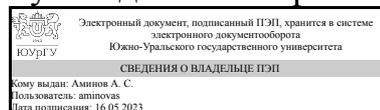


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



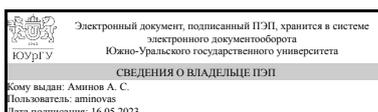
А. С. АМИНОВ

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.О.37.01 Легкая атлетика  
**для направления** 49.03.01 Физическая культура  
**уровень** Бакалавриат  
**форма обучения** заочная  
**кафедра-разработчик** Спортивное совершенствование

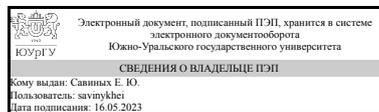
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

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



А. С. АМИНОВ

Разработчик программы,  
к.биол.н., доцент



Е. Ю. САВИНИХ

## **1. Цели и задачи дисциплины**

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

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

## **Краткое содержание дисциплины**

История развития легкой атлетики. Современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных спортсменов. Классификация и терминология в легкой атлетике. Техника и методика обучения в легкой атлетике. Техника бега. Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и ее зависимость от длины и частоты шагов в беге. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов. Исходное положение. Разбег. Финальное усилие. Обучение технике толкания ядра. Обучение технике метания малого мяча. Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания. Последовательность изучения видов в легкой атлетике. Методика обучения видам легкой атлетики. Структура, задачи и содержание урока по легкой атлетике. Подбор и дозировка упражнений. Конспект урока, его составные части. Оценка успеваемости. Планирование урока по легкой атлетике. Проведение урока по легкой атлетике. Обеспечение техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обеспечение безопасности на занятиях по легкой атлетики в беге, в метаниях, в прыжках в длину, в прыжках в высоту, в кроссовых пробегах, на занятиях, на соревнованиях. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Организация судейства соревнований в беговых, прыжковых видах и метаниях. Положение о соревновании. Функции главного судьи. Состав судейских бригад на виде. Проведение соревнований в общеобразовательных учреждениях. Судейство соревнований по прыжкам. Судейство соревнований по метаниям. Судейство соревнований в беговых видах. Разработка программы соревнований по легкой атлетике в условиях образовательного учреждения. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием оздоровительного бега и ходьбы. Оздоровительный бег и ходьба. Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем средствами легкой атлетики. Использование легкой атлетики в рекреационной деятельности. Привлечение населения к рекреационной деятельности; подбор адекватных

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

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

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>Знает: терминологию и классификацию видов легкой атлетики; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике; содержание и правила оформления конспекта учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики; правила и организация соревнований по легкой атлетике; способы оценки результатов обучения в легкой атлетике</p> <p>Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике; подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетике; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике</p> <p>Имеет практический опыт: планирования занятий по легкой атлетике; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики</p>
<p>ОПК-3 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</p>	<p>Знает: историю и современное состояние легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании; воспитательные возможности занятий легкой атлетикой; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; 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</p> <p>Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных</p>

	<p>особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; распределять на протяжении занятия средства легкой атлетике с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать правильное выполнение упражнений легкой атлетике; использовать средства легкой атлетике для проведения всех частей занятия; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетике; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетике; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетике; оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике; использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике  Имеет практический опыт: владения техникой видов легкой атлетике; проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений; участия в судействе соревнования по легкой атлетике</p>
<p>ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</p>	<p>Знает: правила соревнований по легкой атлетике, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований по легкой атлетике; состав судейской коллегии по легкой атлетике и функции отдельных спортивных судей  Умеет: организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по легкой атлетике; определять справедливость судейства  Имеет практический опыт: участия в судействе соревнований по легкой атлетике</p>

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

<p>Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана</p>	<p>Перечень последующих дисциплин, видов работ</p>
--	--

1.О.37.02 Гимнастика, 1.О.19 Психология физической культуры, 1.О.16 Биохимия человека, 1.О.12 Физиология человека, 1.О.11 Анатомия человека, 1.О.21 Педагогика физической культуры, 1.О.34 Спортивные и физкультурно-массовые сооружения и тренажеры, 1.О.37.05 Подвижные игры, 1.О.33 Методология спортивной тренировки, 1.О.37.04 Плавание, Учебная практика (ознакомительная) (4 семестр)	1.О.38.02 Единоборства, 1.О.29 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, 1.О.37.06 Спортивные игры, 1.О.37.07 Туризм и спортивное ориентирование, 1.О.26 Физиология физического воспитания и спорта, 1.О.35 Организация спортивно-массовых мероприятий, 1.О.38.01 Полиатлон, 1.О.37.03 Лыжный спорт, Производственная практика (тренерская) (6 семестр)
--	---

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

Дисциплина	Требования
1.О.37.02 Гимнастика	<p>Знает: терминологию и классификацию гимнастики; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике; содержание и правила оформления конспекта учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики; правила и организация соревнований в гимнастике; способы оценки результатов обучения в гимнастике, историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании; воспитательные возможности занятий гимнастикой; средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; подбирать методику проведения занятий по гимнастике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, применять методы организации учебной деятельности на занятиях</p>

	<p>по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач; распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике Имеет практический опыт: планирования занятий по гимнастике; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, проведения гимнастических комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой обще подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики</p>
1.О.37.05 Подвижные игры	<p>Знает: терминологию и классификацию подвижных игр; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по подвижным играм; содержание и правила оформления конспекта учебно-тренировочного занятия с использованием средств подвижных игр; организацию соревнований на основе подвижных игр, классификацию подвижных игр, принципы выбора подвижной игры для проведения занятий различной направленности и физкультурно-спортивных мероприятий на основе подвижных игр Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по подвижным играм; подбирать</p>

	<p>методику проведения занятий по подвижным играм с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по подвижным играм в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей подвижных игр; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся на занятиях по подвижным играм, применять методы организации учебной деятельности на занятиях по подвижным играм; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем для проведения подвижных игр Имеет практический опыт: планирования занятий по подвижным играм; планирования мероприятий оздоровительного характера на основе подвижных игр, проведения подвижных игр на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях</p>
1.О.16 Биохимия человека	<p>Знает: влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; закономерности протекания биохимических процессов в организме человека, химический состав организма человека; возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления Умеет: с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи, выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности Имеет практический опыт: анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе</p>
1.О.11 Анатомия человека	<p>Знает: методики антропометрии и соматотипирования; основы учения о конституции и пропорциях тела человека , основные термины, применяемые в анатомии; строение, топографию и функции органов и функциональных систем организма человека; основы возрастной морфологии, возрастную</p>

	<p>периодизацию, закономерности физического развития человека; основы динамической морфологии Умеет: определять тип телосложения путем расчета индексов, состояние опорно-двигательного аппарата, демонстрировать движения в подвижных соединениях звеньев тела, определяя оси вращения в суставах и локализацию мышц, производящих данные движения; проецировать основные костные образования, крупные мышцы и внутренние органы на поверхность тела человека; производить анатомический анализ положений и движений тела; применять (учитывать) результаты анатомического исследования при планировании содержания занятий Имеет практический опыт: способами определения типа телосложения, компонентов массы тела, состояние опорно-двигательного аппарата, основными анатомическими терминами (основные ориентиры, плоскости тела, оси вращения); анатомическим анализом положений и движений тела, используемых в практике физической культуры; опытом планирования учебных занятий, опираясь на анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста</p>
<p>1.О.21 Педагогика физической культуры</p>	<p>Знает: методы консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов; нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; основы эффективных коммуникаций; основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе, сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессе; принципы воспитания; методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессе; характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов, социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, организацию образовательного процесса в общеобразовательных организациях (начального общего, основного общего, среднего общего образования), содержание и формы документов планирования процесса по физическому воспитанию в школе Умеет: поддерживать учебную дисциплину во время занятий; корректно общаться и взаимодействовать с</p>

	<p>другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности, решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебного времени в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; общаться с детьми различных возрастных категорий; помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива, использовать освоенные методики реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения здоровья, повышения работоспособности Имеет практический опыт: анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач , планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом</p>
1.О.12 Физиология человека	<p>Знает: методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола, физиологические функции основных и механизмы регуляции органов и систем человека в возрастном и гендерном аспектах Умеет: использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма Имеет практический опыт: применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма</p>
1.О.34 Спортивные и физкультурно-массовые сооружения и тренажеры	<p>Знает: правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, историю строительства спортивных сооружений; классификацию спортивных сооружений; особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; параметры и оборудование различных спортивных объектов; расположение зрительских мест на трибунах; расположение помещений и устройства для судей и прессы; устройство и классификации сооружений для легкой атлетики; устройство и</p>

	<p>классификации плавательных бассейнов; устройство сооружений для конькобежного спорта, хоккея, фигурного катания, шорт-трека; устройство и классификацию сооружений для игровых видов спорта; устройство сооружений для гребного, парусного, конного спорта, велотреков; устройство тира, стенда, стрельбища; устройство сооружений для лыжного спорта; устройство спортивных сооружений для инвалидов; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования Умеет: оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий, разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта и ИВС; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам Имеет практический опыт:</p>
<p>1.О.37.04 Плавание</p>	<p>Знает: правила соревнований по плаванию; нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований по плаванию; состав судейской коллегии по плаванию и функции отдельных спортивных судей, историю и современное состояние плавания, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; воспитательные возможности занятий плаванием; методики обучения разным способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания, терминологию и классификацию в плавании; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию; содержание и правила оформления уонспекта учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания; правила и</p>

	<p>организация соревнований по плаванию; способы оценки результатов обучения в плавании Умеет: организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по плаванию, применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач; показывать правильное выполнение упражнений в плавании; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств плавания; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений в плавании; оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию, ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию; подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию Имеет практический опыт: участия в судействе соревнований плаванию, владения техникой способов плавания; проведения фрагмента урока физической культуры по плаванию, планирования занятий по плаванию; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания</p>
1.О.19 Психология физической культуры	<p>Знает: принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования, эффективные способы обеспечения психологической поддержки спортсменов на основании индивидуального подхода, решения психологических проблем тренера и поддержки</p>

	<p>мотивации в спорте, психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации Умеет: подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; использовать методы оценки волевых качеств спортсмена, учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; поддерживать высокий уровень спортивной мотивации Имеет практический опыт: применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта, выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов</p>
<p>1.О.33 Методология спортивной тренировки</p>	<p>Знает: историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных соревнований в избранном виде спорта дисциплин (упражнений) в ИВС; цель, задачи и содержание курса ИВС; технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы техники и тактической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической подготовки в ИВС; воспитательные возможности занятий ИВС; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта, терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС, значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации»»,</p>

	<p>«спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; формы и этапы спортивного отбора: особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов, федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии</p> <p>Умеет: определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методiku обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий, ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов, изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов</p> <p>Имеет практический опыт: обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации, проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств базовых видов спорта, ИВС</p>
<p>Учебная практика (ознакомительная) (4 семестр)</p>	<p>Знает: формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных и спортивных учреждениях</p> <p>Умеет: проводить физкультурно-спортивные занятия на основе подвижных игр, составлять конспект занятия по физической культуре или виду спорта на основе подвижных игр с учетом</p>

	физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста Имеет практический опыт: обучения занимающихся прикладным аспектам спортивной гигиены, диетологии; контроль выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья, проведения занятий по совершенствованию физической подготовки, компьютерной обработки служебной документации, статистической информации и деловой графики; работы с информационно-поисковыми системами и программным обеспечением, используемым в профессиональной деятельности, проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом
--	---

#### 4. Объём и виды учебной работы

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

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		5	
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108	
<i>Аудиторные занятия:</i>	12	12	
Лекции (Л)	4	4	
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	8	
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	89,75	89,75	
Подготовка к тестированию и прохождение тестов	20	20	
Подготовка к зачету	18	18	
Подготовка к практическим занятиям, самостоятельное изучение тем дисциплины	51,75	51.75	
Консультации и промежуточная аттестация	6,25	6,25	
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	

#### 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Основы легкой атлетики как вида спорта	1	1	0	0

2	Техника и методика обучения легкоатлетическим видам спорта	5	1	4	0
3	Легкая атлетика в системе занятий по физическому воспитанию в учебных заведениях	1	1	0	0
4	Спортивная тренировка в легкой атлетике	2	0	2	0
5	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	2	0	2	0
6	Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий	1	1	0	0

## 5.1. Лекции

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

## 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	2	Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Методика обучения технике эстафетного бега. Методика обучения технике барьерного бега и бега с препятствиями	2
2	2	Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега. Методика обучения технике прыжков в длину и тройного с разбега, прыжков с места. Методика обучения технике метания снаряда: малого мяча, гранаты	2
3	4	Основы и управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Показатели тренированности и методика развития функциональных возможностей легкоатлета. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности	2
4	5	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Судейство соревнований по легкой атлетике	2

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

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

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

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

#### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	5	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в устной форме. 5 баллов - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно на дополнительный вопрос. 4 балла - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету, но не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил правильно, но не полно и ответил правильно дополнительный вопрос. 3 балла - студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил не полно и не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил не полно на 2	зачет

						<p>вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно дополнительный вопрос.</p> <p>2 балла - студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и не ответил правильно дополнительный вопрос.</p> <p>1 балла - студент ответил не полно только на 1 вопрос из списка вопросов к зачету.</p> <p>0 баллов - студент не смог дать ответ ни на один вопрос</p>	
2	5	Текущий контроль	Практическое задание 1	15	20	<p>Выполнение практических заданий по дисциплине:</p> <p>1-5 баллов - выполнение задания часть 1</p> <p>1-5 баллов - выполнение задания часть 2</p> <p>1-5 баллов - выполнение задания часть 3</p> <p>1-5 баллов - выполнение задания часть 4</p> <p>5 - задание выполнено в полном объеме, без ошибок</p> <p>4 - задание выполнено в полном объеме, есть незначительные замечания</p> <p>3 - задание выполнено в полном объеме, но есть 1-2 ошибки</p> <p>2 - задание выполнено частично, есть ошибки</p> <p>1 - задание выполнено частично с грубыми ошибками</p>	зачет
3	5	Бонус	Участие в соревнованиях по легкой атлетике в качестве судьи или спортсмена	-	15	<p>Участие в соревнованиях по легкой атлетике в составе сборной команды ЮУрГУ - 5 баллов за вид программы</p> <p>Судейство соревнований по легкой атлетике - 5 баллов за день соревнований</p>	зачет
4	5	Текущий контроль	Тестирование в Электронном ЮУрГУ Спортивная ходьба	7	10	<p>Тест состоит из 10 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Ограничение по времени - 15 минут. Попыток - 2, в зачет идет лучшая попытка</p>	зачет
5	5	Текущий контроль	Тестирование в Электронном ЮУрГУ Спортивная тренировка в ла	7	10	<p>Тест состоит из 10 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Ограничение по времени - 15 минут. Попыток - 2, в зачет идет лучшая попытка</p>	зачет
6	5	Текущий контроль	Тестирование в Электронном ЮУрГУ ЛА в системе оздоровительных мероприятий	6	10	<p>Тест состоит из 10 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Ограничение по времени - 15 минут. Попыток - 2, в зачет идет лучшая попытка</p>	зачет

7	5	Текущий контроль	Тестирование в Электронном ЮУрГУ Легкая атлетика в системе занятий по физическому воспитанию в учебных заведениях	7	10	Тест состоит из 10 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Ограничение по времени - 15 минут. Попыток - 2, в зачет идет лучшая попытка	зачет
8	5	Текущий контроль	Тестирование в Электронном ЮУрГУ Организация и правила проведения соревнований по легкой атлетике	7	10	Тест состоит из 10 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Ограничение по времени - 15 минут. Попыток - 2, в зачет идет лучшая попытка	зачет
9	5	Текущий контроль	Тестирование в Электронном ЮУрГУ техника метаний	7	10	Тест состоит из 10 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Ограничение по времени - 15 минут. Попыток - 2, в зачет идет лучшая попытка	зачет
10	5	Текущий контроль	Тестирование в Электронном ЮУрГУ беговые виды ла	7	10	Тест состоит из 10 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Ограничение по времени - 15 минут. Попыток - 2, в зачет идет лучшая попытка	зачет
11	5	Текущий контроль	Тестирование в Электронном ЮУрГУ прыжки ла	7	10	Тест состоит из 10 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Ограничение по времени - 15 минут. Попыток - 2, в зачет идет лучшая попытка	зачет
12	5	Текущий контроль	Практические задания №3 Судейство соревнований по ла	15	34	Практических заданий 17 2 балла - студент выполняет задание правильно и без ошибок 1 балл - студент выполняет задание с недочетами 0 балл- студент при выполнении задания совершает грубую ошибку	зачет
13	5	Текущий контроль	Практическое задание 2 (проведение части учебно-тренировочного занятия)	15	12	6 критериев оценки выполнения практического задания (за каждый критерий начисляется 0-2 балла): 2 балла - критерий выполняется в правильно 1 балл - есть небольшие замечания 0 баллов - грубые ошибки	зачет

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

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

	<p>ректора от 10.03.2022 г.№ 25-13/09). Оценка за дисциплину формируется на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. Зачтено: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60...100 %. Незачтено: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0...59 %. Если студент не согласен с оценкой, полученной по результатам текущего контроля, студент проходит мероприятие промежуточной аттестации в форме устного опроса. Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Подготовка к ответу не более 15 минут. При ответе могут быть заданы уточняющие вопросы. На основании ответов задается дополнительный вопрос, обобщающий материал двух зачетных вопросов. В этом случае оценка за дисциплину рассчитывается на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. Фиксация результатов учебной деятельности по дисциплине проводится в день зачета при личном присутствии студента.</p>	
--	--	--

### 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ОПК-1	Знает: терминологию и классификацию видов легкой атлетики; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике; содержание и правила оформления конспекта учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики; правила и организация соревнований по легкой атлетике; способы оценки результатов обучения в легкой атлетике	+	+				+	+	+	+	+			+
ОПК-1	Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике; подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетике; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике	+	+				+	+	+	+	+			+
ОПК-1	Имеет практический опыт: планирования занятий по легкой атлетике; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики	+	+				+		+					+
ОПК-3	Знает: историю и современное состояние легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании; воспитательные возможности занятий легкой атлетикой; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; 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	+			+		+	+	+		+		+	



1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика Текст учебник для высш. проф. образования по направлению "Физ. культура" Г. В. Грецов и др.; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 287, [1] с. ил.

*б) дополнительная литература:*

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

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

*г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

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

*из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

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

**Электронная учебно-методическая документация**

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

		издательства Лань	английского А. Гнетовой. — Москва : Спорт-Человек, 2013. — 216 с. — ISBN 978-5-904885-96-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/97602">https://e.lanbook.com/book/97602</a>
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2020. — 127 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/154997">https://e.lanbook.com/book/154997</a>
6	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) : учебное пособие / И. Н. Батырь, В. В. Чемов. — Волгоград : ВГАФК, 2017. — 302 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/158108">https://e.lanbook.com/book/158108</a>

Перечень используемого программного обеспечения:

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

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

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

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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