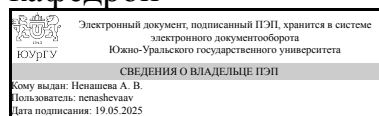


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий выпускающей  
кафедрой



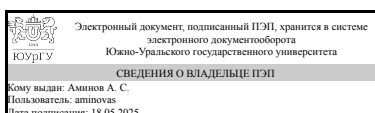
А. В. Ненашева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П0.05.01 Легкая атлетика  
для направления 44.03.01 Педагогическое образование  
уровень Бакалавриат  
профиль подготовки Физкультурное образование  
форма обучения заочная  
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

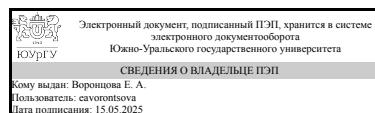
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 121

Зав.кафедрой разработчика,  
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

Разработчик программы,  
преподаватель



Е. А. Воронцова

## **1. Цели и задачи дисциплины**

**Цель:** является освоение знаний, умений и навыков в области теории и методики преподавания легкой атлетики, необходимых для профессиональной деятельности.

**Задачи:** получение теоретических знаний по легкой атлетике; формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов; формирование способности к аналитической деятельности, коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения технических элементов; формирование способности обучать и правильно строить процесс обучения, исходя из конкретных условий; развитие необходимых физических качеств для эффективного изучения техники движений и достижения высоких спортивных результатов, как в легкой атлетике, так и в других видах спорта; формирование умений и навыков тренерской деятельности в различных видах легкой атлетики; формирование навыков проведения и организации соревнований по легкой атлетике.

### **Краткое содержание дисциплины**

История развития легкой атлетики. Современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных спортсменов. Классификация и терминология в легкой атлетике. Техника и методика обучения в легкой атлетике. Техника бега.

Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и ее зависимость от длины и частоты шагов в беге. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги».

Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов. Исходное положение. Разбег. Финальное усилие.

Обучение технике толкания ядра. Обучение технике метания малого мяча.

Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания.

Последовательность изучения видов в легкой атлетике. Методика обучения видам легкой атлетики. Структура, задачи и содержание урока по легкой атлетике. Подбор и дозировка упражнений. Конспект урока, его составные части. Оценка успеваемости. Планирование урока по легкой атлетике. Проведение урока по легкой атлетике. Обеспечение техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Обеспечение безопасности на занятиях по легкой атлетики в беге, в метаниях, в прыжках в длину, в прыжках в высоту, в кроссовых пробегах, на занятиях, на соревнованиях. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

Организация судейства соревнований в беговых, прыжковых видах и метаниях.

Положение о соревновании. Функции главного судьи. Состав судейских бригад на виде. Проведение соревнований в общеобразовательных учреждениях. Судейство соревнований по прыжкам. Судейство соревнований по метаниям. Судейство соревнований в беговых видах. Разработка программы соревнований по легкой атлетике в условиях образовательного учреждения. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием оздоровительного бега и ходьбы. Оздоровительный бег и ходьба. Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем средствами легкой атлетики. Использование легкой атлетики в рекреационной деятельности.

Привлечение населения к рекреационной деятельности; подбор адекватных

поставленным задачам средств, методы и формы рекреационной деятельности по циклам занятий различной продолжительности. Обеспечение уровня двигательной активности, соответствующего состоянию и потребностям занимающихся.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)                                                                                                | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач | Знает: особенности и методику преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания.<br>Умеет: подбирать и применять на занятиях легкой атлетикой адекватные поставленным целям и задачам современные научно-обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы работы с занимающимися.<br>Имеет практический опыт: рациональной организации и проведения занятий легкой атлетикой.     |
| ПК-2 Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность                                                                            | Знает: воспитательные возможности занятий легкой атлетикой.<br>Умеет: решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности обучающихся.<br>Имеет практический опыт: проводить воспитательную работу средствами легкой атлетики.                                                                                                                                             |
| ПК-5 Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области            | Знает: правила соревнований по легкой атлетике.<br>Умеет: организовывать и проводить судейство спортивных соревнований по легкой атлетике.<br>Имеет практический опыт: участия в судействе соревнований по легкой атлетике.                                                                                                                                                                                                                             |
| ПК-6 Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.                                    | Знает: современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в легкой атлетике.<br>Умеет: оценивать эффективность занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья легкой атлетикой.<br>Имеет практический опыт: составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на основе легкой атлетики. |
| ПК-7 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности                         | Знает: технику безопасности на занятиях по легкой атлетике.<br>Умеет: планировать и проводить профилактические мероприятия по предупреждению травматизма в процессе занятий легкой атлетикой.<br>Имеет практический опыт: проведения разминки на занятиях по легкой атлетике.                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-9 Способен планировать, организовывать, контролировать и координировать образовательный процесс | <p>Знает: терминологию легкой атлетики; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, содержание и принципы планирования учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики.</p> <p>Умеет: определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике.</p> <p>Имеет практический опыт: планирования занятий по легкой атлетике.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана                                                                                | Перечень последующих дисциплин, видов работ                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности,<br>Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом,<br>Гимнастика | Средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности,<br>Методика обучения и воспитания,<br>Физическая культура в общем образовании |

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

| Дисциплина                                                | Требования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности | <p>Знает: алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения., гигиенические принципы организации физкультурно-спортивной деятельности., природные факторы и их влияние на организм человека, принципы личной гигиены в условиях обычной двигательной активности, а также занятий оздоровительными формами физической культуры и спорта., гигиенические основы трудового процесса, гигиенические принципы организации школьного физического воспитания., природные факторы и их влияние на организм человека, принципы личной гигиены в условиях обычной двигательной активности, а также занятий оздоровительными формами физической культуры и спорта. Умеет: определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений., оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации физкультурно-спортивной деятельности., проводить закаливание различных</p> |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <p>контингентов лиц, реализовывать принципы профилактики допинга в спорте., оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации школьного физического воспитания, оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации оздоровительных кампаний для детей и подростков., проводить закаливание различных контингентов лиц, реализовывать принципы профилактики допинга в спорте. Имеет практический опыт: владения инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений., проведения бесед и лекций по выполнению гигиенических требований к организации физкультурно-спортивной деятельности., умения дать рекомендации по питанию лицам , занимающимся физической культурой и спортом (в зависимости от возраста, пола, вида спорта)., навыками техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом., умения дать рекомендации по питанию лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в зависимости от возраста, пола, вида спорта).</p>                                                                                                                                                                                                          |
| Гимнастика | <p>Знает: историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре и образовании; значение и виды гимнастики как базового вида спорта; особенности и методику преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания., технику безопасности на занятиях по гимнастике., терминологию гимнастики; основы техники гимнастических упражнений, содержание и принципы планирования занятий на основе гимнастики., средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-оздоровительной деятельности., воспитательные возможности занятий гимнастикой., средства и методы гимнастики для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья . Умеет: использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач., организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений., определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся по гимнастике., организовывать и</p> |

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                        | <p>проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия на основе гимнастики., решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике с учетом возраста, подготовленности обучающихся., подбирать упражнения для проведения занятий по гимнастике для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Имеет практический опыт: рациональной организации и проведения занятий по гимнастике., проведения разминки на занятиях по гимнастике., планирования занятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики., планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики., проводить воспитательную работу средствами гимнастики., составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на основе гимнастики.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом</p> | <p>Знает: необходимые для осуществления профессиональной деятельности правовые нормы., структуру, состав и дидактические единицы предметной области при решении профессиональных задач., способы организации индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области., причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения; правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды., основы охраны труда, безопасности жизнедеятельности, возможные последствия аварий, катастроф, стихийных бедствий. , осуществляет анализ образовательной среды, определяет цель деятельности субъектов образовательного процесса и способы ее достижения. , принципы сбора, отбора и обобщения информации для решения поставленных задач. Умеет: определять круг задач в рамках избранных видов профессиональной деятельности, планировать собственную деятельность исходя из имеющихся ресурсов; решать поставленные задачи в рамках избранных видов профессиональной деятельности., использовать различную структуру, состав и дидактические единицы предметной области при решении профессиональных задач., использовать передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области., выявлять признаки, причины и условия возникновения</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях., применять средства индивидуальной и коллективной защиты от вредностей и опасностей. Осуществлять мероприятия по защите учащихся и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера. , планирует деятельность субъектов образовательного процесса на основе нормативно-правовых документов. , применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки. Имеет практический опыт: применения нормативной базы и решения задач в области избранных видов профессиональной деятельности., демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы и приемы., передовыми педагогическими технологиями в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области., владения методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности., владения основными методами защиты жизни и здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций, оказания само- и взаимопомощи., управления коллективом учащихся, формирует учебно-познавательную мотивацию обучающихся к изучаемому предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности, использует способы организации совместной деятельности., владения навыками поиска, анализа и синтеза информации для решения поставленных задач.</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 18,25 ч.  
контактной работы с применением дистанционных образовательных технологий

| Вид учебной работы                                 | Всего часов | Распределение по семестрам |
|----------------------------------------------------|-------------|----------------------------|
|                                                    |             | в часах                    |
|                                                    |             | Номер семестра             |
|                                                    |             | 5                          |
| Общая трудоёмкость дисциплины                      | 108         | 108                        |
| <i>Аудиторные занятия:</i>                         | 12          | 12                         |
| Лекции (Л)                                         | 4           | 4                          |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды | 8           | 8                          |

|                                                                             |       |       |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| аудиторных занятий (ПЗ)                                                     |       |       |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                    | 0     | 0     |
| Самостоятельная работа (СРС)                                                | 89,75 | 89,75 |
| Подготовка к зачету                                                         | 18    | 18    |
| Подготовка к практическим занятиям, самостоятельное изучение тем дисциплины | 51,75 | 51.75 |
| Подготовка к тестированию и прохождение тестов                              | 20    | 20    |
| Консультации и промежуточная аттестация                                     | 6,25  | 6,25  |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)                                    | -     | зачет |

## 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины                                                 | Объем аудиторных занятий по видам в часах |   |    |    |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---|----|----|
|           |                                                                                  | Всего                                     | Л | ПЗ | ЛР |
| 1         | Основы легкой атлетики как вида спорта                                           | 1                                         | 1 | 0  | 0  |
| 2         | Техника и методика обучения легкоатлетическим видам спорта                       | 5                                         | 1 | 4  | 0  |
| 3         | Легкая атлетика в системе занятий по физическому воспитанию в учебных заведениях | 1                                         | 1 | 0  | 0  |
| 4         | Спортивная тренировка в легкой атлетике                                          | 2                                         | 0 | 2  | 0  |
| 5         | Организация и проведение соревнований по легкой атлетике                         | 2                                         | 0 | 2  | 0  |
| 6         | Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий                            | 1                                         | 1 | 0  | 0  |

### 5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Кол-во часов |
|----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1        | 1         | Структура и содержание предмета «Легкая атлетика». История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма                                                                                                                                                                                                                                                           | 1            |
| 2        | 2         | Основы техники спортивной ходьбы. Основы техники бега. Основы техники легкоатлетических прыжков, метаний                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1            |
| 3        | 3         | Содержание учебных программ по физическому воспитанию в различных учебных заведениях и планирование учебной работы. Последовательность изучения видов в легкой атлетике. Методика обучения видам легкой атлетики. Структура, задачи и содержание урока по легкой атлетике. Подбор и дозировка упражнений. Конспект урока, его составные части. Оценка успеваемости. Планирование урока по легкой атлетике. Проведение урока по легкой атлетике. | 1            |
| 4        | 6         | Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий. Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем средствами легкой атлетики. Подбор адекватных поставленным задачам средств, методы и формы рекреационной деятельности по циклам занятий различной продолжительности. Обеспечение уровня двигательной активности, соответствующего состоянию и потребностям занимающихся.                                                             | 1            |

### 5.2. Практические занятия, семинары

| № | № | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара | Кол- |
|---|---|---------------------------------------------------------------------|------|
|---|---|---------------------------------------------------------------------|------|

| занятия | раздела |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | во часов |
|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1       | 2       | Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Методика обучения технике эстафетного бега. Методика обучения технике барьерного бега и бега с препятствиями                                                                                                                                                         | 2        |
| 2       | 2       | Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега. Методика обучения технике прыжков в длину и тройного с разбега, прыжков с места. Методика обучения технике метания снаряда: малого мяча, гранаты                                                                                                                                                                                    | 2        |
| 3       | 4       | Основы и управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Показатели тренированности и методика развития функциональных возможностей легкоатлета. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности | 2        |
| 4       | 5       | Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Судейство соревнований по легкой атлетике                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2        |

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС                                                              |                                                                                                                  |         |              |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
| Подвид СРС                                                                  | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс                                       | Семестр | Кол-во часов |
| Подготовка к зачету                                                         | 1 ЭУМД №6 с. 66-292 2 ЭУМД №5 с. 8-121 3 ЭУМД №1 с. 2-34 4 ЭУМЛ 6-186 5 ПУМД осн №1 12-263 6 ПУМД доп. №1 34-482 | 5       | 18           |
| Подготовка к практическим занятиям, самостоятельное изучение тем дисциплины | 1 ЭУМД №6 с. 66-292 2 ЭУМД №5 с. 8-121 3 ЭУМД №1 с. 2-34 4 ЭУМЛ 6-186 5 ПУМД осн №1 12-263 6 ПУМД доп. №1 34-482 | 5       | 51,75        |
| Подготовка к тестированию и прохождение тестов                              | 1 ЭУМД №6 с. 66-292 2 ЭУМД №5 с. 8-121 3 ЭУМД №1 с. 2-34 4 ЭУМЛ 6-186                                            | 5       | 20           |

## 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Се-местр | Вид контроля | Название контрольного мероприятия | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов | Учитывается в ПА |
|------|----------|--------------|-----------------------------------|-----|------------|---------------------------|------------------|
|------|----------|--------------|-----------------------------------|-----|------------|---------------------------|------------------|

|    |   |                  |                                                                                                                   |    |    |                                                                                                                                                                                                               |       |
|----|---|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1  | 5 | Текущий контроль | Тестирование в Электронном ЮУрГУ Спортивная ходьба                                                                | 7  | 10 | Тест состоит из 10 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Ограничение по времени - 15 минут. Попыток - 2, в зачет идет лучшая попытка                                                       | зачет |
| 2  | 5 | Текущий контроль | Тестирование в Электронном ЮУрГУ Спортивная тренировка в ла                                                       | 7  | 10 | Тест состоит из 10 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Ограничение по времени - 15 минут. Попыток - 2, в зачет идет лучшая попытка                                                       | зачет |
| 3  | 5 | Текущий контроль | Тестирование в Электронном ЮУрГУ ЛА в системе оздоровительных мероприятий                                         | 7  | 10 | Тест состоит из 10 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Ограничение по времени - 15 минут. Попыток - 2, в зачет идет лучшая попытка                                                       | зачет |
| 4  | 5 | Текущий контроль | Тестирование в Электронном ЮУрГУ Легкая атлетика в системе занятий по физическому воспитанию в учебных заведениях | 7  | 10 | Тест состоит из 10 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Ограничение по времени - 15 минут. Попыток - 2, в зачет идет лучшая попытка                                                       | зачет |
| 5  | 5 | Текущий контроль | Тестирование в Электронном ЮУрГУ Организация и правила проведения соревнований по легкой атлетике                 | 7  | 10 | Тест состоит из 10 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Ограничение по времени - 15 минут. Попыток - 2, в зачет идет лучшая попытка                                                       | зачет |
| 6  | 5 | Текущий контроль | Тестирование в Электронном ЮУрГУ техника метаний                                                                  | 7  | 10 | Тест состоит из 10 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Ограничение по времени - 15 минут. Попыток - 2, в зачет идет лучшая попытка                                                       | зачет |
| 7  | 5 | Текущий контроль | Тестирование в Электронном ЮУрГУ беговые виды ла                                                                  | 7  | 10 | Тест состоит из 10 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Ограничение по времени - 15 минут. Попыток - 2, в зачет идет лучшая попытка                                                       | зачет |
| 8  | 5 | Текущий контроль | Тестирование в Электронном ЮУрГУ прыжки ла                                                                        | 7  | 10 | Тест состоит из 10 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Ограничение по времени - 15 минут. Попыток - 2, в зачет идет лучшая попытка                                                       | зачет |
| 9  | 5 | Текущий контроль | Практическое задание 1 - Составить конспект занятия на основе легкой атлетики                                     | 28 | 12 | 6 критериев оценки выполнения практического задания (за каждый критерий начислется 0-2 балла):<br>2 балла - критерий выполняется в правильно<br>1 балл - есть небольшие замечания<br>0 баллов - грубые ошибки | зачет |
| 10 | 5 | Текущий контроль | Практическое задание 2 -                                                                                          | 28 | 10 | 5 критериев оценки выполнения практического задания (за каждый                                                                                                                                                | зачет |

|    |   |                          |                                                                            |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |
|----|---|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |   |                          | Составление Положения для соревнований по легкой атлетике                  |   |    | критерий начисляется 0-2 балла):<br>2 балла - студент выполняет задание правильно и без ошибок<br>1 балл - студент выполняет задание с недочетами<br>0 балл- студент при выполнении задания совершает грубую ошибку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
| 11 | 5 | Бонус                    | Участие в соревнованиях по легкой атлетике в качестве судьи или спортсмена | - | 15 | Участие в соревнованиях по легкой атлетике в составе сборной команды ЮУрГУ - 5 баллов за вид программы<br>Судейство соревнований по легкой атлетике - 5 баллов за день соревнований                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | зачет |
| 12 | 5 | Промежуточная аттестация | Зачет                                                                      | - | 5  | Зачет проводится в устной форме.<br>5 баллов - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно на дополнительный вопрос.<br>4 балла - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету, но не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил правильно, но не полно и ответил правильно дополнительный вопрос.<br>3 балла - студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил не полно и не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно дополнительный вопрос.<br>2 балла - студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и не ответил правильно дополнительный вопрос.<br>1 балла - студент ответил не полно только на 1 вопрос из списка вопросов к зачету.<br>0 баллов - студент не смог дать ответ ни на один вопрос | зачет |

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения                                                                                                                                                                                                                                                | Критерии оценивания                     |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| зачет                        | При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (Положение о БРС утверждено приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179, в редакции приказа | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |





| № | Вид литературы      | Наименование ресурса в электронной форме | Библиографическое описание                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|---------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Основная литература | ЭБС издательства Лань                    | Теория и методика избранного вида спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, С. Д. Зорин, Д. М. Баширова. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2023. — 665 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/391853">https://e.lanbook.com/book/391853</a> |
| 2 | Основная литература | ЭБС издательства Лань                    | Никифоров, В. И. Легкая атлетика : учебное пособие / В. И. Никифоров, Т. К. Курбатова. — Самара : ПГУТИ, 2024. — 78 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/463601">https://e.lanbook.com/book/463601</a>                                                                            |
| 3 | Основная литература | ЭБС издательства Лань                    | Черняев, А. А. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / А. А. Черняев, В. Д. Емельянов. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2024. — 75 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/452066">https://e.lanbook.com/book/452066</a>                                                       |

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных rolpred (обзор СМИ)(бессрочно)

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий                     | № ауд.    | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий                                                                      |
|---------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Лекции                          | 202 (6)   | Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран                                                                                                                                         |
| Зачет                           | 305 (ДС)  | Парты, стулья                                                                                                                                                                                                         |
| Самостоятельная работа студента | 303 (6)   | Автоматизированное рабочее место: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки.                                                                                                                                 |
| Контроль самостоятельной работы | 205 (ДС)  | Автоматизированное рабочее место: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон.                                                                                                                       |
| Практические занятия и семинары | ЛАМ (УСК) | Зона прямых беговых дорожек, зона круговых беговых дорожек, яма для прыжков, барьеры - 10 шт., набивные мячи - 6 шт., секундомеры - 4 шт., стартовый флажок - 2 шт., фитнес-коврики - 20 шт., шведская стенка - 4 шт. |