

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.03.2024 14:38:11
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.

«28» мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика (Б1.О.33.02)

Направление подготовки	<i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физическая реабилитация»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2020</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 1,2 семестр заочная: 1,2 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 4 часов: 144</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачёт</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

«06» марта 2020 г., протокол № 13.

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

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

«13» мая 2020 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, по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), 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, 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;
- 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		
ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает 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 ОПК-1.2. Умеет 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	Знает: - терминологию легкой атлетики; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения(организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с

	<p>гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта.</p> <p>ОПК-1.3. Владеет 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>	<p>инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике, в зависимости от поставленных задач; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности обучающегося; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций).
<p>ОПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ОПК-13.1. Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития,</p> <p>ОПК-13.2. Умеет учитывать при планировании занятий теоретические основы анатомии, биомеханики, теории физической культуры, физиологии, биохимии.</p> <p>ОПК-13.3. Владеет навыками планирования содержания занятий по физической культуре и базовым видам спорта и навыками их проведения.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положения теории физической культуры; - 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; -биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и внеучебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике, - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на

		<p>занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владения логикой оценки изменения биохимических показателей в процессе тренировки; - проведения биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по легкой атлетике; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетике; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и внеучебного времени образовательной организации.
<p>ОПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ОПК-14.1. Знает гигиенические требования при проведении занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ОПК-14.2. Умеет осуществлять мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи.</p> <p>ОПК-14.3. Владеет навыками обеспечения техники безопасности при проведении занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - методами использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных

		состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия, легкой атлетике.
--	--	---

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика» (Б1.О.33.02) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: 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, Биомеханика двигательной деятельности, Биохимия человека, Гигиенические основы в адаптивной физической культуре и врачебный контроль, Патологическая анатомия и внутренние болезни, Теория и методика физической культуры, Физиология человека, Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные и подвижные игры), Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, Гидрореабилитация, Подвижные и спортивные игры в АФК, Нетрадиционные виды АФК, Адаптивный туризм, Креативные практики, 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 – зачёт	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72	72	144
		<i>в академических часах</i>	2	2
	<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
3	Промежуточная аттестация – зачёт	-	4	4
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.					
<i>1 семестр</i>									
	Раздел 1. Введение в предмет	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	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-13.3	2	-	2	4	6	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	
1.2	Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)	ОПК-1.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2	2	-	2	4	6	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	ТТ ННТ
1.3.	Подготовительная часть урока по легкой атлетике. ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна.	ОПК-14.1 ОПК-14.2	-	4	4	4	8	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	

1.4.	Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета	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-1.1	-	4	4	4	8	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	
1.6	Развитие ловкости и координации движений	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-1.1	-	4	4	4	8	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	
1.8	Техника бега на короткие дистанции	ОПК-14.1 ОПК-14.3	-	6	6	4	10	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	
1.9	Техника эстафетного бега	ОПК-1.1 ОПК-1.2. ОПК-13.3	-	6	4	6	10	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	
Итого (1 семестр):				4	32	36	36	72	
<i>2 семестр</i>									
Раздел 2. Методика преподавания легкой атлетики		ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-13.3 ОПК-14.1 ОПК-14.2 ОПК-14.3	4	32	36	36	72	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	ТТ ННТ
2.1	Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	ОПК-1.1 ОПК-1.2 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-13.1 ОПК-13.2	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-14.3	-	4	4	4	8	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	
2.4	Обучение техники эстафетного бега	ОПК-14.1	-	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-14.1 ОПК-14.2	-	4	4	4	8	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	ТТ ННТ
2.6	Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание. Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.	ОПК-1.1, ОПК-13.1 ОПК-14.2	-	4	4	4	8	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	
2.7	Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний.	ОПК-14.3	-	4	4	4	8	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	
2.8	Методика обучения технике спортивной ходьбы. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом.	ОПК-13.3	-	4	4	4	8	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	
2.9	Выполнение контрольных нормативов	ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-13.3	-	8	8	4	12	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	
Итого (2 семестр):				4	32	32	36	72	
Итого:				8	64	72	72	144	

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				
<i>1 семестр</i>									
Раздел 1. Введение в предмет		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	2	6	8	100	108	УО-1,3, ПР-1,2 ПН-3	ТТ ННТ
1.1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-13.3	1	-	1	4	5	УО-1,3, ПР-1,2 ПН-3	
1.2	Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)	ОПК-1.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2	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-14.1 ОПК-14.2	-	1	1	12	13	УО-1,3, ПР-1,2 ПН-3	
1.4.	Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета	ОПК-14.1 ОПК-14.3	-	1	1	12	13	УО-1,3, ПР-1,2 ПН-3	ТТ
1.5	Развитие скоростно-силовых качеств	ОПК-14.1 ОПК-14.3	-	1	1	12	13	УО-1,3, ПР-1,2 ПН-3	ННТ
1.6	Развитие ловкости и координации движений	ОПК-1.1	-	0,5	0,5	12	13	УО-1,3, ПР-1,2 ПН-3	
1.7	Развитие силовых качеств	ОПК-14.1 ОПК-14.3	-	0,5	0,5	12	12	УО-1,3, ПР-1,2 ПН-3	
1.8	Техника бега на короткие дистанции	ОПК-1.1 ОПК-1.2. ОПК-13.3	-	1	1	12	13	УО-1,3, ПР-1,2 ПН-3	
1.9	Техника эстафетного бега	ОПК-1.1 ОПК-1.2. ОПК-13.3	-	1	1	12	13	УО-1,3, ПР-1,2 ПН-3	
Итого (1 семестр):			2	6	8	100	108		
<i>2 семестр</i>									
Раздел 2. Методика преподавания легкой атлетики		ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-13.3 ОПК -14.1 ОПК-14.2	-	8	8	28	36	УО-1,3, ПР-1,2 ПН-3	ТТ ННТ

		ОПК-14.3							
2.1	Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-13.3	-	-	-	3	3	УО-1,3, ПР-1,2 ПН-3	ТТ ННТ
2.2	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	ОПК-13.1 ОПК-13.2	-	-	-	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-14.3	-	2	2	3	5	УО-1,3, ПР-1,2 ПН-3	
2.4	Обучение техники эстафетного бега	ОПК-14.1 ОПК-14.3	-	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-14.1 ОПК-14.2	-	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, отталкивание, переход через планку, приземление.	ОПК-1.1, ОПК-13.1 ОПК-14.2	-	2	2	3	5	УО-1,3, ПР-1,2 ПН-3	
2.7	Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний.	ОПК-14.3	-	-	-	3	3	УО-1,3, ПР-1,2 ПН-3	
2.8	Методика обучения технике спортивной ходьбы. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом.	ОПК-13.3	-	-	-	3	3	УО-1,3, ПР-1,2 ПН-3	
2.9	Выполнение контрольных нормативов	ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-13.3	-	2	2	4	6	УО-1,3, ПР-1,2 ПН-3	
Итого (2 семестр):			-	8	8	28	36		
Итого:			2	14	16	128	144		

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

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Разделы, темы	Содержание
	<i>1 семестр</i>
1.	<i>Раздел 1. Введение в предмет</i>
1.1	<p><i>Тема История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений</i> <i>Занятие лекционного типа 1.</i> 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>Тема Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)</i> <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Техника бега. Бег как естественные 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>Тема Подготовительная часть урока по легкой атлетике.</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> «ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна»</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>Тема Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета.</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4.</i> 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.</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>Тема Развитие скоростно-силовых качеств.</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Средства, методы развития скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений.</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 качеств.</p>
1.6	<p><i>Тема Развитие ловкости и координации движений.</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> 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>Тема Развитие силовых качеств.</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> 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>Тема Техника бега на короткие дистанции.</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-13.</i> Овладение техникой бега на короткие</p>

	<p>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>Тема Техника эстафетного бега.</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 14-16.</i> 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>
	<i>2 семестр</i>
2	<i>Раздел 2. Методика преподавания легкой атлетики</i>
2.1.	<p><i>Тема Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</i> <i>Занятия лекционного типа 3.</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.</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>Тема Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</i> <i>Занятия лекционного типа 4.</i> 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>Тема Методика обучения технике бега на короткие дистанции</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-18.</i> 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	<p><i>Тема «Обучение технике эстафетного бега»</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19-20.</i> 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>Тема Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание».</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-22.</i> Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Основные упражнения для обучения прыжкам в высоту с разбега и последовательность их применения.</p>

	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>Тема</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23-24.</i> Овладение техникой прыжка с места: И.П., отталкивание, движения в полете, приземление. Основные упражнения для овладения техникой прыжков с места и последовательность их применения. <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»
2.7	<i>Тема</i> «Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний». <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25-26.</i> 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. <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.
2.8	<i>Тема</i> «Методика обучения технике спортивной ходьбы». Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом. <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 27-28.</i> Обучение движениям ног и таза при спортивной ходьбе. Обучение движениям рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе. Совершенствование техники спортивной ходьбы. <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
2.9	<i>Тема</i> Выполнение контрольных нормативов <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). <i>СР.</i> Подготовка к выполнению контрольных нормативов.

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

<i>Разделы, темы</i>	<i>Содержание</i>
	<i>1 семестр</i>
1.	<i>Раздел 1. Введение в предмет</i>
1.1	<i>Тема</i> История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений <i>Занятие лекционного типа 1.</i> 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. <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.
1.2	<i>Тема</i> Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания) <i>Занятие лекционного типа 1.</i> 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. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию на тему «Развитие легкой атлетики в зарубежных странах, мировые рекорды».
1.3	<i>Тема</i> Подготовительная часть урока по легкой атлетике.

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. «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>Тема Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета.</i></p> <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. 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>Тема Развитие скоростно-силовых качеств.</i></p> <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><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>Тема Развитие ловкости и координации движений.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. 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>Тема Развитие силовых качеств.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. 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>Тема Техника бега на короткие дистанции.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3. 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>Тема Техника эстафетного бега.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3. 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>
<i>2 семестр</i>	
2	<i>Раздел 2. Методика преподавания легкой атлетики</i>
2.1	<p><i>Тема Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</i></p> <p><i>СР. 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>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>Тема Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</i></p> <p><i>СР. Организация судейства соревнований в беговых, прыжковых видах и метаниях. Положение о</i></p>

	<p>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>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>Тема</i> Методика обучения технике бега на короткие дистанции <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 4. «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	<p><i>Тема</i> «Обучение технике эстафетного бега».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 5. 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>Тема</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 5. 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>Тема</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 6. 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>Тема</i> «Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний».</p> <p><i>СР.</i> 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>Тема</i> «Методика обучения технике спортивной ходьбы». Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом.</p> <p><i>СР.</i> 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>Тема</i> Выполнение контрольных нормативов <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 7. Выполнение контрольных нормативов</p>

(прыжок в длину с разбега, спортивная ходьба 800 м, прыжок в высоту, бег 100 м).

СР. Подготовка к выполнению контрольных нормативов.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине

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
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
ИТОГО	20	80

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

Виды учебной деятельности	Процентное соотношение видов учебной деятельности	Сумма абс. баллов
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)

Темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация

1. Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях ЛА	10	20	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.			
4. Обучение техники эстафетного бега			
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.			
8. Методика обучения технике спортивной ходьбы». Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом.			
9. Выполнение контрольных нормативов			
<i>Итого</i>	10	60	30
		100	

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

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<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

8.2 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 – лицензионный договор №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

8.3 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>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>аудитория № 301 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67</p>	<p>1. ISпециализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система, колонки</p>
<p>аудитория № 6 универсальный спортивный зал</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалева, д.27/1</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны;</p> <p>2. Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола</p>
<p>аудитория № 6А помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалева, д.27/1</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стеллажи для хранения;</p> <p>2. Спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические маты, стойка для борьбы, стойка д/прыжков в высоту, мячи, мячи для мини футбола, тренировочные конусы.</p>
<p>аудитория № 23 зал для волейбола и баскетбола</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалева, д.27/1</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Спортивный инвентарь и оборудование: щит баскетбольный, табло электронное, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, сетки баскетбольные, антенна для сетки, медицинболы</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>

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.