

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.11.2023 21:01:40  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методика физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«24» июня 2021 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика (Б1.О.40.02)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Адаптивное физическое воспитание» «Физическая реабилитация»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2021</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>



## 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
<b>Общепрофессиональные</b>		
<b>ОПК-1.</b> Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<b>ОПК-1.1</b> <b>Знает</b> историю, терминологию, средства, техники выполнения упражнений, методики развития физических качеств, методики контроля и оценки технической и физической подготовленности в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья <b>ОПК-1.2</b> <b>Умеет</b> проводить комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием средств гимнастики, легкой атлетики,	<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; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;

	<p>плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта.</p> <p><b>ОПК-1.3 Владеет</b> анализом эффективности проведения занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности по количественным и качественным критериям; формированием основ физкультурных знаний, нормированием и регулированием нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, методами диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; методами оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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-13.</b> 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</p>	<p><b>ОПК-13.1 Знает</b> морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития,</p> <p><b>ОПК-13.2 Умеет</b> учитывать при планировании занятий теоретические основы анатомии, биомеханики, теории физической культуры, физиологии, биохимии.</p> <p><b>ОПК-13.3 Владеет</b> навыками планирования содержания занятий по физической культуре и базовым видам спорта и навыками их проведения.</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</li> </ul>

		<p>нагрузки 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>ОПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p><b>ОПК-14.1 Знает</b> гигиенические требования при проведении занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p><b>ОПК-14.2 Умеет</b> осуществлять мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи.</p> <p><b>ОПК-14.3 Владеет</b> навыками обеспечения техники безопасности при проведении занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности</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 состояниях 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.40.02) 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: Адаптивный спорт, Теория и методика обучения базовым видам спорта, в том числе: спортивные и подвижные игры, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Биохимия человека, Патологическая анатомия и внутренние болезни, Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, Гидрореабилитация, Подвижные и спортивные игры в АФК, Нетрадиционные виды АФК, Адаптивный туризм, Креативные практики, Биомеханика двигательной деятельности, Теория и методика физической культуры, Физиология человека, Гигиенические основы в адаптивной физической культуре и врачебный контроль, 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:			
	<i>в академических часах</i>	72	72	144
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2	4

##### 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	6	14
1.1	Занятия лекционного типа	2	-	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	6	6	12
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	100	30/19	130/19
2.1	контрольная работа	-	15	15
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	108	36	144
	<i>в зачетных единицах</i>	3	1	4

#### 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		Оценочные средства	Технологии
			Контактная работа			

										формирования
			Занятия	Занятия	Всего	Самостоятельная работа		Трудоемкость		
<b>РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ</b>		<b>ОПК-1.1, ОПК-1.2. ОПК-1.3, ОПК-13.1 ОПК-13.2, ОПК-13.3 ОПК-14.1, ОПК-14.2 ОПК-14.3</b>	4	32	36	36	72		УО-1,3, ПР-1 ПН-3, ИС-2	ТТ ННТ
1.1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений	ОПК-1.1, ОПК-1.2. ОПК-1.3, ОПК-14.2 ОПК-14.3	2	-	2	4	6		УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	ТТ ННТ
1.2	Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)	ОПК-1.1, ОПК-13.1. ОПК-13.2, ОПК-14.1 ОПК-14.3	2	-	2	4	6		УО-1,3, ПР-1 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-13.1, ОПК-13.2. ОПК-14.2	-	4	4	4	8		УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	
1.4.	Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета	ОПК-13.1, ОПК-13.2. ОПК-13.3, ОПК-14.2 ОПК-14.1, ОПК-14.3	-	4	4	4	8		УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	
1.5	Развитие скоростно-силовых качеств	ОПК-13.1, ОПК-13.2. ОПК-13.3, ОПК-14.2 ОПК-14.1, ОПК-14.3	-	4	4	4	8		УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	
1.6	Развитие ловкости и координации движений	ОПК-13.1, ОПК-13.2. ОПК-13.3, ОПК-14.2 ОПК-14.1, ОПК-14.3	-	4	4	4	8		УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	
1.7	Развитие силовых качеств	ОПК-13.1, ОПК-13.2. ОПК-13.3, ОПК-14.2	-	4	4	4	8		УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	

		ОПК-14.1, ОПК-14.3										
1.8	Техника бега на короткие дистанции	ОПК-13.1, ОПК-13.2. ОПК-13.3, ОПК-14.2 ОПК-14.3	-	6	6	4	1	0	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3			
1.9	Техника эстафетного бега	ОПК-13.1, ОПК-13.2. ОПК-13.3, ОПК-14.2 ОПК-14.1, ОПК-14.3	-	6	6	4	1	0	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3			
<b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ</b>		<b>ОПК-1.3, ОПК-13.1 ОПК-31.2, ОПК-13.3 ОПК-14.1, ОПК-14.2 ОПК-14.3</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>		<b>УО-1,3, ПР-1 ИС-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-14.3, ОПК-13.2 ОПК-13.3	2	-	2	4	6		УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3			
2.2	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	ОПК-14.3, ОПК-13.2 ОПК-13.3	2	-	2	4	6		УО-1,3, ПР-1 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-13.1, ОПК-13.2 ОПК-13.3, ОПК-1.2	-	4	4	4	8		УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3			
2.4	Обучение технике эстафетного бега	ОПК-13.1, ОПК-13.2 ОПК-13.3, ОПК-1.2.	-	4	4	4	8		УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3			
2.5	Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги».	ОПК-13.1, ОПК-13.2 ОПК-13.3, ОПК-1.2	-	4	4	4	8		УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	<b>ТТ ННТ</b>		
2.6	«Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.	ОПК-13.1, ОПК-13.2 ОПК-13.3, ОПК-1.2	-	4	4	4	8		УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3			
2.7	«Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний».	ОПК-13.1, ОПК-13.2 ОПК-13.3, ОПК-1.2	-	4	4	4	8		УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3			
2.8	«Методика обучения техники спортивной ходьбы». Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом.	ОПК-13.1, ОПК-13.2 ОПК-13.3, ОПК-1.2	-	4	4	4	8		УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3			
2.9	Выполнение контрольных нормативов	ОПК-14.3	-	8	8	4	12		УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3			
<b>Итого:</b>			<b>8</b>	<b>6</b>	<b>72</b>	<b>7</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	Занятия	Всего				
<b>РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ</b>		<b>ОПК-1.1, ОПК-1.2. ОПК-1.3, ОПК-13.1 ОПК-13.2, ОПК-13.3 ОПК-14.1, ОПК-14.2 ОПК-14.3</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 НН Т</b>
1.1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений	ОПК-1.1, ОПК-1.2. ОПК-1.3, ОПК-14.2 ОПК-14.3	1	-	1	4	5	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	ТТ НН Т
1.2	Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-13.1, ОПК-13.2. ОПК-14.2	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-14.2 ОПК-14.3	-	1	1	12	1 3	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
1.4.	Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета	ОПК-13.1, ОПК-13.2. ОПК-13.3, ОПК-14.2 ОПК-14.1, ОПК-14.3	-	1	1	12	1 3	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
1.5	Развитие скоростно-силовых качеств	ОПК-13.1, ОПК-13.2. ОПК-13.3, ОПК-14.2 ОПК-14.1, ОПК-14.3	-	1	1	12	1 3	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
1.6	Развитие ловкости и координации движений	ОПК-13.1, ОПК-13.2. ОПК-13.3, ОПК-14.2 ОПК-14.1, ОПК-14.3	-	0,5	0,5	12	1 3	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
1.7	Развитие силовых качеств	ОПК-13.1, ОПК-13.2. ОПК-13.3, ОПК-14.2 ОПК-14.1, ОПК-14.3	-	0,5	0,5	12	1 2	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	

1.8	Техника бега на короткие дистанции	ОПК-13.1, ОПК-13.2. ОПК-13.3, ОПК-14.2 ОПК-14.1, ОПК-14.3	-	1	1	12	1 3	УО-1,3, ПР-1,2	
1.9	Техника эстафетного бега	ОПК-13.1, ОПК-13.2. ОПК-13.3, ОПК-14.2 ОПК-14.1, ОПК-14.3	-	1	1	12	1 3	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
<b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ</b>		<b>ОПК-1.3, ОПК-13.1 ОПК-13.2, ОПК-13.3 ОПК-14.1, ОПК-14.2 ОПК-14.3</b>	-	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3</b>	<b>ТТ НН Т</b>
2.1	Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	ОПК-14.3, ОПК-13.2 ОПК-13.3, ППК-14.3 ОПК-13.2, ОПК-13.3.	-	-	-	3	3	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
2.2	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	ОПК-13.1, ОПК-13.2 ОПК-13.3, 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-13.1, ОПК-13.2 ОПК-13.3, ОПК-1.2.	-	2	2	3	5	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
2.4	«Обучение техники эстафетного бега»	ОПК-31.1, ОПК-13.2 ОПК-13.3, 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-13.1, ОПК-13.2 ОПК-13.3, ОПК-1.2	-	1	1	3	4	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	ТТ НН Т
2.6	«Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.	ОПК-13.1, ОПК-13.2 ОПК-13.3, ОПК-1.2	-	-	-	3	3	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
2.7	«Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний».	ОПК-13.1, ОПК-13.2 ОПК-13.3, ОПК-1.2.	-	-	-	3	3	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
2.8	«Методика обучения спортивной ходьбы». Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом.	ОПК-13.1, ОПК-13.2 ОПК-13.3, ОПК-1.2.	-	-	-	5	5	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
2.9	Выполнение контрольных нормативов	ОПК-14.3	-	2	2	4	6	УО-1,3, ПР-1,2, ПН-3	
<b>Итого:</b>			<b>2</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	<b>130</b>	<b>144</b>		

			4				
--	--	--	---	--	--	--	--

## 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>УО-1 – собеседование;</li> <li>УО-3 – зачет.</li> </ul> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПР-1 – тест, письменный ответ;</li> <li>ПК-2 – контрольная работа.</li> </ul> <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПН-3 – Контрольное тестирование.</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ИС-2 – балльно-рейтинговая система.</li> </ul>

## 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>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 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.</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>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.</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>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.</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие скоростно-силовых</p>

	качеств.
1.6	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Развитие ловкости и координации движений. Средства, методы развития координационных качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений</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>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Развитие силовых качеств. Средства, методы развития силовых качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений. Круговая тренировка</p> <p><i>СР.</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие силовых качеств.</p>
1.8	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-13.</i> 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.</p> <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.</p>
1.9	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 14-16.</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</p> <p><i>СР.</i> Техника бега на средние дистанции, методика обучения. Основные упражнения для обучения технике бега и последовательность их применения.</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>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.</p> <p><i>СР.</i> 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.</p>
2.2.	<p><i>Занятия лекционного типа 4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</i></p> <p>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. Проведение текущего контроля по разделу 2 форме соревнований в соответствии с правилами. Разработка программа соревнований по легкоатлетическому троеборью в условиях образовательного учреждения.</p> <p><i>СР.</i> 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.</p>
2.3.	<p><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.</p> <p><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.</p> <p>Подготовить презентацию на тему «Значение легкой атлетики в профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре»</p>
2.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19-20.</i> «Обучение технике эстафетного бега».

	<p>Различные способы передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зависимости от скорости бега занимающихся. Упражнения для обучения технике эстафетного бега, их порядок проведения.</p> <p><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).</p>
2.5	<p><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.</p> <p>Посещение мастер класса учителя по физической культуре.</p> <p><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.</p>
2.6	<p><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.</p> <p><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»</p>
2.7	<p><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.</p> <p><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.</p>
2.8	<p><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.</p> <p><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</p>
2.9	<p><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).</p> <p><i>СР.</i> Подготовка к выполнению контрольных нормативов.</p>

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

Темы	Содержание
1.	<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</p>

	метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию на тему «Развитие легкой атлетики в зарубежных странах, мировые рекорды».
1.3	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Подготовительная часть урока по легкой атлетике. «ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна» <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.
1.4	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> 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>СР.</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию скоростно-силовых, координационных способностей. Домашнее задание: составить в тетради методику обучения специальным упражнениям бегуна.
1.5	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Развитие скоростно-силовых качеств. Средства, методы развития скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений. Посещение мастер-класса учителя физической культуры <i>СР.</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие скоростно-силовых качеств.
1.6	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Развитие ловкости и координации движений. Средства, методы развития координационных качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений <i>СР.</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию скоростно-силовых, координационных способностей.
1.7	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Развитие силовых качеств. Средства, методы развития силовых качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений. Круговая тренировка <i>СР.</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие силовых качеств.
1.8	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Техника бега на короткие дистанции. Владение 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>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. Владение 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.</i> Организация и проведение соревнований по легкой атлетике 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

	<p>текущего контроля по разделу 2 форме соревнований в соответствии с правилами. Разработка программа соревнований по легкоатлетическому троеборью в условиях образовательного учреждения.</p> <p>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.</p>
2.3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4. «Методика обучения технике бега на короткие дистанции». Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование.</i></p> <p><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.</p> <p>Подготовить презентацию на тему «Значение легкой атлетики в профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре»</p>
2.4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5. «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></p> <p><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).</p>
2.5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5. 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.</i></p> <p>Посещение мастер класса учителя по физической культуре.</p> <p><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.</p>
2.6	<p><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.</p> <p>Составить технологическую карту урока по физической культуре на тему «методика обучения прыжка в длину с места»</p>
2.7	<p><i>СР.</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. Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники метаний, для дальнейшего проведения с учебной группой.</p>
2.8	<p><i>СР.</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.</p> <p>Составить программу первенства школы по спортивной ходьбе, расписанную по дням, часам и минутам. Также, в тетради написать положение о соревнованиях по спортивной ходьбе</p>
2.9	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6. Выполнение контрольных нормативов (прыжок в длину с разбега, спортивная ходьба 800 м, прыжок в высоту, бег 100 м).</i></p> <p><i>СР.</i> Подготовка к выполнению контрольных нормативов.</p>

### 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 ЧГАФКиС.

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

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
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)*

<i>Темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>	
	<i>Посещени е занятий</i>	<i>Текущий контрол ь</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>Посещени е занятий</i>	<i>Текущий контрол ь</i>	<i>Промежу- точная аттестаци я</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			
3. «Методика обучения технике бега на короткие дистанции»: Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование.		20	
4. Обучение техники эстафетного бега			
5. Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги».		20	

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.			
8. Методика обучения технике спортивной ходьбы». Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом.			
9. Выполнение контрольных нормативов		10	
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

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

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

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
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	Fx
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
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

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

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) – 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 №6900/20 от 06.07.2020 г. по 24.09.2021г., лицензия продлевается ежегодно.

### 7.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 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>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 301 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа г. Чайковский, ул. Ленина, 67	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система, колонки.</li> </ol>
аудитория № 321 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, ул. Ленина, 67	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</li> </ol>
аудитория № 6 спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа г. Чайковский, ул. Кабалева, д.27/1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны;</li> <li>2. Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола.</li> </ol>
аудитория № 319 для проведения индивидуальных консультаций г. Чайковский, ул. Ленина, 67	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Демонстрационное оборудование: компьютеры, принтер.</li> </ol>
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</li> </ol>
аудитория № 6 А помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования г. Чайковский, ул. Кабалева, д.27/1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стеллажи для хранения;</li> <li>2. Спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические маты, стойка для борьбы, стойка д/прыжков в высоту, мячи, мячи для мини футбола, тренировочные конусы.</li> </ol>

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.