ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей кафедрой

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Ненашева А. В.
Пользователь: nenashevaav
Дата подписания: 04.07.2024

А. В. Ненашева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П0.07.01 Легкая атлетика
для направления 44.03.01 Педагогическое образование
уровень Бакалавриат
профиль подготовки Физкультурное образование
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 121

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

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Аминов А. С.
Пользователь: aminovas
Дата подписания: 04.07.2024

А. С. Аминов

Разработчик программы,
к.биол.н., доцент

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Савиных Е. Ю.
Пользователь: savinykhei
Дата подписания: 04.07.2024

Е. Ю. Савиных

Челябинск

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 техники 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
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	Знает: особенности и методику преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания. Умеет: подбирать и применять на занятиях легкой атлетикой адекватные поставленным целям и задачам современные научно-обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы работы с занимающимися. Имеет практический опыт: рациональной организации и проведения занятий легкой атлетикой.
ПК-2 Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	Знает: воспитательные возможности занятий легкой атлетикой. Умеет: решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности обучающихся. Имеет практический опыт: проводить воспитательную работу средствами легкой атлетики.
ПК-5 Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	Знает: правила соревнований по легкой атлетике. Умеет: организовывать и проводить судейство спортивных соревнований по легкой атлетике. Имеет практический опыт: участия в судействе соревнований по легкой атлетике.
ПК-6 Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Знает: современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в легкой атлетике. Умеет: оценивать эффективность занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья легкой атлетикой. Имеет практический опыт: составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на основе легкой атлетики.
ПК-7 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	Знает: технику безопасности на занятиях по легкой атлетике. Умеет: планировать и проводить профилактические мероприятия по предупреждению травматизма в процессе занятий легкой атлетикой. Имеет практический опыт: проведения разминки на занятиях по легкой атлетике.

ПК-9 Способен планировать, организовывать, контролировать и координировать образовательный процесс	Знает: терминологию легкой атлетики; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, содержание и принципы планирования учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики. Умеет: определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике. Имеет практический опыт: планирования занятий по легкой атлетике.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Физическая культура и спорт, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом, Гимнастика, Подвижные игры	Спортивная метрология и контроль в физической культуре и спорте, Физическая культура в общем образовании, Методика обучения и воспитания, Физическая культура детей дошкольного возраста, Средства и системы оздоровления детей и подростков, Средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности, Организация дополнительного образования, Педагогические технологии

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

Дисциплина	Требования
Гимнастика	Знает: воспитательные возможности занятий гимнастикой., технику безопасности на занятиях по гимнастике., средства и методы гимнастики для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья ., средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-оздоровительной деятельности., историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре и образовании; значение и виды гимнастики как базового вида спорта; особенности и методику преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания., терминологию гимнастики; основы техники гимнастических упражнений, содержание и принципы планирования занятий на основе гимнастики. Умеет: решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по

	гимнастике с учетом возраста, подготовленности обучающихся., организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений., подбирать упражнения для проведения занятий по гимнастике для лиц с ограниченными возможностями здоровья., организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия на основе гимнастики., использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач., определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся по гимнастике. Имеет практический опыт: проводить воспитательную работу средствами гимнастики., проведения разминки на занятиях по гимнастике., составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на основе гимнастики., планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики., рациональной организации и проведения занятий по гимнастике., планирования занятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики.
Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	Знает: природные факторы и их влияние на организм человека, принципы личной гигиены в условиях обычной двигательной активности, а также занятий оздоровительными формами физической культуры и спорта., природные факторы и их влияние на организм человека, принципы личной гигиены в условиях обычной двигательной активности , а также занятий оздоровительными формами физической культуры и спорта., гигиенические основы трудового процесса, гигиенические принципы организации школьного физического воспитания., гигиенические принципы организации физкультурно-спортивной деятельности., алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения. Умеет: проводить закаливание различных контингентов лиц, реализовывать принципы профилактики допинга в спорте., проводить закаливание различных контингентов лиц, реализовывать принципы профилактики

	допинга в спорте., оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации школьного физического воспитания, оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации оздоровительных кампаний для детей и подростков., оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации физкультурно-спортивной деятельности., определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. Имеет практический опыт: умения дать рекомендации по питанию лицам , занимающимся физической культурой и спортом (в зависимости от возраста, пола, вида спорта)., умения дать рекомендации по питанию лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в зависимости от возраста, пола, вида спорта)., навыками техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом., проведения бесед и лекций по выполнению гигиенических требований к организации физкультурно-спортивной деятельности., владения инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.
Подвижные игры	Знает: классификацию подвижных игр., воспитательные возможности подвижных игр., принципы планирования, организации и контроля нагрузки при проведении подвижных игр., особенности проведения подвижных игр для лиц с ограниченными возможностями здоровья., принципы проведения мероприятий физкультурно-оздоровительного характера на основе подвижных игр., технику безопасности при проведении подвижных игр. Умеет: подбирать и проводить подвижные игры на занятиях согласно возрасту и подготовленности занимающихся., решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий на основе подвижных игр с учетом возраста, подготовленности обучающихся., определять формы, методы и средства оценивания результатов деятельности занимающихся при проведении подвижных игр., оценивать эффективность проведения подвижных игр для лиц с ограниченными возможностями здоровья., организовывать и проводить судейство физкультурно-оздоровительных мероприятий на основе подвижных игр., планировать и проводить профилактические мероприятия по предупреждению травматизма в процессе занятий на основе подвижных игр. Имеет практический опыт: организации и проведения подвижных игр., проведения воспитательной

	работы на подвижных играх., планирования занятий на основе подвижных игр., выбора подвижных игр для лиц с ограниченными возможностями здоровья., планирования физкультурно-оздоровительных мероприятий на основе подвижных игр ., обеспечения безопасности при проведении подвижных игр.
Физическая культура и спорт	Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели, требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности обучающихся., технику безопасности при проведении занятий по физической культуре., воспитательные задачи физического воспитания., значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; основы планирования и проведения занятий по физической культуре и спорту, основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности., использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, вести работу по предупреждению травматизма., осуществлять воспитание волевых качеств занимающихся., самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий

	по физической культуре и спорту с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет практический опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по физической культуре, самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности., применения рациональных приемов двигательных функций в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности., формирования потребности в ежедневных физических упражнениях., планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности; поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Знает: терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил при возникновении чрезвычайных ситуаций., значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности, работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; основы

	организации здорового образа жизни, правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни., инфекционные болезни и меры и их профилактики; принципы профилактики допинга; болезни внутренних органов и их профилактику; этиологию и профилактику заболеваний; влияние анатомо-физиологических особенностей строения организма на развитие различных видов патологии; виды нетрадиционной медицины в оздоровлении детей и подростков; особенности возрастной анатомии и физиологии детей и подростков., основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями. Умеет: организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала; оказывать первую помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий; использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций., планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности, определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности., проводить оздоровительные мероприятия; проводить просветительские занятия с учащимися, их родителями , тренерами на медицинские темы; реализовывать меры профилактики инфекционных заболеваний., использовать обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся.

	Имеет практический опыт: использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; оказания первой помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; использования методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; организации физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил при возникновении чрезвычайных ситуаций. , проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима, планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности; здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., дать рекомендации по питанию; проводить беседы и лекции на медицинские темы; владения навыками оказания первой помощи при травмах и острых состояниях., владения системой теоретических знаний, позволяющих осуществить индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.
Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом	Знает: принципы сбора, отбора и обобщения информации для решения поставленных задач., осуществляет анализ образовательной среды, определяет цель деятельности субъектов образовательного процесса и способы ее достижения. , причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения; правила по охране труда и требования кбезопасности образовательной среды., структуру, состав и дидактические единицы предметной области при решении

	профессиональных задач., необходимые для осуществления профессиональной деятельности правовые нормы., основы охраны труда, безопасности жизнедеятельности, возможные последствия аварий, катастроф, стихийных бедствий. , способы организации индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области. Умеет: применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки., планирует деятельность субъектов образовательного процесса на основе нормативно-правовых документов. , выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях., использовать различную структуру, состав и дидактические единицы предметной области при решении профессиональных задач., определять круг задач в рамках избранных видов профессиональной деятельности, планировать собственную деятельность исходя из имеющихся ресурсов; решать поставленные задачи в рамках избранных видов профессиональной деятельности., применять средства индивидуальной и коллективной защиты от вредностей и опасностей. Осуществлять мероприятия по защите учащихся и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера. , использовать передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области. Имеет практический опыт: владения навыками поиска, анализа и синтеза информации для решения поставленных задач., управления коллективом учащихся, формирует учебно-познавательную мотивацию обучающихся к изучаемому предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности, использует способы организации совместной деятельности., владения методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности., демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы и приемы., применения нормативной базы и решения задач в области избранных видов профессиональной деятельности., владения основными методами защиты жизни и здоровья в

	условиях чрезвычайных ситуаций, оказания само- и взаимопомощи., передовыми педагогическими технологиями в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 54,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		3
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
Аудиторные занятия:	48	48
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	53,75	53,75
Подготовка к зачету	8	8
Подготовка к тестированию и прохождение тестов	16	16
Подготовка к практическим занятиям	29,75	29.75
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	4	2	2	0
2	Техника и методика обучения легкоатлетическим видам спорта	18	4	14	0
3	Легкая атлетика в системе занятий по физическому воспитанию в учебных заведениях	8	4	4	0
4	Спортивная тренировка в легкой атлетике	10	2	8	0
5	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	4	2	2	0
6	Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий	4	2	2	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	2

		легкой атлетики. Виды легкой атлетики	
2	2	Основы техники спортивной ходьбы. Основы техники бега	2
3	2	Основы техники легкоатлетических прыжков, метаний	2
4	3	Содержание учебных программ по физическому воспитанию в различных учебных заведениях и планирование учебной работы	2
5	3	Методика развития физических качеств с использованием легкоатлетических упражнений. Обучение легкоатлетическим упражнениям (бегу, прыжкам и метаниям)	2
6	4	Основы и управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике	2
7	5	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	2
8	6	Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма	2
2	2	Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции	2
3	2	Методика обучения технике бега на короткие дистанции	2
4	2	Методика обучения технике эстафетного бега	2
5	2	Методика обучения технике барьерного бега и бега с препятствиями	2
6	2	Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега	2
7	2	Методика обучения технике прыжков в длину и тройного с разбега, прыжков с места	2
8	2	Методика обучения технике метания снаряда: малого мяча, гранаты	2
9	3	Последовательность изучения видов в легкой атлетике. Методика обучения видам легкой атлетики. Структура, задачи и содержание урока по легкой атлетике. Подбор и дозировка упражнений.	2
10	3	Конспект урока, его составные части. Оценка успеваемости. Планирование урока по легкой атлетике. Проведение урока по легкой атлетике.	2
11	4	Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности	2
12	4	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике	2
13	4	Показатели тренированности и методика развития функциональных возможностей легкоатлета	2
14	4	Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности	2
15	5	Судейство соревнований по легкой атлетике	2
16	6	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.	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 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	3	8
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	3	16
Подготовка к практическим занятиям	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	3	29,75

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	Учи-тыва-ется в ПА
1	3	Проме-жуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в устной форме. 5 баллов - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно на дополнительный вопрос. 4 балла - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету, но не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил правильно, но не полно и ответил правильно дополнительный вопрос. 3 балла - студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил не полно и не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно дополнительный вопрос. 2 балла - студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и не ответил правильно дополнительный	зачет

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

			воспитанию в учебных заведениях				
8	3	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	3	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	3	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	3	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	3	Текущий контроль	Практические задания №3 Судейство соренований 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 соревшает грубую ошибку	зачет
13	3	Текущий контроль	Практическое задание 2 (проведение части учебно-тренировочного занятия)	15	12	6 критериев оценки выполнения практического задания (за каждый критерий начислется 0-2 балла): 2 балла - критерий выполняется в правильно 1 балл - есть небольшие замечания 0 боллов - грубые ошибки	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (Положение о БРС утверждено приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179, в редакции приказа ректора от 10.03.2022 г.No 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	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	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 буть заданы уточняющие вопросы. На основании ответов задается дополнительный вопрос, обобщающий материал двух зачетных вопросов. В этом случае оценка за дисциплину рассчитывается на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. Фиксация результатов учебной деятельности по дисциплине проводится в день зачета при личном присутствии студента.	

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ПК-1	Знает: особенности и методику преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания.	+	+					+						+
ПК-1	Умеет: подбирать и применять на занятиях легкой атлетикой адекватные поставленным целям и задачам современные научно-обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы работы с занимающимися.	+	+					+						+
ПК-1	Имеет практический опыт: рациональной организации и проведения занятий легкой атлетикой.	+	+											+
ПК-2	Знает: воспитательные возможности занятий легкой атлетикой.	+	+			+		+					+	
ПК-2	Умеет: решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности обучающихся.	+	+			+		+					+	+
ПК-2	Имеет практический опыт: проводить воспитательную работу средствами легкой атлетики.	+	+										+	+
ПК-5	Знает: правила соревнований по легкой атлетике.	+	+	+					+				+	
ПК-5	Умеет: организовывать и проводить судейство спортивных соревнований по легкой атлетике.	+	+	+					+				+	
ПК-5	Имеет практический опыт: участия в судействе соревнований по легкой атлетике.	+	+	+					+				+	
ПК-6	Знает: современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в легкой атлетике.	+	+				+							
ПК-6	Умеет: оценивать эффективность занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья легкой атлетикой.	+	+				+							
ПК-6	Имеет практический опыт: составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на основе легкой атлетики.	+	+											+
ПК-7	Знает: технику безопасности на занятиях по легкой атлетике.	+	+			+	+							
ПК-7	Умеет: планировать и проводить профилактические мероприятия по предупреждению травматизма в процессе занятий легкой атлетикой.	+	+			+	+							

ПК-7	Имеет практический опыт: проведения разминки на занятиях по легкой атлетике.	+	+												
ПК-9	Знает: терминологию легкой атлетики; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, содержание и принципы планирования учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики.	+	+		+			+		+	+	+			
ПК-9	Умеет: определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике.	+	+		+			+		+	+	+			+
ПК-9	Имеет практический опыт: планирования занятий по легкой атлетике.	+	+												+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

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	Библиографическое описание

		форме	
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 34 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/69811
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Питер, Д. Л. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : руководство / Д. Л. Питер. — Москва : Спорт-Человек, 2013. — 192 с. — ISBN 978-5-904885-18-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97638
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и дополн. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97453
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : руководство / под общей редакцией В. В. Балахничева, В. Б. Зеличенка ; перевод с английского А. Гнетовой. — Москва : Спорт-Человек, 2013. — 216 с. — ISBN 978-5-904885-96-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97602
5	Основная 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: https://e.lanbook.com/book/154997
6	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) : учебное пособие / И. Н. Батырь, В. В. Чемов. — Волгоград : ВГАФК, 2017. — 302 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158108

Перечень используемого программного обеспечения:

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

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

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

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий

Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Автоматизированное рабочее место: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон.
Лекции	202 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
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.
Зачет	305 (ДС)	Парты, стулья