Кировское областное государственное профессиональное

образовательное автономное учреждение

«Орловский колледж педагогики и профессиональных технологий»

**Учебная дисциплина**

**«Легкая атлетика с методикой преподавания»**

**Методические указания и контрольные задания**

**для студентов-заочников по специальности**

**49.02.01 «Физическая культура»**

Методические указания

составлены в соответствии

с рабочей программой

учебной дисциплины

«Легкая атлетика с методикой преподавания»

для специальности

49.02.01 «Физическая культура»

Глушенковой И.В.

Орлов, 2022

**Методические рекомендации по подготовке и выполнению контрольной работы**

***1.* Назначение контрольной работы**

Выполнение контрольной работы является основной частью самостоятельной работы студентов ипредусматривает индивидуальную работу студентов с учебной литературой и первоисточниками.

Целью контрольной работы является решение конкретной теоретической или практической задачи для выяснения степени усвоения изучаемого материала.

**2. Примерная структура и оформление контрольной работы**

Контрольная работа содержит:

- титульный лист (образец прилагается)

- список используемой литературы

К выполнению контрольной работы предъявляются следующие требования:

- работа выполняется самостоятельно, творчески, недопустимо просто переписывание текста учебника и *иных* источников;

- работе должны быть присущи краткость, информативность, определенная структура;

- должны быть обозначены номер и содержание вопроса, на который дается ответ;

- все листы обязательно должны быть жестко скреплены;

- каждая страница должна быть пронумерована вверху листа;

- каждая страница должна иметь стандартные поля: 3,0; 1,0; 2,0, 2,0;

- работа выполняется в компьютерном варианте (шрифт Times New Roman, размер 12, интервал 1,0,),

-объем работы до 10стр.

**3. Методические советы по выполнению контрольной работы**

При подготовке к написанию контрольной работы следует внимательно прочитать рекомендуемую литературу, конспектируя сущность прочитанного, выписывая цитаты, записывая собственные мысли. Затем рекомендуется еще раз обдумать порядок изложения, уточнить формулировки сверить цитаты и уже после этого приступать к написанию текста.

Контрольная работа выполняется на основе рекомендованной преподавателем учебной литературы или самостоятельно найденных источников, которые включаются в список литературы.

После окончания и оформления контрольной работы студент сдает её заведующей з/о в первый день учебной сессии.

Контрольная работа оценивается отметкой: «зачтено», «не зачтено», Положительное оценивание контрольной работы является допуском к экзамену

Содержание контрольной работы включено в содержание экзамена по учебной дисциплине.

***Образец оформления титульного листа***

Кировское областное государственное профессиональное образовательное автономное учреждение

«Орловский колледж педагогики и профессиональных технологий»

**Контрольная работа**

**Учебная дисциплина**

**«Легкая атлетика с методикой преподавания»**

**Вариант -**

Работа выполнена студентом/студенткой заочного отделения по специальности 49.02.01«Физическая культура»

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Преподаватель Глушенкова И.В.

Орлов, 2022

|  |  |
| --- | --- |
|  | Варианты |
| 1. Артюкин Сергей Иванович | 1 |
| 1. Бояринцев Роман Дмитриевич | 2 |
| 1. Волкова Екатерина Владимировна | 3 |
| 1. Втюрина Ирина Андреевна | 4 |
| 1. Глушкова Екатерина Александровна | 4 |
| 1. Журавлева Светлана Витальевна | 3 |
| 1. Игошин Александр Андреевич | 2 |
| 1. Казакова Ольга Геннадьевна | 1 |
| 1. Кардакова Екатерина Владимировна | 1 |
| 1. Кононова Евгения Михайловна | 2 |
| 1. Крылатых Всеволод Алексеевич | 3 |
| 1. Курилова Яна Сергеевна | 4 |
| 1. Лысов Андрей Викторович | 4 |
| 1. Митягин Сергей Владимирович | 3 |
| 1. Ноговицын Денис Николаевич | 2 |
| 1. Наговицына Виктория Сергеевна | 1 |
| 1. Овчиников Дмитрий Андреевич | 1 |
| 1. Парышев Евгений Александрович | 2 |
| 1. Перминов Никита Андреевич | 3 |
| 1. Полушкин Дмитрий Владимирович | 4 |
| 1. Попов Андрей Витальевич | 4 |
| 1. Прозоров Александр Владимирович | 3 |
| 1. Рупасова Евгения Алексеевна | 4 |
| 1. Сухих Светлана Андреевна | 1 |
| 1. Шишкин Виталий Андреевич | 2 |

**Вариант 1.**

1. Содержание и организация работы по лёгкой атлетике в общеобразовательных школах.
2. Планирование учебно-тренировочных занятий.
3. Страховка и самостраховка при проведении занятий по лёгкой атлетике.
4. Материально-техническое обеспечение соревнований по л/а.
5. Основы техники л/а беговых упражнений.
6. Основы техники прыжков в высоту.

Литература:

* 1. Жилкин А.И, Лёгкая атлетика: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений- М.: Академия, 2005 –464с.
  2. Интернет-ресурсы

**Вариант 2.**

* + 1. Понятие о технике спортивного упражнения

1. Общая характеристика отдельных групп л/атлетических упражнений
2. Учёт возрастных особенностей при занятиях лёгкой атлетикой.
3. Правила предупреждения травматизма на занятиях физической культурой.
4. Основы техники прыжков в длину.
5. Основы техники метания малого мяча с места.

Литература:

1. Жилкин А.И, Лёгкая атлетика: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений- М.: Академия, 2005 –464с.

2. Интернет-ресурсы

**Вариант 3**

1. Обучение как педагогический процесс.
2. Урок по л/атлетике как основная форма занятий.
3. Основы техники бега на короткие дистанции, средние, длинные дистанции.
4. Документация соревнований по л/а.
5. Выбор и подготовка места для проведения учебно-тренировочных занятий.
6. Основы техники метания гранаты с места, с разбега.

Литература:

1.Жилкин А.И, Лёгкая атлетика: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений- М.: Академия, 2005 –464с.

2.Интернет-ресурсы

**Вариант 4**

1. Развитие быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы.
2. Виды внекласнных и массовых мероприятий по легкой атлетике.
3. Основы техники эстафетного бега.
4. Основы техники бега по повороту, прямой. Основы техники старта, финиширования.
5. Планирование соревнований по л/а.
6. Цели, задачи и принципы урока по л/а, тренировки.

Литература:

1. Жилкин А.И, Лёгкая атлетика: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений- М.: Академия, 2005 –464с.
2. Интернет-ресурсы