

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайблатманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.11.2023 10:14:25  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)**

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«19» апреля 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика (Б1.О.26.02)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Менеджмент в физической культуре и спорте» «Физкультурное образование» «Физкультурно-оздоровительная деятельность» «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2019</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 1,2 семестр заочная: 1,2 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 4 часов: 144</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы Рыбакова Е.О., к.п.н., доцент

Рецензент Созинов В.В., ст. преподаватель

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры**  
Теории и методики физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

«26» марта 2019 г., протокол № 12.

Заведующий кафедрой ТиМФКСиБЖД к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Кугушева Т.В.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»**

«17» апреля 2019 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент \_\_\_\_\_ Синяк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

## 1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины у обучающихся является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и компетенций, необходимых для организации обучения видам легкой атлетики в общеобразовательных школах, средних, специальных и высших учебных заведениях, а также формирование у обучающихся компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, направленных на изучение теории и практики проведения занятий по легкой атлетике.

### 1.2 Задачи дисциплины

- решать образовательные задачи в рамках образовательных учреждений дошкольного, общего и профессионального образования, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы и обобщение практики в области физической культуры;

- обеспечивать уровень подготовленности занимающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков в легкой атлетике, а также достаточный уровень физической подготовленности обучающихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;

- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре;

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям к здоровому стилю жизни.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
<b>ОПК 1.</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	<b>ОПК-1.1.</b> Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки <b>ОПК-1.2.</b> Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту <b>ОПК-1.3.</b> Владеет технологиями планирования занятий для различных	<b>Знает:</b> - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;

	<p>категории занимающихся</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- способы оценки результатов обучения в легкой атлетике.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</li> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования занятий по легкой атлетике;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура».</li> </ul>
<p><b>ОПК-3.</b> Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению физической подготовке</p>	<p><b>ОПК-3.1. Знает</b> средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий</p> <p><b>ОПК-3.2. Умеет</b> подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений</p> <p><b>ОПК-3.3. Владеет</b> методикой проведения занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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));</li> <li>- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;</li> <li>- правила и организацию соревнований в легкой атлетике.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике, с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий легкой атлетикой, в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать средства легкой атлетики, для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки</li> </ul>

		<p>на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;</li> <li>- участия в судействе соревнования по легкой атлетике.</li> </ul>
<p><b>ОПК-7.</b> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p><b>ОПК-7.1.</b> Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи</p> <p><b>ОПК-7.2.</b> Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь</p> <p><b>ОПК-7.3.</b> Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на по легкой атлетике;</li> <li>- особенности занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях;</li> <li>- распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.</li> </ul>

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика» (Б1.О.26.02) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин: биология, физическая культура (предметы общего и среднего образования).

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Теория и методика физической культуры, Теория и методика обучения базовым видам спорта, в том числе плавание, гимнастика, туризм, лыжный спорт, Физиология человека, Психология ФКиС, Основы медицинских знаний, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Подвижные и спортивные игры, Педагогика физической культуры, Адаптивный спорт /учебная практика: ознакомительная.

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 семестр	2 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36	72
1.1	Занятия лекционного типа	4	4	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32	64
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36	36	72
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72	72	144
	<i>в академических часах</i>	2	2	4
	<i>в зачетных единицах</i>			

#### 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 семестр	2 семестр	Всего
1	Контактная работа	8	8	16
1.1	Занятия лекционного типа	2	-	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	6	8	14
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	100	28/19	128/19
2.1	контрольная работа	-	15	15
2.2	зачет	-	4	4
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	36	144
	<i>в академических часах</i>	3	1	4
	<i>в зачетных единицах</i>			

**5. Структура и содержание дисциплины**  
**5.1 Модульный тематический план**  
**5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)**

№ раздела темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<b>РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ</b>		<b>ОПК-1.1, ОПК-1.2. ОПК-1.3, ОПК-3.1 ОПК-3.2, ОПК-3.3. ОПК-7.1, ОПК-7.2 ОПК-7.3</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>УО-1,3, ПР-1,2 ПН-3, ИС-2</b>	<b>ТТ ННТ</b>
1.1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений	ОПК-1.1, ОПК-1.2. ОПК-1.3, ОПК-7.2 ОПК-7.3	2	-	2	4	6	УО-1,3, ПР-1,2 ИС-2, ПН-3	ТТ ННТ
1.2	Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)	ОПК-1.1, ОПК-3.1. ОПК-3.2, ОПК-7.1 ОПК-7.3	2	-	2	4	6	УО-1,3, ПР-1,2 ИС-2, ПН-3	
1.3.	Подготовительная часть урока по легкой атлетике. «ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна»	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-3.1, ОПК-3.2. ОПК-7.2	-	4	4	4	8	УО-1,3, ПР-1,2 ИС-2, ПН-3	
1.4.	Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета	ОПК-3.1, ОПК-3.2. ОПК-3.3, ОПК-7.2 ОПК-7.1, ОПК-7.3	-	4	4	4	8	УО-1,3, ПР-1,2 ИС-2, ПН-3	
1.5	Развитие скоростно-силовых качеств	ОПК-3.1, ОПК-3.2. ОПК-3.3, ОПК-7.2 ОПК-7.1, ОПК-7.3	-	4	4	4	8	УО-1,3, ПР-1,2 ИС-2, ПН-3	
1.6	Развитие ловкости и координации движений	ОПК-3.1, ОПК-3.2. ОПК-3.3, ОПК-7.2 ОПК-7.1, ОПК-7.3	-	4	4	4	8	УО-1,3, ПР-1,2 ИС-2, ПН-3	
1.7	Развитие силовых качеств	ОПК-3.1, ОПК-3.2. ОПК-3.3, ОПК-7.2 ОПК-7.1, ОПК-7.3	-	4	4	4	8	УО-1,3, ПР-1,2 ИС-2, ПН-3	
1.8	Техника бега на короткие дистанции	ОПК-3.1, ОПК-3.2. ОПК-3.3, ОПК-7.2 ОПК-7.3	-	6	6	4	10	УО-1,3, ПР-1,2 ИС-2, ПН-3	
1.9	Техника эстафетного бега	ОПК-3.1, ОПК-3.2. ОПК-3.3, ОПК-7.2 ОПК-7.1, ОПК-7.3 ПК-7.3	-	6	4	6	10	УО-1,3, ПР-1,2 ИС-2, ПН-3	
<b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ</b>		<b>ОПК-1.3, ОПК-3.1 ОПК-3.2, ОПК-3.3. ОПК-7.1, ОПК-7.2 ОПК-7.3</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>УО-1,3, ПР-1,2 ИС-2, ПН-3</b>	<b>ТТ ННТ</b>
2.1	Урок – основная форма проведения занятий по легкой	ОПК-7.3, ОПК-3.2 ОПК-3.3	2	-	2	4	6	УО-1,3, ПР-1,2 ИС-2, ПН-3	ТТ ННТ

	атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой									
2.2	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	ОПК-7.3, ОПК-3.2 ОПК-3.3	2	-	2	4	6		УО-1,3, ПР-1,2 ИС-2, ПН-3	
2.3	«Методика обучения технике бега на короткие дистанции»: Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование.	ОПК-3.1, ОПК-3.2 ОПК- 3.3, ОПК-1.2	-	4	4	4	8		УО-1,3, ПР-1,2 ИС-2, ПН-3	
2.4	«Обучение техники эстафетного бега»	ОПК-3.1, ОПК-3.2 ОПК- 3.3, ОПК-1.2.	-	4	4	4	8		УО-1,3, ПР-1,2 ИС-2, ПН-3	
2.5	Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги».	ОПК-3.1, ОПК-3.2 ОПК- 3.3, ОПК-1.2	-	4	4	4	8		УО-1,3, ПР-1,2 ИС-2, ПН-3	
2.6	«Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.	ОПК-3.1, ОПК-3.2 ОПК- 3.3, ОПК-1.2	-	4	4	4	8		УО-1,3, ПР-1,2 ИС-2, ПН-3	
2.7	«Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний».	ОПК-3.1, ОПК-3.2 ОПК- 3.3, ОПК-1.2	-	4	4	4	8		УО-1,3, ПР-1,2 ИС-2, ПН-3	
2.8	«Методика обучения технике спортивной ходьбы». Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом.	ОПК-3.1, ОПК-3.2 ОПК- 3.3, ОПК-1.2	-	4	4	4	8		УО-1,3, ПР-1,2 ИС-2, ПН-3	
2.9	Выполнение контрольных нормативов	ОПК-7.3	-	8	8	4	12		УО-1,3, ПР-1,2 ИС-2, ПН-3	
<b>Итого:</b>			<b>8</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>144</b>			

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<b>РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ</b>		<b>ОПК-1.1, ОПК-1.2. ОПК-1.3, ОПК-3.1 ОПК-3.2, ОПК- 3.3. ОПК-7.1, ОПК-7.2 ОПК-7.3</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>УО-1,3, ПР-1,2 ПН-3</b>	<b>ТТ ННТ</b>



1.1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений	ОПК-1.1, ОПК-1.2. ОПК-1.3, ОПК-7.2 ОПК-7.3	1	-	1	4	5	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	ТТ ННТ
1.2	Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-3.1, ОПК-3.2. ОПК-7.2	1	-	1	12	13	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
1.3.	Подготовительная часть урока по легкой атлетике. «ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна»	ОПК-1.1, ОПК-1.2. ОПК-1.3, ОПК-7.2 ОПК-7.3	-	1	1	12	13	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
1.4.	Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета	ОПК-3.1, ОПК-3.2. ОПК-3.3, ОПК-7.2 ОПК-7.1, ОПК-7.3	-	1	1	12	13	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
1.5	Развитие скоростно-силовых качеств	ОПК-3.1, ОПК-3.2. ОПК-3.3, ОПК-7.2 ОПК-7.1, ОПК-7.3	-	1	1	12	13	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
1.6	Развитие ловкости и координации движений	ОПК-3.1, ОПК-3.2. ОПК-3.3, ОПК-7.2 ОПК-7.1, ОПК-7.3	-	0,5	0,5	12	13	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
1.7	Развитие силовых качеств	ОПК-3.1, ОПК-3.2. ОПК-3.3, ОПК-7.2 ОПК-7.1, ОПК-7.3	-	0,5	0,5	12	12	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
1.8	Техника бега на короткие дистанции	ОПК-3.1, ОПК-3.2. ОПК-3.3, ОПК-7.2 ОПК-7.1, ОПК-7.3	-	1	1	12	13	УО-1,3, ПР-1,2	
1.9	Техника эстафетного бега	ОПК-3.1, ОПК-3.2. ОПК-3.3, ОПК-7.2 ОПК-7.1, ОПК-7.3	-	1	1	12	13	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
<b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ</b>		<b>ОПК-1.3, ОПК-3.1 ОПК-3.2, ОПК- 3.3. ОПК-7.1, ОПК-7.2 ОПК-7.3</b>	-	8	8	24	36	<b>УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3</b>	<b>ТТ ННТ</b>
2.1	Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	ОПК-7.3, ОПК-3.2 ОПК-3.3, ПК-7.3 ОПК-3.2, ОПК-3.3.	-	-	-	3	3	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	ТТ ННТ
2.2	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	ОПК-3.1, ОПК-3.2 ОПК- 3.3, ОПК-1.2.	-	-	-	3	3	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
2.3	«Методика обучения технике бега на короткие дистанции»: Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование.	ОПК-3.1, ОПК-3.2 ОПК- 3.3, ОПК-1.2.	-	2	2	3	5	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
2.4	«Обучение техники эстафетного бега»	ОПК-3.1, ОПК-3.2 ОПК- 3.3, ОПК-1.2	-	1	1	3	4	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
2.5	Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги».	ОПК-3.1, ОПК-3.2 ОПК- 3.3, ОПК-1.2	-	1	1	3	4	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
2.6	«Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание». Разбег,	ОПК-3.1, ОПК-3.2 ОПК- 3.3, ОПК-1.2	-	2	2	3	5	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	

	отталкивание, переход через планку, приземление.								
2.7	«Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний».	ОПК-3.1, ОПК-3.2 ОПК- 3.3, ОПК-1.2.	-	-	-	3	3	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
2.8	«Методика обучения техники спортивной ходьбы». Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом.	ОПК-3.1, ОПК-3.2 ОПК- 3.3, ОПК-1.2.	-	-	-	3	3	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
2.9	Выполнение контрольных нормативов	ОПК-7.3	-	2	2	4	6	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
<b>Итого:</b>			<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	<b>144</b>		

## 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul> <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>разбор конкретных ситуаций;</li> <li>работа в малых группах.</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <p>УО-1 – собеседование;</p> <p>УО-3 – зачет.</p> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <p>ПР-1 – тест, письменный ответ,</p> <p>ПР-2 – контрольная работа.</p> <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН):</i></p> <p>ПН-3 – Контрольное тестирование</p> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <p>ИС-2 – балльно-рейтинговая система</p>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Темы	Содержание
<b>1.</b>	<b><i>РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ</i></b>
1.1	<p><i>Занятие лекционного типа 1. История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений</i></p> <p>Определение легкой атлетики, содержание, классификация и характеристика легкоатлетических видов. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение легкой атлетики. Программа обучения, зачетные требования. Порядок проведения занятий и требования к студентам.</p> <p><i>СР.</i> Подготовить конспект, отражающий следующие темы: Возникновение видов легкой атлетики. Легкая атлетика на Олимпийских играх древней Греции. Развитие легкой атлетики в современном мире. Легкая атлетика в России. Успехи российских легкоатлетов. Лучшие легкоатлеты мира. Классификация легкоатлетических упражнений.</p>
1.2	<p><i>Занятие лекционного типа 2. Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)</i></p> <p>Техника бега. Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию на тему «Развитие легкой атлетики в зарубежных странах, мировые рекорды».</p>

1.3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2. Подготовительная часть урока по легкой атлетике. «ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна»</i></p> <p><i>СР. Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой бега для проведения в подготовительной части занятия.</i></p>
1.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. Определение и классификация общеразвивающих и специальных упражнений, их роль и значение. Ознакомление с комплексами упражнений для обучения видам легкой атлетики. Планирование общеразвивающих и специальных упражнений.</i></p> <p><i>СР. Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию скоростно-силовых, координационных способностей.</i></p> <p><i>Домашнее задание: составить в тетради методику обучения специальным упражнениям бегуна.</i></p>
1.5	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6. Развитие скоростно-силовых качеств. Средства, методы развития скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений.</i></p> <p><i>Посещение мастер-класса учителя физической культуры</i></p> <p><i>СР. Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие скоростно-силовых качеств.</i></p>
1.6	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8. Развитие ловкости и координации движений. Средства, методы развития координационных качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений</i></p> <p><i>СР. Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию скоростно-силовых, координационных способностей.</i></p>
1.7	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10. Развитие силовых качеств. Средства, методы развития силовых качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений. Круговая тренировка</i></p> <p><i>СР. Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие силовых качеств.</i></p>
1.8	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-13. Техника бега на короткие дистанции. Овладение техникой бега на короткие дистанции. Разновидности старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег по прямой и по повороту. Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения. Выполнение контрольного норматива.</i></p> <p><i>СР. Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники бега, для дальнейшего проведения с учебной группой.</i></p>
1.9	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 14-16. Техника эстафетного бега. Овладение техникой эстафетного бега. Различные способы передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зависимости от скорости бега занимающихся. Упражнения для обучения технике эстафетного бега, их порядок проведения</i></p> <p><i>СР. Техника бега на средние дистанции, методика обучения. Основные упражнения для обучения технике бега и последовательность их применения.</i></p>
2	<b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ</b>
2.1.	<p><i>Занятия лекционного типа 3. Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</i></p> <p><i>Урок – основная форма проведения занятия по легкой атлетике. Подготовительная часть занятия. Задачи, средства и методы проведения. Основная часть занятия. Задачи, средства и методы проведения. Заключительная часть занятия. Задачи, средства, методы проведения. Обеспечение безопасности на занятиях легкой в беге, в метаниях, в прыжках в длину, в прыжках в высоту, в кроссовых пробегах, на занятиях, на соревнованиях.</i></p> <p><i>СР. Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике бега на короткие дистанции и развитию быстроты. Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.</i></p>
2.2.	<p><i>Занятия лекционного типа 4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</i></p> <p><i>Организация судейства соревнований в беговых, прыжковых видах и метаниях. Положение о соревнованиях. 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. Проведение текущего контроля по разделу 2 форме соревнований в соответствии с правилами. Разработка программа соревнований по легкоатлетическому троеборью в условиях образовательного учреждения.</i></p> <p><i>СР. Составить программу первенства школы по легкой атлетике, расписанную по дням, часам и минутам, включив в нее следующие виды для девочек и мальчиков: бег 60, 200, 400, 800 и 2000</i></p>

	метров, прыжки в длину и в высоту, метание мяча, гранаты и толкание ядра, четырехборье, эстафетный бег 4 x 200 метров. Программу составить из расчета количества участников в беге - 15 - 20 человек в виде, в других видах - 8 - 12 человек. В беге на 60 метров предусмотреть предварительные и финальный забеги.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-18.</i> «Методика обучения технике бега на короткие дистанции». Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование.
2.3.	<i>СР.</i> Основы техники структурных элементов беговых упражнений (бег на месте, бег в упоре, семенящий бег, бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад ("колесо"), бег прыжками (с акцентированным отталкиванием), бег в гору, бег под углом, бег через предметы. Подготовить презентацию на тему «Значение легкой атлетики в профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре»
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19-20.</i> «Обучение технике эстафетного бега». Различные способы передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зависимости от скорости бега занимающихся. Упражнения для обучения технике эстафетного бега, их порядок проведения.
2.4	<i>СР.</i> Анализ техники эстафетного бега 4x100м (описание вида в целом, положение спортсменов на дорожке, особенности низкого старта принимающих эстафету на каждом этапе, способы передачи эстафеты).
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-22.</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Основные упражнения для обучения прыжкам в высоту с разбега и последовательность их применения.
2.5	Посещение мастер класса учителя по физической культуре. <i>СР.</i> Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике передачи эстафетной палочки и развитию быстроты. Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23-24.</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги»: Овладение техникой прыжка с места: И.П., отталкивание, движения в полете, приземление. Основные упражнения для овладения техникой прыжков с места и последовательность их применения.
2.6	<i>СР.</i> Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой легкоатлетических прыжков для проведения в подготовительной части занятия. Составить технологическую карту урока по физической культуре на тему «методика обучения прыжка в длину с места»
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25-26.</i> «Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний». Овладение техникой метания: держание снаряда, разбег и подготовка к финальному усилию, финальное усилие и выпуск снаряда. Основные упражнения для обучения метанию гранаты (мяча) и последовательность их применения.
2.7	<i>СР.</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники метаний, для дальнейшего проведения с учебной группой.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 27-28.</i> «Методика обучения технике спортивной ходьбы». Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом. Обучение движениям ног и таза при спортивной ходьбе. Обучение движениям рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе. Совершенствование техники спортивной ходьбы.
2.8	<i>СР.</i> Составить программу первенства школы по спортивной ходьбе, расписанную по дням, часам и минутам. Также, в тетради написать положение о соревнованиях по спортивной ходьбе
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-32.</i> Выполнение контрольных нормативов (прыжок в длину с разбега, спортивная ходьба 800 м, прыжок в высоту, бег 100 м).
2.9	<i>СР.</i> Подготовка к выполнению контрольных нормативов.

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Темы	Содержание
<b>1.</b>	<b>РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ</b>
1.1	<p><i>Занятие лекционного типа 1. История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений</i></p> <p>Определение легкой атлетики, содержание, классификация и характеристика легкоатлетических видов. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение легкой атлетики. Программа обучения, зачетные требования. Порядок проведения занятий и требования к студентам.</p> <p><i>СР.</i> Подготовить конспект, отражающий следующие темы: Возникновение видов легкой атлетики. Легкая атлетика на Олимпийских играх древней Греции. Развитие легкой атлетики в современном мире. Легкая атлетика в России. Успехи российских легкоатлетов. Лучшие легкоатлеты мира. Классификация легкоатлетических упражнений.</p>
1.2	<p><i>Занятие лекционного типа 1. Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)</i></p> <p>Техника бега. Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию на тему «Развитие легкой атлетики в зарубежных странах, мировые рекорды».</p>
1.3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Подготовительная часть урока по легкой атлетике. «ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна»</i></p> <p><i>СР.</i> Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой бега для проведения в подготовительной части занятия.</p>
1.4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. Определение и классификация общеразвивающих и специальных упражнений, их роль и значение. Ознакомление с комплексами упражнений для обучения видам легкой атлетики. Планирование общеразвивающих и специальных упражнений.</i></p> <p><i>СР.</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> составить в тетради методику обучения специальным упражнениям бегуна.</p>
1.5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Развитие скоростно-силовых качеств. Средства, методы развития скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений.</i></p> <p>Посещение мастер-класса учителя физической культуры</p> <p><i>СР.</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие скоростно-силовых качеств.</p>
1.6	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Развитие ловкости и координации движений. Средства, методы развития координационных качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений</i></p> <p><i>СР.</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию скоростно-силовых, координационных способностей.</p>
1.7	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Развитие силовых качеств. Средства, методы развития силовых качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений. Круговая тренировка</i></p> <p><i>СР.</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие силовых качеств.</p>
1.8	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3. Техника бега на короткие дистанции. Овладение техникой бега на короткие дистанции. Разновидности старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег по прямой и по повороту. Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения. Выполнение контрольного норматива.</i></p>

	<i>СР.</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники бега, для дальнейшего проведения с учебной группой.
1.9	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Техника эстафетного бега. Овладение техникой эстафетного бега. Различные способы передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зависимости от скорости бега занимающихся. Упражнения для обучения технике эстафетного бега, их порядок проведения <i>СР.</i> Техника бега на средние дистанции, методика обучения. Основные упражнения для обучения технике бега и последовательность их применения.
2	<b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ</b>
2.1	<i>СР.</i> Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Урок – основная форма проведения занятия по легкой атлетике. Подготовительная часть занятия. Задачи, средства и методы проведения. Основная часть занятия. Задачи, средства и методы проведения. Заключительная часть занятия. Задачи, средства, методы проведения. Обеспечение безопасности на занятиях легкой в беге, в метаниях, в прыжках в длину, в прыжках в высоту, в кроссовых пробегах, на занятиях, на соревнованиях. Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике бега на короткие дистанции и развитию быстроты. Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.
2.2	<i>СР. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</i> Организация судейства соревнований в беговых, прыжковых видах и метаниях. Положение о соревнованиях. 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. Проведение текущего контроля по разделу 2 форме соревнований в соответствии с правилами. Разработка программа соревнований по легкоатлетическому троеборью в условиях образовательного учреждения. Составить программу первенства школы по легкой атлетике, расписанную по дням, часам и минутам, включив в нее следующие виды для девочек и мальчиков: бег 60, 200, 400, 800 и 2000 метров, прыжки в длину и в высоту, метание мяча, гранаты и толкание ядра, четырехборье, эстафетный бег 4 x 200 метров. Программу составить из расчета количества участников в беге - 15 - 20 человек в виде, в других видах - 8 - 12 человек. В беге на 60 метров предусмотреть предварительные и финальный забеги.
2.3	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> «Методика обучения технике бега на короткие дистанции». Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование. <i>СР.</i> Основы техники структурных элементов беговых упражнений (бег на месте, бег в упоре, семенящий бег, бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад ("колесо"), бег прыжками (с акцентированным отталкиванием), бег в гору, бег под углом, бег через предметы. Подготовить презентацию на тему «Значение легкой атлетики в профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре»
2.4	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> «Обучение технике эстафетного бега». Различные способы передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зависимости от скорости бега занимающихся. Упражнения для обучения технике эстафетного бега, их порядок проведения. <i>СР.</i> Анализ техники эстафетного бега 4x100м (описание вида в целом, положение спортсменов на дорожке, особенности низкого старта принимающих эстафету на каждом этапе, способы передачи эстафеты).
2.5	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Основные упражнения для обучения прыжкам в высоту с разбега и последовательность их применения. Посещение мастер класса учителя по физической культуре. <i>СР.</i> Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике передачи эстафетной палочки и развитию быстроты. Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.
2.6	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги»: Овладение техникой

	прыжка с места: И.П., отталкивание, движения в полете, приземление. Основные упражнения для овладения техникой прыжков с места и последовательность их применения. СР. Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой легкоатлетических прыжков для проведения в подготовительной части занятия. Составить технологическую карту урока по физической культуре на тему «методика обучения прыжка в длину с места»
2.7	СР. «Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний». Овладение техникой метания: держание снаряда, разбег и подготовка к финальному усилию, финальное усилие и выпуск снаряда. Основные упражнения для обучения метанию гранаты (мяча) и последовательность их применения. Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники метаний, для дальнейшего проведения с учебной группой.
2.8	СР. «Методика обучения техники спортивной ходьбы». Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом. Обучение движениям ног и таза при спортивной ходьбе. Обучение движениям рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Составить программу первенства школы по спортивной ходьбе, расписанную по дням, часам и минутам. Также, в тетради написать положение о соревнованиях по спортивной ходьбе
2.9	Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7. Выполнение контрольных нормативов (прыжок в длину с разбега, спортивная ходьба 800 м, прыжок в высоту, бег 100 м). СР. Подготовка к выполнению контрольных нормативов.

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачёт во 2 семестре.

Критерии выставления зачёта соответствуют Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК.

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине (для дисциплины без формы промежуточной аттестации в семестре)*

Виды учебной деятельности	Процентное соотношение видов учебной деятельности	Сумма абс. баллов
Посещаемость	20 %	20
Текущий контроль (работа на практических занятиях, самостоятельная работа и пр.)	80 %	80
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

### Рейтинговая система дисциплины (1 семестр)

Темы дисциплины	Рейтинговые баллы	
	Посещение занятий	Текущий контроль
<i>4 семестр</i>		
1 История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений	20	5
2 Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)		5
3 Подготовительная часть урока по легкой атлетике. «ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна»		10
4 Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета		10
5 Развитие скоростно-силовых качеств		10
6 Развитие ловкости и координации движений		10
7 Развитие силовых качеств		10
8 Техника бега на короткие дистанции		10
9 Техника эстафетного бега		10
<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
	<b>100</b>	

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине,  
заканчивающейся промежуточной аттестацией*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

*Рейтинговая система дисциплины (2 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
1. Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях ЛА	10	10	30
2. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике		20	
3. «Методика обучения технике бега на короткие дистанции»: Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование.			
4. Обучение техники эстафетного бега		20	
5. Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги.			
6. Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание. Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.			
7. Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний.		10	
8. Методика обучения технике спортивной ходьбы». Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом.			
9. Выполнение контрольных нормативов		10	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
	<b>100</b>		

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	А
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	В
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	С
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fх
0-19	0-11	0-30		2		F



## 6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачёт во 2 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## 7 Перечень основной и дополнительной литературы

### Основная литература

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.П. Врублевский. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 240 с. — 978-5-9907240-3-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>
2. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Никитушкин В.Г., Германов Г.Н.— Электрон.текстовые данные.— Воронеж: Истоки, 2007.— 609 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27257>.— ЭБС «IPRbooks».
3. Онгарбаева Д.Т. Легкая атлетика с методикой преподавания [Электронный ресурс]: учебное пособие / Д.Т. Онгарбаева, Г.Б. Мадиева, Е.А. Алимханов. - Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014.- ЭБС «IPRbooks».
4. Жилкин А.И. и др. Лёгкая атлетика: учеб. пособ. – М: Академия, 2007.

### Дополнительная литература

5. Германов, Г. Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс]: монография / Г. Н. Германов, Е. Г. Германова. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 242 с. — 978-5-88242-568-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27260.html>
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.: учебник.- М.: Академия, 2014.-480 с.

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта	Рег. номер лицензии	Срок действия лицензии	Назначение программного продукта
1	Операционная система Windows XP Professional	43037028, 62510214, 47472528	Бессрочно	Операционная система
2	Операционная система Windows 7 Professional	62041969, 61014493, 62510214, 61014493, 46300350	Бессрочно	Операционная система
3	Операционная система Windows XP Professional	OEM – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
4	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard	48382521, 62041969, 61543164, 61014493	Бессрочно	Пакет офисных программ
5	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard	62686821, 61014493, 64069177, 61554815, 62510214, 61543164	Бессрочно	Пакет офисных программ
6	7-zip	GNU LGPL	Бессрочно	Архиватор

7	STDUViewer	Соглашение о некоммерческом использовании программного продукта STDUViewer между ООО «Торинж» и ФГБОУ ВО «ЧГИФК»	Бессрочно	Просмотр PDF-документов
8	Chrome	ССА 2.5	Бессрочно	Интернет обозреватель
9	FireFox	Mozilla Public license 2.0	Бессрочно	Интернет обозреватель
10	Операционная система Windows 7 Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
11	Операционная система Windows 8 для одного языка	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
12	Операционная система WindowsXP Home Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
13	Яндекс Браузер	GPL	Бессрочно	Интернет обозреватель

### 7.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

### 7.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: [http:// window.edu.ru/](http://window.edu.ru/).
- Портал открытых данных РФ. Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: [https:// data.gov.ru/](https://data.gov.ru/)
- Антиплагиат. Ресурс проверки текста на оригинальность. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.antiplagiat.ru/>
- «Консультант Плюс» - информационно-правовая система по всем отраслям деятельности. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>
- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

### 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

### 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Оснащенность специальных помещений</i>	<i>Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа</i>
аудитория № 301 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа	200 посадочных мест Демонстрационное оборудование: экран, проектор, ноутбук, акустическая система, аудио колонки Учебное оборудование: учебная	Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия № 62510214

г. Чайковский, ул. Ленина, 67 аудитория № 321 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	доска  196 посадочных мест Демонстрационное оборудование: экран, проектор, ноутбук Учебное оборудование: учебная доска	Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия №62041969
г. Чайковский, ул. Ленина, 67 аудитория № 6 спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа	Спортивный инвентарь и оборудование: партер-трибуна для зрителей (3 шт.), гимнастическая скамья (4 шт.), ворота для мини футбола (2 шт.), сектор для прыжков в высоту (1 шт.).	-
аудитория № 319 для проведения индивидуальных консультаций г. Чайковский, ул. Ленина, 67	15 посадочных мест Демонстрационное оборудование: компьютеры (3шт.), принтер	Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, № 61543164, 46300350, пакет офисных программ лицензия № 62686821, 61014493, 64069177
аудитория № 109 библиотека, помещение для самостоятельной работы г. Чайковский, ул. Ленина, 67	48 посадочных мест Демонстрационное оборудование: компьютер LenovoS40-40 (14 шт.), компьютер InstarModern (2 шт.), компьютер AguariusProP30 (1 шт.), копировальный аппарат WorkCentre – 1 шт., сканер CanonCanoScanLIDE210 (1 шт.), читающая машина SaraCE (1 шт.), принтер Брайля EmBraileViewPlus (1шт.), тактильный дисплей Брайля Focus 14 Blue (1шт.)	Автоматизированная информационно-библиотечная система «МАРК-SQL» (marc21). Автоматизированная Информационная система «МАРК-SQL» - Internet Лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности № 045/2012-М от 26 апреля 2012г.
аудитория № 204 аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы г. Чайковский, ул. Ленина, 67	Демонстрационное оборудование: компьютеры (3 шт.)	Операционная система семейства Windows № лицензии 62041969, пакет офисных программ лицензия № 62686821
аудитория № 6 А помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования г. Чайковский, ул. Кабалева, д.27/1	Спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические маты (25 шт.), стойка для борьбы (10 шт.), стойка д/прыжков в высоту (1 шт.), мячи (20 шт.), мячи для мини футбола (5 шт.), тренировочные конусы (5 шт.)	-

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.