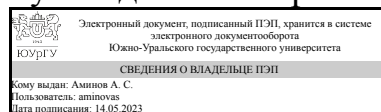


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



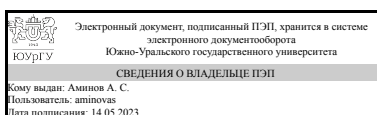
А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.40.01 Легкая атлетика
для направления 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
уровень Бакалавриат
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

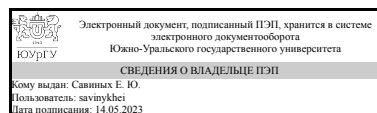
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 942

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



А. С. Аминов

Разработчик программы,
к.биол.н., доцент



Е. Ю. Савиных

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
ОПК-1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Знает: историю и современное состояние легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре и образовании; виды легкой атлетики; воспитательные возможности занятий легкой атлетикой; терминологию легкой атлетики; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); методики обучения технике легкоатлетических упражнений; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; правила и организацию соревнований в легкой атлетике; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики; распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать выполнение упражнений в легкой атлетике; использовать средства легкой атлетики для проведения всех частей занятия; пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики; контролировать и оценивать работу обучающихся, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики; оценивать качество

	выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике; использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике Имеет практический опыт: владения техникой некоторых видов легкой атлетики; проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; участия в судействе соревнования по легкой атлетике
ОПК-13 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	Знает: терминологию и классификацию в легкой атлетике; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике; содержание и принципы планирования учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике Имеет практический опыт: планирования занятий по легкой атлетике; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.40.02 Гимнастика,	1.О.39 Технологии физкультурно-спортивной

1.О.38 Врачебный контроль в адаптивной физической культуре, 1.О.11 Анатомия человека, 1.О.19 Психология физической культуры, 1.О.29 Спортивные и физкультурно-массовые сооружения и тренажеры, 1.О.21 Педагогика физической культуры, 1.О.16 Биохимия человека, 1.О.40.04 Плавание, 1.О.40.05 Подвижные игры, 1.О.12 Физиология человека, Учебная практика (ознакомительная) (4 семестр)	деятельности, 1.О.40.03 Лыжный спорт, 1.О.32 Теория и организация адаптивной физической культуры, 1.О.40.06 Спортивные игры, 1.О.40.07 Туризм и спортивное ориентирование, 1.О.26 Физиология физического воспитания и спорта, 1.О.33 Частные методики адаптивной физической культуры
---	--

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

Дисциплина	Требования
1.О.11 Анатомия человека	Знает: основы возрастной морфологии, возрастную периодизацию, закономерности физического развития человека, методики антропометрии и соматотипирования; основы учения о конституции и пропорциях тела человека с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся, основные термины, применяемые в анатомии; строение, топографию и функции органов и функциональных систем организма человека; основы динамической морфологии Умеет: определять закономерности развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, определять тип телосложения путем расчета индексов, состояние опорно-двигательного аппарата с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся, демонстрировать движения в подвижных соединениях звеньев тела, определяя оси вращения в суставах и локализацию мышц, производящих данные движения; проецировать основные костные образования, крупные мышцы и внутренние органы на поверхность тела человека; производить анатомический анализ положений и движений тела; применять (учитывать) результаты анатомического исследования при планировании содержания занятий Имеет практический опыт: определения анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста с отклонениями в состоянии здоровья, определения типа телосложения, компонентов массы тела, состояние опорно-двигательного аппарата с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся, владения основными анатомическими терминами (основные ориентиры, плоскости тела, оси вращения); анатомическим анализом положений

	и движений тела, используемых в практике физической культуры; планирования учебных занятий, опираясь на анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста
1.О.12 Физиология человека	Знает: современные методы исследования основных физиологических систем организма; особенности протекания физиологических процессов и функциональные изменения состояния организма при различных видах жизнедеятельности, физиологические функции основных механизмов регуляции органов и систем человека в возрастном и гендерном аспекте Умеет: оценивать функциональные возможности систем организма с учетом основных возрастных физиологических особенностей Имеет практический опыт: проведения оценки состояния функциональных систем организма с учетом возрастных особенностей
1.О.40.04 Плавание	Знает: терминологию и классификацию в плавании; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания; правила и организация соревнований по плаванию; способы оценки результатов обучения в плавании, историю и современное состояние плавания, его место и значение в физической культуре и образовании; значение и виды плавания как базового вида спорта; воспитательные возможности занятий плаванием; терминологию плавания; методики обучения способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания; определять формы, методы и средства

	оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию, применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию плавания; показывать выполнение упражнений в плавании; пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств плавания; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений в плавании; оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию Имеет практический опыт: планирования занятий по плаванию; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания, владения техникой плавания; проведения фрагмента урока физической культуры по плаванию
1.О.40.05 Подвижные игры	Знает: классификацию подвижных игр, принципы выбора подвижной игры для проведения занятий различной направленности и физкультурно-спортивных мероприятий на основе подвижных игр, терминологию и классификацию подвижных игр; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по подвижным играм; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств подвижных игр; правила и организация соревнований на основе подвижных игр Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по подвижным играм; пользоваться спортивным инвентарем для проведения подвижных игр; подбирать и проводить подвижные игры для различных возрастных групп, ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по подвижным играм; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по подвижным играм с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по

	подвижным играм в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей подвижных игр; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по подвижным играм Имеет практический опыт: проведения подвижных игр на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях, планирования занятий по подвижным играм; планирования мероприятий оздоровительного характера на основе подвижных игр
1.О.21 Педагогика физической культуры	Знает: педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся Умеет: формировать основы физкультурных знаний; использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся, формировать ценности физической культуры, здорового образа жизни Имеет практический опыт: применения современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья
1.О.16 Биохимия человека	Знает: физико-химическую сущность процессов, происходящих в живом организме на молекулярном, клеточном, тканевом и органном уровнях; пути метаболизма белков, углеводов, липидов и нуклеиновых кислот и их взаимосвязи; этапы энергетического обмена; основные принципы и механизмы регуляции обменных процессов, химический состав организма человека; возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления Умеет: использовать полученные знания для подбора наиболее эффективных средств и методов рационализации тренировочного процесса. а также выбора и использования средств, ускоряющих восстановление после мышечной работы, выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности Имеет практический опыт: использования биохимической терминологии
1.О.29 Спортивные и физкультурно-массовые сооружения и тренажеры	Знает: историю строительства спортивных сооружений; классификацию спортивных сооружений; особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; состав спортивных сооружений, их габариты, разметку,

	пропускную способность; правила эксплуатации спортивных сооружений; параметры и оборудование различных спортивных объектов; расположение зрительских мест на трибунах; расположение помещений и устройства для судей и прессы; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в базовых видах физкультурно-оздоровительной деятельности; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования, правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию Умеет: подбирать инвентарь и оборудование для проведения занятий и соревнований по базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря, оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий Имеет практический опыт:
1.О.38 Врачебный контроль в адаптивной физической культуре	Знает: показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у лиц с ограниченными физическими возможностями, принципы выбора методов и методики выполнения функциональных исследований, цели и задачи врачебного контроля, его роль и значение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте; методические приемы, средства и методы, используемые в практике врачебного контроля; основные методы измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья для организации врачебного контроля, морфофункциональные, социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп, особенности функционального состояния и методы тестирования основных систем организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, особенности врачебно-педагогических наблюдений; методы оценки функциональных систем организма в процессе занятий адаптивной физической культурой; методы оценки физического развития, особенности функционального состояния и методы тестирования основных систем организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; способы и

	методы повышения уровня здоровья занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; основы организации и содержания медицинского обеспечения лиц, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом Умеет: осуществлять врачебно-педагогические наблюдения за лицами разного пола, возраста, с различной патологией и дефектами на занятиях адаптивной физической культурой, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, анализировать результаты измерений и оценки в процессе врачебного контроля за лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, применять на практике средства и методы антропометрического обследования, осуществлять анализ полученных результатов, формулировать выводы; выполнять функциональные пробы, анализировать результаты, интерпретировать их применительно к задачам адаптивной физической культуры, анализировать все проводимые исследования с точки зрения влияния на здоровье занимающихся адаптивной физической культурой; оценивать оздоровительную эффективность физкультурно-спортивных занятий; пользоваться приемами самоконтроля на занятиях адаптивной физической культурой, осуществлять врачебно-педагогические наблюдения за лицами с отклонениями в состоянии здоровья, занимающимися адаптивной физической культурой и спортом; анализировать исследования с точки зрения влияния на здоровье индивидуума; уметь давать рекомендации по правильной организации занятий физическими упражнениями Имеет практический опыт: методами регулирования физической нагрузки в процессе занятий физической культурой и спортом лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, использования методик коррективной работы методов воздействия на основе учета результатов оценки состояния организма в рамках врачебного контроля, владения методами оценки функционального состояния организма и методами врачебно-педагогических наблюдений, применения полученных знаний в своей профессиональной деятельности; клиническими и параклиническими методами исследовательской деятельности, применения полученных знаний в области адаптивной физической культуры и спорта в своей профессиональной деятельности; использования методов оценки функционального состояния организма; использования методов врачебно-педагогических наблюдений
--	--

1.О.19 Психология физической культуры	Знает: психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста, психические состояния в физическом воспитании, методы их регуляции; методы и организацию психорегуляции и психогигиены в физическом воспитании Умеет: вносить коррективы в планирование занятий по адаптивной физической культуре в зависимости от психологических особенностей занимающихся, формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья Имеет практический опыт: реализации траекторию саморазвития с учетом личностных возможностей, перспективы развития сферы профессиональной деятельности
1.О.40.02 Гимнастика	Знает: терминологию и классификацию в гимнастике; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике; содержание и принципы планирования учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре и образовании; значение и виды гимнастики как базового вида спорта; воспитательные возможности занятий гимнастикой; терминологию гимнастики; средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-оздоровительной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей

	занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать выполнение гимнастических упражнений; пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; контролировать и оценивать работу обучающихся; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике и определять ошибки в технике; выявлять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике и определять средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике Имеет практический опыт: планирования занятий по гимнастике; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, проведения гимнастических комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся, фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики
Учебная практика (ознакомительная) (4 семестр)	Знает: Умеет: составлять план занятия по физической культуре на основе подвижных игр с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, использовать стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определять свою роль в команде Имеет практический опыт: проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья; проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации, проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа

	жизни, о важности систематических занятий адаптивной физической культурой и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима, управления своим временем. реализацией траектории саморазвития на основе принципов самообразования, компьютерной обработки служебной документации, статистической информации и деловой графики; работы с информационно-поисковыми системами и программным обеспечением, используемым в профессиональной деятельности, составления конспекта занятия на основе базового вида двигательной деятельности, решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности
--	---

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 18,25 ч. контактной работы

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 аудиторных занятий (ПЗ)	8	8
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	89,75	89,75
Подготовка к практическим занятиям, самостоятельное изучение тем дисциплины	51,75	51.75
Подготовка к тестированию и прохождение тестов	20	20
Подготовка к зачету	18	18
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	1	1	0	0

	воспитанию в учебных заведениях				
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

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

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	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в устной форме. 5 баллов - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно на дополнительный вопрос. 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. 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	зачет

						вопрос. 2 балла - студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и не ответил правильно дополнительный вопрос. 1 балла - студент ответил не полно только на 1 вопрос из списка вопросов к зачету. 0 баллов - студент не смог дать ответ ни на один вопрос	
2	5	Текущий контроль	Практическое задание 1	15	20	Выполнение практических заданий по дисциплине: 1-5 баллов - выполнение задания часть 1 1-5 баллов - выполнение задания часть 2 1-5 баллов - выполнение задания часть 3 1-5 баллов - выполнение задания часть 4 5 - задание выполнено в полном объеме, без ошибок 4 - задание выполнено в полном объеме, есть незначительные замечания 3 - задание выполнено в полном объеме, но есть 1-2 ошибки 2 - задание выполнено частично, есть ошибки 1 - задание выполнено частично с грубыми ошибками	зачет
3	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 Судейство соревнований по легкой атлетике - 5 баллов за день соревнований	зачет
4	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
5	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
6	5	Текущий контроль	Тестирование в Электронном ЮУрГУ ЛА в системе оздоровительных мероприятий	6	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	7	10	Тест состоит из 10 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется	зачет

			ЮУрГУ Легкая атлетика в системе занятий по физическому воспитанию в учебных заведениях			1 балл. Ограничение по времени - 15 минут. Попыток - 2, в зачет идет лучшая попытка	
8	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
9	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
10	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
11	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
12	5	Текущий контроль	Практические задания №3 Судейство соревнований по ла	15	34	Практических заданий 17 2 балла - студент выполняет задание правильно и без ошибок 1 балл - студент выполняет задание с недочетами 0 балл- студент при выполнении задания совершает грубую ошибку	зачет
13	5	Текущий контроль	Практическое задание 2 (проведение части учебно-тренировочного занятия)	15	12	6 критериев оценки выполнения практического задания (за каждый критерий начисляется 0-2 балла): 2 балла - критерий выполняется в правильно 1 балл - есть небольшие замечания 0 баллов - грубые ошибки	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 ректора от 10.03.2022 г. № 25-13/09). Оценка за дисциплину формируется на основе полученных оценок за контрольно-	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	рейтинговые мероприятия текущего контроля. Зачтено: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60...100 %. Незачтено: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0...59 %. Если студент не согласен с оценкой, полученной по результатам текущего контроля, студент проходит мероприятие промежуточной аттестации в форме устного опроса. Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Подготовка к ответу не более 15 минут. При ответе могут быть заданы уточняющие вопросы. На основании ответов задается дополнительный вопрос, обобщающий материал двух зачетных вопросов. В этом случае оценка за дисциплину рассчитывается на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. Фиксация результатов учебной деятельности по дисциплине проводится в день зачета при личном присутствии студента.	
--	--	--

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ОПК-1	Знает: историю и современное состояние легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре и образовании; виды легкой атлетики; воспитательные возможности занятий легкой атлетикой; терминологию легкой атлетики; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); методики обучения технике легкоатлетических упражнений; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; правила и организацию соревнований в легкой атлетике; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики	+					+	+	+	+	+	+	+	+
ОПК-1	Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики; распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать выполнение упражнений в легкой атлетике; использовать средства легкой атлетики для проведения всех частей занятия; пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного	+	+				+	+		+	+	+	+	+

[illegible]

б) дополнительная литература:

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика Учеб. пособие для вузов по специальности 033100 - Физическая культура А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 463, [1] с. ил.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:
Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Антропова, Е. В. Методика обучения студентов бегу на короткие дистанции [Текст] учеб. пособие Е. В. Антропова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2013. - 64, [3] с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Антропова, Е. В. Методика обучения студентов бегу на короткие дистанции [Текст] учеб. пособие Е. В. Антропова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2013. - 64, [3] с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 34 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69811
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Питер, Д. Л. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : руководство / Д. Л. Питер. — Москва : Спорт-Человек, 2013. — 192 с. — ISBN 978-5-904885-18-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97638
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и дополн. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97453
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : руководство / под общей редакцией В. В. Балахничева, В. Б. Зеличенка ; перевод с английского А. Гнетовой. — Москва : Спорт-Человек, 2013. — 216 с. — ISBN 978-5-904885-96-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97602
5	Основная	Электронно-	Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам

	литература	библиотечная система издательства Лань	спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2020. — 127 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154997
6	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) : учебное пособие / И. Н. Батырь, В. В. Чемов. — Волгоград : ВГАФК, 2017. — 302 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158108

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 polpred (обзор СМИ)(бессрочно)
2. ООО "ИВИС"-База данных периодических изданий ИВИС(26.02.2022)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
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.
Самостоятельная работа студента	303 (6)	Автоматизированное рабочее место: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки.
Лекции	202 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Зачет, диф. зачет	305 (ДС)	Парты, стулья
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Автоматизированное рабочее место: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон.