

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин

  
«30» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ**  
**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**  
**БАЗОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ**  
**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
**бакалавриат**

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Физическая культура**

Форма обучения: **очная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 4 года**

Факультет: **физической культуры и спорта**

**Кафедра: Теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин**

Рязань 2020

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

Целями освоения модуля «Легкая атлетика» дисциплины «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» являются формирование компетенций, необходимых для профессионально-педагогической деятельности в области преподавания легкой атлетики.

### **2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

**2.1. Модуль «Легкая атлетика» Б1.В.ОД.2.1** дисциплины «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» Б1.В.ОД.2 относится к Обязательным дисциплинам Вариативной части Блока 1.

**2.2. Для изучения данного модуля необходимы следующие предшествующие дисциплины:**

«История физической культуры и спорта»

«Психология»

«Анатомия»

«Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте»

**2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данным модулем:**

- Производственная практика – преддипломная практика;

## 2.4. Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данным модулем направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-6	способность к самоорганизации и самообразованию	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. основы становления и развития легкой атлетики в России и за рубежом</li> <li>2. формы, средства и методы организации и проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике</li> <li>3. основные понятия легкоатлетических упражнений</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. интегрировать инновационные технологии физического воспитания на занятиях легкой атлетикой</li> <li>2. организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования по легкой атлетике</li> <li>3. анализировать школьную программу по физической культуре в разделе «Легкая атлетика».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям</li> <li>2. теоретическими основами методики обучения легкоатлетическим упражнениям</li> <li>3. педагогические основы легкой атлетики</li> </ol>
3.	ОПК-1	готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. место и социальную роль учителя и тренера в современном обществе</li> <li>2. общие правила и различия в подготовке легкоатлета</li> <li>3. оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения.</li> <li>2. организовать судейство и подготовку секторов для легкоатлетических упражнений</li> <li>3. классифицировать легкоатлетические упражнения</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. методикой многолетней подготовки легкоатлетов</li> <li>2. методика обучения легкоатлетическим упражнениям</li> <li>3. методикой развития основных физических качеств на занятиях легкой атлетикой</li> </ol>
4.	ПК-2	способность использовать современные методы и	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. особенности мужского, женского, возрастного инвентаря</li> <li>2. формы, средства и</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. применять технологию диагностирования физического состояния учащихся различных</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности</li> </ol>

	технологии обучения и диагностики	методы физического воспитания учащихся на занятиях по легкой атлетике 3. характеристику легкоатлетических упражнений	возрастных групп 2. организовывать физическую культуру учащихся с образовательной и оздоровительной направленностью 3. использовать элементы, приемы, методы, средства обучения легкоатлетическим упражнениям	учащихся 2. элементами, приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям 3. способами нормирования и контроля нагрузок на занятиях по легкой атлетике
--	-----------------------------------	---	---	--

## 2.5. Карта компетенций модуля

Наименование дисциплины		Легкая атлетика			
Цели		формирование компетенций, необходимых для профессионально-педагогической деятельности в области преподавания легкой атлетики.			
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Общекультурные компетенции					
Компетенции		Перечень компонентов	Технология формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОК-6	способность к самоорганизации и самообразованию	<b>Знать</b> 1. основы становления и развития легкой атлетики в России и за рубежом 2. формы, средства и методы организации и проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике основные понятия легкоатлетических упражнений <b>Уметь</b>	Практические занятия Дискуссии СРС	Собеседование Реферат Технические нормативы ИДЗ Тестирование Зачет Экзамен	<b>Пороговый:</b> знать основы становления и развития легкой атлетики в России и за рубежом. <b>Повышенный:</b> уметь интегрировать исторический опыт развития легкой атлетики как базового вида спорта.

		<p>1. интегрировать инновационные технологии физического воспитания на занятиях легкой атлетикой</p> <p>2. организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования по легкой атлетике</p> <p>анализировать школьную программу по физической культуре в разделе «Легкая атлетика».</p> <p><b>Владеть</b></p> <p>1. приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям</p> <p>2. теоретическими основами методики обучения легкоатлетическим упражнениям</p> <p>педагогические основы легкой атлетики</p>			
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>					
ОПК-1	готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	<p><b>Знать</b></p> <p>1. место и социальную роль учителя и тренера в современном обществе</p> <p>2. общие правила и различия в подготовке легкоатлета</p> <p>оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики</p>	<p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p> <p>Дискуссии</p> <p>СРС</p>	<p>Собеседование</p> <p>Реферат</p> <p>Технические нормативы</p> <p>ИДЗ</p> <p>Тестирование</p> <p>Зачет</p> <p>Экзамен</p>	<p><b>Пороговый:</b></p> <p>использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения.</p> <p><b>Повышенный:</b></p> <p>совершенствования своих профессиональных знаний и умений</p>

		<p><b>Уметь</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения</li> <li>2. организовать судейство и подготовку секторов для легкоатлетических упражнений</li> <li>3. классифицировать легкоатлетические упражнения</li> </ol> <p><b>Владеть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. методикой многолетней подготовки легкоатлетов</li> <li>2. методика обучения легкоатлетическим упражнениям</li> <li>3. методикой развития основных физических качеств на занятиях легкой атлетикой</li> </ol>			
<b>Профессиональные компетенции</b>					
ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	<p><b>Знать</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. особенности мужского, женского, возрастного инвентаря</li> <li>2. формы, средства и методы физического воспитания учащихся на занятиях по легкой атлетике</li> <li>3. характеристику легкоатлетических упражнений</li> </ol> <p><b>Уметь</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. применять технологию диагностирования физического</li> </ol>	Лекции Практические занятия Дискуссии СРС	Собеседование Реферат Технические нормативы ИДЗ Тестирование Зачет Экзамен	<p><b>Пороговый:</b> применять технологию диагностирования физического состояния занимающихся различных возрастных групп с последующей коррекцией средствами легкой атлетики.</p> <p><b>Повышенный:</b> применять средства легкой атлетики с целью оптимизации физической подготовленности обучающихся с учетом индивидуальных особенностей.</p>

состояния учащихся различных возрастных групп

2. организовывать физическую культуру учащихся с образовательной и оздоровительной направленностью

3. использовать элементы, приемы, методы, средства обучения легкоатлетическим упражнениям

**Владеть**

1. методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся

2. элементами, приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям

3. способами нормирования и контроля нагрузок на занятиях по легкой атлетике

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ МОДУЛЯ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		№ 6 часов	№ 7 часов	№ 8 часов	
1	2	3	4	5	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	<b>104</b>	34	36	34	
В том числе:					
Лекции (Л)	<b>8</b>			8	
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	<b>96</b>	34	36	26	
Лабораторные работы (ЛР)					
2. Самостоятельная работа студента (всего)	<b>148</b>	38	36	72	
В том числе	-	-	-	-	
<i>СРС в семестре:</i>	<b>112</b>	38	36	38	
Другие виды СРС:	-	-	-	-	
Подготовка к практическим занятиям	<b>12</b>	4	4	4	
Выполнение индивидуальных домашних заданий	<b>12</b>	4	4	4	
Работа со справочными материалами (словарями, энциклопедиями).	<b>4</b>	2	2	2	
Изучение и конспектирование основной литературы	<b>12</b>	4	4	4	
Изучение и конспектирование дополнительной литературы	<b>12</b>	4	2	4	
Выполнение рефератов	<b>12</b>	4	4	4	
Подготовка к собеседованию	<b>12</b>	4	4	4	
Подготовка к сдаче технических нормативов	<b>12</b>	4	4	4	
Подготовка к зачету, экзамену	<b>12</b>	4	4	4	
Совершенствование физической подготовки средствами легкой атлетики	<b>12</b>	4	4	4	
<i>СРС в период сессии</i>	<b>36</b>			36	
Вид промежуточной аттестации	зачет (З),	<b>3</b>	<b>3</b>		
	экзамен (Э)	<b>Э</b>		<b>Э</b>	
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	<b>252</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>108</b>
	зач. ед.	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>



Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.); система электронного обучения Moodle (свободно распространяемое ПО).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

### 2.1. Содержание разделов модуля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела модуля	Содержание раздела в дидактических единицах
6	1	<b>Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.</b>	<p>Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.</p> <p>Правила соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Оборудование мест занятий легкой атлетикой.</p> <p>Планирование, построение и содержание спортивной тренировки в легкой атлетике.</p>
7	2	<b>Основы техники и методики обучения основным легкоатлетическим видам.</b>	<p>Основы техники прыжковых дисциплин в легкой атлетике.</p> <p>Основы техники метаний в легкой атлетике.</p> <p>Основы методики обучения прыжкам в длину, высоту, толканию ядра, метанию малого мяча, гранаты и копья.</p>
8	3	<b>Основы организации занятий легкой атлетикой.</b>	<p>Основы преподавания легкой атлетики в общеобразовательной школе.</p> <p>Содержание и методы педагогического контроля в легкой атлетике.</p> <p>Управление подготовкой легкоатлетов.</p> <p>Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.</p>

## 2.2. Разделы модуля, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела модуля	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
<b>6</b>	<b>1</b>	<b>Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.</b>						
6	1.1	Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.	-	-	4	8	12	2 неделя Собеседование.
6	1.2	Правила соревнований по легкой атлетике.	-	-	10	10	20	7 неделя ИДЗ
6	1.3	Оборудование мест занятий легкой атлетикой.	-	-	10	10	20	12 неделя Реферат
6	1.4	Планирование, построение и содержание спортивной тренировки в легкой атлетике.	-	-	10	10	20	14-16 неделя сдача технических нормативов
		<b>Всего за 6 семестр</b>	-	-	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>72</b>	<b>Зачет</b>
<b>7</b>	<b>2</b>	<b>Основы техники и методики обучения основным легкоатлетическим видам.</b>						
7	2.1	Основы техники прыжковых дисциплин в легкой атлетике.	-	-	8	8	16	2 неделя Собеседование.
7	2.2	Основы техники метаний в легкой атлетике.	-	-	8	8	16	7 неделя ИДЗ
7	2.3	Основы методики обучения прыжковым дисциплинам легкой атлетики			8	10	18	12 неделя Реферат
7	2.4	Основы методики обучения прыжкам в длину, высоту, толканию ядра, метанию малого мяча, гранаты и копья.	-	-	12	10	22	14-16 неделя сдача технических нормативов
		<b>Всего за 7 семестр</b>	-	-	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>Зачет</b>
<b>8</b>	<b>3</b>	<b>Основы организации занятий легкой атлетикой</b>						
8	3.1	Основы преподавания легкой атлетикой в общеобразовательной школе.	2	-	8	10	20	2 неделя Собеседование.
8	3.2	Содержание и методы педагогического контроля в легкой атлетике.	2	-	6	8	16	5 неделя ИДЗ
8	3.3	Управление подготовкой легкоатлетов.	2	-	6	10	18	9-10 неделя Реферат сдача технических нормативов
8	3.4	Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.	2	-	6	10	18	10-12 неделя сдача технических нормативов

		<b>Всего за 8 семестр</b>	8	-	<b>26</b>	<b>38</b>	<b>72</b>	
		<b>Разделы 1-3</b>				<b>36</b>	<b>36</b>	<b>Экзамен</b>
		<b>ИТОГО</b>	8	-	<b>92</b>	<b>148</b>	<b>252</b>	

2.3. Лабораторный практикум не предусмотрен.

2.4. Курсовые работы не предусмотрены

### **3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА**

#### **3.1. Виды СРС**

<b>№ семестра</b>	<b>№ раздела</b>	<b>Наименование раздела модуля</b>	<b>Виды СРС</b>	<b>Всего часов</b>
6	1	<b>Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.</b>	Подготовка к практическим занятиям	4
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	4
			Работа со справочными материалами (словарями, энциклопедиями).	2
			Изучение и конспектирование основной литературы.	4
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы.	4
			Выполнение рефератов.	4
			Подготовка к собеседованию	4
			Подготовка к сдаче технических нормативов	4
			Подготовка к зачету.	4
			Совершенствование физической подготовки средствами легкой атлетики	4
			<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>38</b>
7	2	<b>Основы техники и методики обучения основным легкоатлетическим видам.</b>	Подготовка к практическим занятиям	4
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	4
			Работа со справочными материалами (словарями, энциклопедиями).	2
			Изучение и конспектирование основной литературы.	4
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы.	2
			Выполнение рефератов.	4
			Подготовка к собеседованию	4
			Подготовка к сдаче технических нормативов	4
			Подготовка к зачету.	4
			Совершенствование физической подготовки средствами легкой атлетики	4
			<b>Всего за 7 семестр</b>	<b>36</b>
8	3	<b>Основы организации занятий легкой атлетикой.</b>	Подготовка к практическим занятиям	4
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	4
			Работа со справочными материалами (словарями, энциклопедиями).	2
			Изучение и конспектирование основной литературы.	4
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы.	4
			Выполнение рефератов.	4
			Подготовка к собеседованию	4

		Подготовка к сдаче технических нормативов	4
		Подготовка к зачету.	4
		Совершенствование физической подготовки средствами легкой атлетики	4
		<b>Всего за 8 семестр</b>	<b>38</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>112</b>



## Семестр № 7

Форма оценочного средства	Условное обозначение	Номер недели																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Собеседование	Сб	-	Сб															
ИДЗ	ИДЗ	-	-	-	-	-	-	ИДЗ	-	-	-	-	-	-	-	-		
Реферат	Реф	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Реф	-	-	-		
Технические нормативы	ТН	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ТН	ТН		
Зачет	З	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			<b>3</b>

## Семестр № 8

Форма оценочного средства	Условное обозначение	Номер недели											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Собеседование	Сб	-	Сб	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ИДЗ	ИДЗ	-	-	-	-	ИДЗ	-	-	-	-	-	-	-
Реферат	Реф	-	-	-	-	-	-	-	-	Реф	-	-	-
Технические нормативы	ТН	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ТН	ТН	-

### 3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по модулю

В организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины, выполнении индивидуальных домашних заданий обучающимся помогут:

- Учебники и учебно-методические пособия по легкой атлетике библиотеки университета, имеющиеся на кафедре ТМФВ и спортивных дисциплин.

- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»

- Периодические издания – журналы: Теория и практика физической культуры; Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, Спорт в школе.

#### **Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке:**

Техника выполнения легкоатлетических видов, пройденных по программе, оценивается в процессе практических занятий по приводимым ниже нормативам:

1. Техника прыжков в длину:
  - - разбег;
  - - отталкивание;
  - - безопорная фаза прыжка;
  - - приземление.
2. Техника прыжков в высоту:
  - - разбег;
  - - отталкивание;
  - - фаза перехода через планку.
3. Техника толкания ядра:
  - - подготовка к скачку;
  - - скачок и подготовка к финальному усилию;
  - - финальное усилие.
4. Техника метания копья, гранаты:
  - - держания снаряда;
  - - предварительная часть разбега;
  - - финальная часть разбега;
  - - финальное усилие

#### **Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике**

Виды л/атлетики	Н о р м а т и в ы					
	Мужчины			Женщины		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с разбега.	5.25	5.00	4.60	4.25	4.00	3.60
Прыжок в высоту с разбега.	150	140	130	130	120	110



	Толкание ядра (см).	700	650	600	600	550	500
	Бег 1500м (800м).	5.20	5.30	5.40	3.10	3.20	3.30

### **ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

1. Легкоатлетические виды в системе физического воспитания и спорта.
2. Основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетике.
3. Соревновательная деятельность в легкоатлетических видах.
4. Системы проведения соревнований по спортивным играм.
5. История возникновения и развития легкой атлетики.
6. легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.
7. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
8. Инвентарь и оборудование на занятиях легкой атлетикой.
9. Гигиена легкоатлета.
10. Интегральная подготовка легкоатлетов.
11. Значение легкой атлетики в физическом воспитании школьников.
12. Основные педагогические (дидактические) принципы, используемые в занятиях легкой атлетикой.
13. Педагогические основы легкоатлетических видов (оздоровительные, образовательные, воспитательные).
14. Анализ техники прыжков в высоту с разбега.
15. Методика обучения прыжкам в высоту с разбега.
16. Анализ техники прыжков в длину с разбега.
17. Методика обучения прыжкам в длину с разбега.
18. Анализ техники тройного прыжка.
19. Методика обучения тройного прыжка.
20. Анализ техники прыжков с шестом с разбега.
21. Методика обучения прыжкам с шестом с разбега.
22. Методика обучения толканию ядра.
23. Анализ техники толкания ядра.
24. Анализ техники метания диска.
25. Методика обучения метанию диска.
26. Анализ техники метания копья.
27. Методика обучения метанию копья.
28. Анализ техники метания молота.
29. Методика обучения метанию молота.
30. Особенности многоборной подготовки.

## ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. Анализ техники спортивной ходьбы.
2. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
3. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
4. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
5. Анализ техники метания гранаты.
6. Анализ техники толкания ядра
7. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
8. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
9. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
10. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».
11. Методика обучения технике метания гранаты.
12. Методика обучения технике толкания ядра.
13. Роль специальных упражнений в овладении техникой легкоатлетических видов.
14. Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике в условиях школы.
15. Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике в условиях оздоровительного лагеря.
16. Варианты подготовительной части легкоатлетического урока в зависимости от задач урока.
17. Использование элементов лёгкой атлетики при занятиях другими видами спорта.
18. Применение специальных упражнений при обучении технике видов лёгкой атлетики.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по организации самостоятельной работы студентов

В результате освоения курса, студент должен иметь большой запас знаний: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, способности к расслаблению; специально-подводящие упражнения, специально-подготовительные упражнения, имитационные упражнения, различные игры и игровые задания.

Необходимо овладение и совершенствование техникой видов лёгкой атлетики и методикой обучения занимающихся. Знать правила соревнований и участвовать в их организации и проведении

Самостоятельная работа студентов требует специальных умений:

- умение составлять разумный режим работы;
- умение работать над информацией (составлять план текста,

оформлять конспекты, тезисы, цитаты, выписки, находить справочные сведения, выделять главную мысль);

- умение производить основные мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д.;

- умение работать в библиотеке, пользоваться каталогами;

- написание рефератов, курсовых работ, дипломных работ;

- умение преодолевать внутренние и внешние трудности.

Для самостоятельной работы большое значение имеет компьютерное обучение. Важным этапом является и организация контроля знаний. Это собеседование, контрольные проверки и др.

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ (см. Фонд оценочных средств)**

##### **4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по модулю**

Рейтинговая система в Университете не используется.

#### **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ**

##### **5.1. Основная литература**

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики: учебник. - М.: Академия, 2013. - 464 с.	1-3	6-8	10	

##### **5.2. Дополнительная литература**

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. - М.: Академия, 2009. - 464 с.	1-3	6-8	15	

1	Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5660-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429260">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429260</a> (04.05.2016).	3	8	ЭБС	
2	Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 2. - 342 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5661-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429261">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429261</a> (04.05.2016).	3	8	ЭБС	
3	Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах и др. - М. : Человек, 2012. - Т. 1. А - Н. - 707 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-80-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298244">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298244</a> (04.05.2016).	1-2	6-8	ЭБС	
4	Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах и др. - М. : Человек, 2013. - Т. 2. О - Я. - 832 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-81-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298245">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298245</a> (04.05.2016).	1-2	6-8	ЭБС	
5	Питание легкоатлета: Рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М. : Человек, 2012. - 64 с. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-48-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298254">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298254</a> (04.05.2016).	3	7	ЭБС	
6	Томпсон, П. Введение в теорию тренировки: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / П. Томпсон ; Международная Ассоциация	3	7	ЭБС	

<p>легкоатлетических федераций, Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный центр развития ИААФ. - М. : Человек, 2013. - 191 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-18-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298255">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298255</a> (04.05.2016).</p>				
--	--	--	--	--

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04. 2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: (15.04. 2018).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.04.2018).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-onJine.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

#### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: <http://www.gumer.info/bibliotek/Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp>, свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2018)
11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018)
12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

#### **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ**

**6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:** Стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций: видеопроектор, экран настенный, др. оборудование или компьютерный класс. Легкоатлетический манеж и стадион для проведения практических занятий, лекционные аудитории для проведения тестов. Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

**6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:** видеопроектор, ноутбук, переносной экран.

**6.3. Требования к специализированному оборудованию:** легкоатлетический манеж и стадион, оборудованный беговыми дорожками, сектором для толкания ядра, метания гранаты, диска копья и ямами для прыжков в длину и высоту .

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ МОДУЛЯ**

<b>Вид учебных занятий</b>	<b>Организация деятельности студента</b>
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Домашняя работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Сдача технических нормативов	Выполнение техники легкоатлетических видов, пройденных по программе.
Тестирование	Работа с конспектом основной и дополнительной литературы, подготовка ответов на вопросы.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

**9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО МОДУЛЮ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

- чтение лекций с использованием слайд-презентаций
- возможность консультирования обучающихся преподавателями посредством электронной почты
- компьютерное тестирование

**10. Требования к программному обеспечению учебного процесса:**

Название ПО	№ лицензии
<b>Набор ПО в компьютерных классах</b>	
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус KasperskyEndpointSecurity	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридерFoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVVU браузерDjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО
<b>Набор ПО для кафедральных ноутбуков</b>	
Антивирус KasperskyEndpointSecurity	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридерFoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVVU браузерDjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО



**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по модулю**  
**Паспорт фонда оценочных средств по модулю**  
**для промежуточного контроля успеваемости**

№ п/п	Контролируемые разделы модуля	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочных средств
1	<b>Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.</b>	ОК-6, ОПК-1, ПК-2	Зачет Экзамен
2	<b>Основы техники и методики обучения основным легкоатлетическим видам.</b>	ОК-6, ОПК-1, ПК-2	
3	<b>Основы организации занятий легкой атлетикой.</b>	ОК-6, ОПК-1, ПК-2	

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ  
МОДУЛЯ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-6	способность к самоорганизации и самообразованию	<b>знать</b>	
		3. основы становления и развития легкой атлетики в России и за рубежом	ОК6 31
		2. формы, средства и методы организации и проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике	ОК6 32
		3. основные понятия легкоатлетических упражнений	ОК6 33
		<b>уметь</b>	
		1. интегрировать инновационные технологии физического воспитания на занятиях легкой атлетикой	ОК6 У1
		2. организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования по легкой атлетике	ОК6 У2
		3. анализировать школьную программу по физической культуре в разделе «Легкая атлетика».	ОК6 У3
		<b>Владеть</b>	
		3. приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям педагогические основы легкой атлетики	ОК6 В1
2 теоретическими основами методики обучения легкоатлетическим упражнениям	ОК6 В2		
3. педагогические основы легкой атлетики	ОК6 В3		
ОПК-1	готовностью сознавать	<b>знать</b>	

	социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	1. место и социальную роль учителя и тренера в современном обществе	ОПК1 З1
		2. общие правила и различия в подготовке легкоатлета	ОПК1 З2
		3. оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики	ОПК1 З3
		<b>уметь</b>	
		1. использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения.	ОПК1 У1
		2. организовать судейство и подготовку секторов для легкоатлетических упражнений	ОПК1 У2
		3. классифицировать легкоатлетические упражнения	ОПК1 У3
		<b>владеть</b>	
		4. методикой многолетней подготовки легкоатлетов	ОПК1 В1
		2. методикой обучения легкоатлетическим упражнениям	ОПК1 В2
3. методикой развития основных физических качеств на занятиях легкой атлетикой	ОПК1 В3		
ПК-2	способность использовать современные методы обучения и диагностики	<b>знать</b>	
		1. особенности мужского, женского, возрастного инвентаря	ПК2 З1
		2. формы, средства и методы физического воспитания учащихся на занятиях по легкой атлетике	ПК2 З2
		3. характеристику легкоатлетических упражнений	ПК2 З3
		<b>уметь</b>	
		1. применять технологию диагностирования физического состояния учащихся различных возрастных групп	ПК2 У1
		2. организовывать физическую культуру учащихся с образовательной и оздоровительной направленностью	ПК2 У2
		3. использовать элементы, приемы, методы, средства обучения легкоатлетическим упражнениям	ПК2 У3
		<b>владеть</b>	
		4. методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности обучающихся	ПК2 В1
2. элементами, приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям	ПК2 В2		
3. способами нормирования и контроля нагрузок на занятиях по легкой атлетике	ПК2 В3		

## КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6 семестр (Зачет)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.	ОК6 31, В3, ОПК1 31
2	Общие основы легкоатлетических видов.	ОК6 32,
3	Соревновательная деятельность в легкой атлетике.	ОПК1 У2
4	Легкая атлетика в системе физического воспитания и спорта.	ОК6 31, В3, ОПК1 31, ПК2 У2
5	Основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетики.	ОК6 33
6	Оборудование секторов для прыжков в длину и тройного прыжка.	ОПК1 33
7	Оборудование секторов для прыжков в высоту.	ОПК1 33
8	Оборудование секторов для прыжков с шестом.	ОПК1 33
9	Оборудование секторов для толкания ядра.	ОПК1 33
10	Оборудование секторов для метания диска.	ОПК1 33
11	Оборудование секторов для метания копья и малого мяча.	ОПК1 33
12	Организация соревнований по легкой атлетике.	ОПК1 У2
13	Особенности проведения соревнований по легкой атлетике.	ОПК1 У2
14	Правила соревнований по легкой атлетике.	ОПК1 У2
15	Права и обязанности спортсменов.	ОПК1 У2
16	Состав команды.	ОПК1 У2
17	Протокольная документация.	ОПК1 У2
18	Составление забегов.	ОПК1 У2
19	Хронометраж и измерения.	ОПК1 У2
20	Состав судейской коллегии и обязанности судей.	ОПК1 У2
21	Методика судейства	ОПК1 У2
22	Судейская терминология и жестикауляция	ОПК1 У2
23	Формы организации занятий по легкой атлетике	ОК6 31, В3, ОПК1 31, ПК2 32,У2
24	Классификация прыжковых дисциплин легкой атлетики	ОК6 32
25	Основные средства обучения в легкой атлетике	ОК6 31, В1, ОПК1 31, В3; ПК2 У2

### 7 семестр (Зачет)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Особенности техники беговых дисциплин.	ОПК 1 У 3
2	Особенности техники прыжковых дисциплин.	ОПК 1 У 3
3	Особенности техники метаний.	ОПК 1 У 3
4	Обучение техники прыжков в длину с разбега.	ПК2 32, В2, У3
5	Обучение техники прыжков в высоту с разбега.	ПК2 32, В2, У3
6	Обучение техники толкания ядра.	ПК2 32, В2, У3
7	Методика обучение техники метания мяча.	ПК2 32, В2, У3

8	Методика обучения прыжковым дисциплинам.	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
9	Методика обучения метанию гранаты,.	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
10	Методика обучение техники прыжков в длину с разбега.	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
11	Методика обучение техники прыжков в высоту с разбега.	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
12	Методика обучение техники толкания ядра.	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
13	Методика обучение техники метания мяча, гранаты, копья.	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
14	Анализ техники толкания ядра	ОК6 В1,В2, ОПК1 У3, ПК2 33,
15	Анализ техники метания копья	ОК6 В1,В2, ОПК1 У3, ПК2 33,
16	Анализ техники метания гранаты	ОК6 В1,В2, ОПК1 У3, ПК2 33
17	Анализ техники метания мяча	ОК6 В1,В2, ОПК1 У3, ПК2 33,
18	Анализ техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	ОК6 В1,В2, ОПК1 У3, ПК2 33,
19	Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	ОК6 В1,В2, ОПК1 У3, ПК2 33,
20	Методика обучение техники метанию копья	ПК2 32, В2, У3
21	Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»	ОК6 В1,В2, ОПК1 У3, ПК2 33,
22	Анализ техники прыжка в длину с разбега способом "прогнувшись"	ОК6 В1,В2, ОПК1 У3, ПК2 33,
23	Анализ техники прыжка в длину с разбега способом "ножницы"	ОК6 В1,В2, ОПК1 У3, ПК2 33,
24	Анализ техники прыжка в высоту способом «перекидной»	ОК6 В1,В2, ОПК1 У3, ПК2 33,
25	Фазы прыжков и их значимость	ОК 6 33

### 8 семестр (Экзамен)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	История возникновения легкой атлетики	ОК 6 3 1
2	Классификация беговых дисциплин легкой атлетики	ОПК 1 У 3
3	Характеристика одного из видов легкой атлетики.	ПК2 33
4	Классификация прыжковых дисциплин легкой атлетики	ОПК 1 У 3
5	Характеристика одного из прыжковых видов легкой атлетики	ПК2 33
6	Подготовка сектора для выступления в прыжковых видах	ОПК1 33
7	Правила судейства прыжковых видов.	
8	Классификация метаний легкой атлетики.	ОПК 1 У 3
9	Характеристика одного из видов в метаниях.	ПК2 33
10	Подготовка сектора для выступления в метаниях	ОПК 1 У 2

11	Правила судейства метаний в легкой атлетике.	
12	Классификация многоборья легкой атлетике.	ОПК 1 У 3
13	Особенности мужского, женского, возрастного инвентаря, используемого при метаниях в легкой атлетике.	ПК2 31
14	Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	ОПК1 В2, В3. ПК2 В3
15	Развития общей и специальной выносливости.	ОПК1 В2, В3, ПК2 В3
16	Понятия «низкий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».	ОК6 33
17	Понятия «высокий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».	ОК6 33
18	Развитие гибкости и взрывной силы в легкой атлетике.	ОПК1 В2, В3, ПК2 В3
19	Понятия «разбег, толчок, переход через планку» в прыжках в высоту.	ОК 6 33
20	Оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетике	ОПК 1 33
21	Общие правила и различия подготовке легкоатлета	ОПК 1 32
22	Понятия «подготовка к разбегу, разбег скачком, финальное усилие»	
23	Организация судейства и подготовка секторов для беговых дисциплин легкой атлетике.	ОПК 1 У 2
24	Педагогические основы легкой атлетике (оздоровительное, образовательное и воспитательное значение).	ОК 6 В 3, ОПК1 У1
25	Основы методики многолетней подготовки легкоатлетов	ОПК 1 В 1
26	методика обучения прыжкам в длину с разбега способом "согнув ноги".	ОПК 1 В2 ОК 6 В 2
27	Методика обучения бегу по дистанции и финишированию.	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
28	Методика обучения барьерному бегу.	ПК2 32, В2, У3
29	Техника и методика обучения прыжкам в длину с разбега способом "согнув ноги".	ОК6 В2, ПК2 32, В2, У3
30	Техника и методика обучения прыжкам в высоту способом "перешагивание".	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
31	Методика обучения метанию малого мяча и гранаты.	ПК2 32, В2, У3
32	Методика обучения толканию ядра.	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
33	Методика развития физических качеств на занятиях легкой атлетикой	ОПК 1 В 3
34	Техника и методика обучения спортивной ходьбе.	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
35	Классификация, техника и методика обучения специальным легкоатлетическим упражнениям.	ОПК 1 У 3, ПК2 32, В2, У3
36	Классификация видов легкой атлетике, их оздоровительное, воспитательное и прикладное значение.	ПК2 32, В2, У3
37	Методика обучения технике метания малого мяча детей дошкольного и младшего школьного	ПК2 32, В2, У3

	возраста.	
38	Виды легкой атлетики в школьной программе	ОК 6 В 1
39	Организация проведения и судейство соревнований беговых видов легкой атлетики.	ОК 6 У 2
40	Организация проведения и судейство соревнований по толканию ядра	ОК 6 У 2
41	Организация проведения и судейство соревнований по прыжкам в высоту	ОК 6 У 2
42	Организация проведения и судейство соревнований по прыжкам в длину	ОК 6 У 2
43	Организация проведения и судейство соревнований по видам эстафетного бега	ОК 6 У 2
44	Организация проведения и судейство соревнований по барьерному бегу	ОК 6 У 2
45	Организация проведения и судейство соревнований по легкоатлетическим метаниям.	ОК 6 У 2
46	Положение о соревнованиях (пункты и их содержание)	ОК 6 У 2
47	Права и обязанности главного судьи соревнований	ОК 6 У 2
48	Права и обязанности главного секретаря соревнований	ОК 6 У 2
49	Состав судейской коллегии (состав и выполняемая работа).	ОК 6 У 2
50	Организация занятий легкой атлетикой в образовательных учреждениях	ОК6 У1, У3, ОПК1 31
51	Понятие «разбег, толчок, фаза полета, приземление» в прыжках в длину и тройном прыжке с разбега.	ОК6 33

## **ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ** (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются «зачтено», «не зачтено», на экзамене оцениваются по пятибалльной шкале.

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине (Таблица 2.5 рабочей программы дисциплины).

**«Отлично» (5)/ «зачтено»** – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

**«Хорошо» (4)/ «зачтено»** - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

**«Удовлетворительно» (3)/ «зачтено»** - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

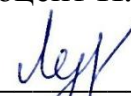
**«Неудовлетворительно» (2), «не зачтено»** - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин



«30» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**44.03.01. Педагогическое образование**

Направленность (профиль)

**Физическая культура**

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения

**очная**

Рязань 2020



### 1. Цель освоения дисциплины

Целями освоения модуля «Легкая атлетика» дисциплины «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» являются формирование компетенций, необходимых для профессионально-педагогической деятельности в области преподавания легкой атлетики.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Модуль «Легкая атлетика» Б1.В.ОД.2.1 дисциплины «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» Б1.В.ОД.2 относится к Обязательным дисциплинам Вариативной части Блока 1.

Дисциплина изучается на 3,4 курсе (6,7,8 семестр).

**3. Трудоемкость дисциплины:** 7 зачетных единиц, 252 академических часов.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине		
			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1	ОК-6	способность к самоорганизации и самообразованию	1. основы становления и развития легкой атлетики в России и за рубежом 2. формы, средства и методы организации проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике 3. основные понятия легкоатлетических упражнений	1. интегрировать инновационные технологии воспитания и занятия легкой атлетикой 2. организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия спортивные соревнования легкой атлетике 3. анализировать школьную программу по физической культуре в разделе «Легкая атлетика».	1. приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям 2. теоретическими основами методики обучения легкоатлетическим упражнениям 3. педагогические основы легкой атлетики
2	ОПК-1	готовность сознавать социальную	1. место и социальную роль учителя и тренера в	1. использовать в профессиональной деятельности	методикой многолетней подготовки

		значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	современном обществе 2. общие правила и различия в подготовке легкоатлета 3. оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики	конструктивные, организаторские, коммуникативные и диагностические умения. 2. организовать судейство и подготовку секторов для легкоатлетических упражнений 3. классифицировать легкоатлетические упражнения	легкоатлетов 2. методика обучения легкоатлетическим упражнениям 3. методикой развития основных физических качеств на занятиях легкой атлетикой
3	ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	1. особенности мужского, женского, возрастного инвентаря 2. формы, средства и методы физического воспитания учащихся на занятиях по легкой атлетике 3. характеристику легкоатлетических упражнений	1. применять технологию диагностирования физического состояния учащихся различных возрастных групп 2. организовывать физическую культуру учащихся с образовательной и оздоровительной направленностью 3. использовать элементы, приемы, методы, средства обучения легкоатлетическим упражнениям	1. методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся 2. элементами, приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям 3. способами нормирования и контроля нагрузок на занятиях по легкой атлетике

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения**  
Зачет (6,7 семестр), Экзамен (8 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.