
- любой частью туловища;
- головой.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Студент может использовать материалы учебно-методического комплекса:

1. Для уточнения тем пропущенных занятий и лекций курса.
2. Для правильного подбора нужной литературы при подготовке к практическому занятию, написании индивидуальной работы и реферата, при подготовке самостоятельной работы.
3. Для просмотра требований к экзамену по предмету.

При работе с настоящим учебно-методическим комплексом студенту особое внимание следует обратить на условия допуска к экзамену, на дополнительные баллы к оцениванию экзамена, на основную литературу по предмету, на рекомендованную литературу по написанию реферата.

Обязательно во время изучения темы должны использоваться монографии, журналы, учебные пособия и т.п.

Осваивая программно-нормативные требования в объеме часов, предусмотренных учебным планом, студентам предоставляется возможность, по согласованию с педагогом, сдавать зачетные требования теоретического, методического, практического характера коммулятивно или по частям. При этом исходя из особенностей своей загруженности с учетом соревновательной деятельности, длительных сборов, уровня физической и интеллектуальной готовности воспринимать требования курса гимнастики как учебного предмета. Для лиц ОВЗ адаптированы задания и формы их выполнения.

Студенты ОВЗ могут обучаться по индивидуальному учебному плану с учетом индивидуальных особенностей. Индивидуальные проектные задания выполняются под руководством преподавателя. Выносимые требования на самостоятельную работу также могут варьироваться, определяя меру предрасположенности каждого студента к определенным видам двигательной деятельности, снарядам гимнастического многоборья, степени физической готовности осваивать те или иные гимнастические упражнения. Свобода выбора ограничивается на занятиях только в бездеятельности, а в остальных случаях должна стимулироваться при работе с партнером, оказании ему физической помощи, выборе средств, методов, форм самоорганизации и самостоятельности при этом не нарушая требований техники безопасности. Акцент на методическую подготовку студентов, развитие их самостоятельности, творческой активности, способности оказывать помощь и поддержку сокурсникам при освоении гимнастических упражнений на снарядах, формируя способность анализировать, синтезировать различные учебные ситуации на занятиях, дает возможность будущим учителям адекватно оценивать себя со всех сторон, работая над недостатками и совершенствуя достоинства. Осваивая учебную дисциплину студентам приходится сталкиваться со многими трудностями методического, теоретического, практического, психологического порядка, которые в сотрудничестве с преподавателем могут быть легко устранимы, однако это может происходить, в большей степени, от желания самих студентов взаимодействовать с педагогом, достигая взаимопонимания в режиме сотрудничества и взаимопомощи.

- Рекомендации по выполнению самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов фактически является самообразованием. При этом роль преподавателя заключается в оказании консультативной и направляющей помощи студенту. Чаще всего преподаватель ставит перед учащимся задачу самостоятельного нахождения тех или иных сведений. Действия студентов должны быть направлены на нахождение информации.

Эффективность проделанной работы должна контролироваться преподавателем и самим обучающимся. К каждой рассматриваемой теме должны быть освоены основные ключевые понятия и даны ответы на контрольные вопросы по каждой изучаемой теме. Критерием качества самостоятельной подготовки являются правильные ответы студента

на вопросы в ходе самоподготовки и в процессе опроса на занятиях.

Реферат - это изложение сущности какого-либо вопроса. Подготовка к реферату требует глубокого знания методологических и научно-практических аспектов изучаемой проблемы и вопроса, умение обстоятельно их анализировать.

В реферате студент должен раскрыть содержание конкретной темы на основе изучения монографий, учебников и учебных пособий, статистических материалов, периодической печати и др.

План реферата должен составляться после выбора темы, изучения литературы. В него рекомендуется включать не более трех-четырех наиболее важных вопросов, раскрывающих содержание темы.

На индивидуальную работу студентов вынесены темы наиболее доступные для самостоятельной проработки. Формой отчета являются наличие текста реферата, оформленного соответственно правилам; собеседование или защита реферата (доклад).

Содержание реферата предполагает наличие сведений не только теоретического характера, но и их интерпретацию с точки зрения теории и методики избранного вида спорта.

- Большое значение имеет правильное оформление реферата.

Структура реферата:

1. Титульный лист.
2. План.
3. Содержание реферата, соответственно плану.
4. Список используемой литературы.
5. Приложение (если необходимо).

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ И СОДЕРЖАНИЮ РЕФЕРАТА: ОФОРМЛЕНИЕ И ФОРМА ПОДАЧИ РЕФЕРАТА:

1. Объём реферата должен составлять 12-15 печатных листов.
2. Реферат должен быть в специальной файловой папке.

КОМПЬЮТЕРНАЯ РАСПЕЧАТКА РАБОТЫ ВЫГЛЯДИТ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

текст работы печатается в программе "Microsoft Word":

шрифтом "TimesNewRoman";

размер шрифта - 14;

интервал 1,5 с соблюдением размера полей: сверху, внизу, справа, слева - 2 см;

при наборе таблиц размер шрифта меняется на 12;

в шрифте "Courier New" размер шрифта - 12, в таблице - 10.

текст выравнивается по ширине; название глав и заголовков - по середине;

название глав и заголовков в тексте выделяются жирным шрифтом и

должны соответствовать содержанию работы;

насыщенность букв и знаков в строке должна быть ровной и однотипной, с автоматическим переносом слов;

частично напечатанных отдельных букв, цифр и слов, вписанных от руки, не допускается;

все страницы текста, включая страницы с рисунками и таблицами, имеют сквозную нумерацию;

номер страницы печатается посередине сверху (или в правом верхнем углу) без дополнительных обозначений (скобок, тире).

Титульный лист - начальный лист, который не нумеруется, но считается первой страницей.

Название министерства, учебного учреждения - все слова печатаются большими буквами, жирным шрифтом, по ширине листа, размер шрифта 14, без общепринятых сокращений.

Название кафедры, на которой выполнена работа, печатается по центру, с большой буквы, размер шрифта 14, без сокращений.

Название работы - большими буквами, курсивом, по центру, размер шрифта от 14 до 18.

В нижнем правом углу печатаются данные исполнителя работы и руководителя с

указанием его должности и научных регалий.

Внизу титульного листа - название города и год выполнения работы - печатается с большой буквы, размер шрифта 14, по центру.

Весь табличный материал - идет по тексту. Слово "Таблица" печатается в правом верхнем углу самого объекта, ниже по центру - название таблицы - шрифт 14 (ж), ниже сама таблица - шрифт в таблице 12, таблицу выравнивается по центру страницы.

Графики, схемы, диаграммы и рисунки выносятся в ПРИЛОЖЕНИЕ без нумерации. Оно располагается после списка литературы и оформляется в книжном или альбомном формате. Слово "ПРИЛОЖЕНИЕ" печатается в правом верхнем углу с порядковым номером, шрифт 14 (ж); название объекта - по середине, шрифт 14 (ж); в схемах, рисунках, диаграммах - шрифт зависит от объёма изображаемого объекта, но должен быть не менее 8 и не более 14.