

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курганский государственный университет»  
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»



УТВЕРЖДАЮ:  
Первый проректор  
/С.Н.Щербич/  
«31» октября 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
Лёгкая атлетика и методика преподавания  
образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата

49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):  
*Спортивная тренировка*

Формы обучения: заочная

Курган 2019

Рабочая программа дисциплины «Лёгкая атлетика и методика преподавания» составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата физическая культура (спортивная тренировка) утвержденным:

- для заочной формы обучения «29» августа 2019 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «30» октября 2019 года, протокол № 2.

Рабочую программу составил  
ст.преподаватель



А.Ю.Сосновских

Согласовано:

Заведующий кафедрой  
Физическая культура и спорт  
канд.биол. наук, доцент



Д.А.Корюкин

Специалист по  
учебно-методической работе



И.В. Тарасова

Начальник управления  
образовательной деятельности



С.Н.Синицын

## 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 8 зачетных единиц трудоемкости (288 академических часа)

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		1
<b>Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>в том числе:</b>		
Практические занятия	8	8
<b>Самостоятельная работа, всего часов</b>	<b>280</b>	<b>280</b>
<b>в том числе:</b>		
Подготовка к экзамену	27	27
Контрольная работа	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	235	235
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>экзамен</b>	<b>экзамен</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов</b>	<b>288</b>	<b>288</b>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ

### В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» относится к блоку Б1, часть формируемая участниками образовательных отношений. Изучение дисциплины базируется на результатах обучения знаниях, умениях, навыках, приобретенных студентами в средней школе, а также сформированных при изучении дисциплины: повышении профессионального мастерства (ППМ), и базируется на основных положениях теории и методики физической культуры (ТиМФК) как основной интегрирующей дисциплины в процессе профессиональной подготовки студентов. Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» направлена на основы методики обучения технике легкоатлетических видов. В связи с этим студенты приобретают знания, умения и навыки, необходимые для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы по основным видам легкой атлетики, а также учебно-тренировочной работы.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью освоения дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» является развитие у студентов интереса к легкой атлетике, учитывая ее оздоровительное значение, методике обучения технике легкоатлетических упражнений, приобретение знаний для организации и проведения соревнований.

**Задачами дисциплины является:**

1.Овладение понятийным аппаратом в легкой атлетике. Изучение основных видов легкой атлетики и их характеристику.

2.Обучения технике легкоатлетических упражнений, приобретение знаний для организации и проведения соревнований.

**Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

-способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-2)

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

-**знать:** особенности избранного вида спорта (ПК-2)

-**уметь:** совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий (ПК-2)

-**владеть** в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-2).

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1. Учебно-тематический план

#### Заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Основы техники спортивной ходьбы и бега. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Особенности движений звеньев тела в ходьбе и беге.	1
	Рубежный контроль №1		1
Рубеж 2	2	Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: бег на короткие дистанции до 200 м, эстафетный бег, барьерный бег на 100 м, 110.	2
	3	Анализ техники в ходьбе, в беге, в прыжке. Механизм отталкивания, взаимодействие движений звеньев тела и их влияние друг на друга.	1

	Рубежный контроль №2		1
4	Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: толкание ядра, метания диска, метания копья.		2
<b>Всего</b>			<b>8</b>

#### 4.2. Практические занятия

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.
			Заочная форма обучения
1	Основы техники спортивной ходьбы и бега	Основы техники спортивной ходьбы и бега. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Особенности движений звеньев тела в ходьбе и беге.	1
		Рубежный контроль №1	1
2	Обучение легкоатлетическим видам	Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: бег на короткие дистанции до 200 м, эстафетный бег, барьерный бег на 100 м, 110.	2
3	Анализ техники в ходьбе, в беге, в прыжке.	Анализ техники в ходьбе, в беге, в прыжке. Механизм отталкивания, взаимодействие движений звеньев тела и их влияние друг на друга.	1
		Рубежный контроль №2	1
4	Обучение легкоатлетическим видам	Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега, толкание ядра, метания диска, метания копья.	2
<b>Всего</b>			<b>8</b>

#### 4.3. Контрольная работа

(для обучающихся заочной формы обучения)

Контрольная работа посвящена теоретическим основам легкой атлетики и легкоатлетической подготовки согласно методическим рекомендациям.

Контрольная работа выполняется студентам обычно в виде рукописи объемом до 10-12 страниц и должна иметь:

Титульный лист – обычно без нумерации;

Оглавление – с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме (приведены ниже в рекомендуемом перечне контрольных работ);

Введение – с краткой аннотацией выполняемой работы;

Анализ изучаемой темы - по рекомендуемому ниже перечню содержания контрольных работ, с заключением по обзору литературы и практики;

Выводы – по существу выполненной работы;

Библиография – перечень литературы, используемой для написания текста контрольной работы (учебники, дополнительная литература, интернет сайты с их названием и адресом).

Темы к **контрольной работе** (для заочной формы обучения)

1. Методические приемы, используемые при обучении в легкой атлетике

2. Методика обучение легкоатлетическим видам: бег на короткие дистанции до 200 м, эстафетный бег, барьерный бег на 100 м, 110.

3. Спортивный отбор в легкой атлетике

4. Методика спортивной тренировки в легкой атлетике

5. Урок по начальному обучению технике в легкой атлетике

6. Урок по совершенствованию навыков техники в легкой атлетике

7. Методика обучение легкоатлетическим видам: прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега.

8. Организация спортивной тренировки в легкой атлетике

9. Методика развития выносливости в легкой атлетике

10. Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

В целях качественной подготовки к практическим занятиям необходима самостоятельная работа студентов, направленная на анализ дополнительной литературы по теме практического занятия. Рекомендуется подготовить вопросы, вызывающие затруднения и обсудить их с преподавателем перед проведением практического занятия.

Для текущего контроля успеваемости студентов преподавателем используется бально-рейтинговая система контроля и оценки академической активности. Поэтому рекомендуется тщательно прорабатывать материал дисциплины при самостоятельной работе, участвовать во всех формах обсуждения и взаимодействия на практических занятиях в целях лучшего освоения материала и получения высокой оценки по результатам освоения дисциплины.

Выполнение самостоятельной работы подразумевает самостоятельное изучение разделов дисциплины, подготовку к практическим занятиям, к рубежным контролям, подготовку к экзамену, выполнение контрольной работы.

Рекомендуемая трудоемкость самостоятельной работы представлена в таблице:

### Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	<b>Заочная форма обучения</b>
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	<b>229</b>
Основы техники спортивной ходьбы и бега. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Особенности движений звеньев тела в ходьбе и беге.	38
Основы обучения техники прыжка и метания. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Особенности движений звеньев тела в прыжке и метании.	38
Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: бег на короткие дистанции до 200 м, эстафетный бег, барьерный бег на 100 м, 110.	38
Анализ техники в ходьбе, в беге, в прыжке. Механизм отталкивания, взаимодействие движений звеньев тела и их влияние друг на друга.	38
Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега.	38
Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: толкание ядра, метания диска, метания копья.	39
<b>Подготовка к практическим занятиям (по 1 часу на каждое занятие)</b>	<b>4</b>
<b>Подготовка к рубежным контролям (по 1 часа на каждый рубеж)</b>	<b>2</b>
<b>Подготовка к экзамену</b>	<b>27</b>
<b>Выполнение контрольной работы</b>	<b>18</b>
<b>Всего:</b>	<b>280</b>

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 6.1. Перечень оценочных средств

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности студентов в КГУ (для заочной формы обучения)
2. Банк тестовых заданий к рубежным контролям № 1, № 2 (для заочной формы обучения)
3. Вопросы к экзамену (для заочной формы обучения)
4. Контрольная работа (для заочной формы обучения)

### 6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине

№	Наименование	Содержание						
<b>Заочная форма обучения</b>								
	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы:	Посещение занятий	Активная работа на занятии	РК №1	РК №2	Выполнение и защита контрольной работы	Экзамен
		Балльная оценка:	Кол.балл. 1	Кол.балл 1	Кол.балл До 20	Кол.балл До 21	Кол.балл До 21	До 30
	Примечания:	Занятий 4 1×4 =4	Занятий 4 1×4 =4	На 1-ом занятии	На 3-ом занятии			
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – неудовлетворительно; 61...73 – удовлетворительно; 74... 90 – хорошо; 91...100 – отлично						



3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	<p>Для допуска к промежуточной аттестации (<b>экзамену</b>) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине и контрольную работу (для студентов заочной формы обучения).</p> <p>Для получения экзаменационной оценки «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -68 для получения «автоматически» оценки «удовлетворительно».</p> <p>По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 68 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и выставлена за <b>экзамен</b> «автоматически» оценка «хорошо» или «отлично».</p>
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	<p>В случае если к промежуточной аттестации (<b>экзамену</b>) набрана сумма менее 50 баллов студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий.</p> <p>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов.</li> </ul> <p>Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1, РК№2,</p>

### Заочная форма обучения Текущий контроль (ТК)

/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	1
2.	Активная работа на занятии	1

### Рубежный контроль (РК 1-2)

/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1	13-20
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	14-21
3.	Оценка за выполнение и защиту контрольной работы в объеме изученного материала		14-21

Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

/№	Содержание контроля	Баллы РК
.	Осознает и понимает изученный материала, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	20
.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	19
.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	18
.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	17
.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	16
.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	15
.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	14
.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	13

### Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет техникой изученных видов, применяет знания на практике, все движения выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	21
2.	Техника выполнена правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	20
3.	Техника выполнена правильно с не более одной мелкой ошибкой	19
4.	Техника выполнена правильно, в способе выполнения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	18
5.	Техника выполнена правильно, в способе выполнения допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
6.	Техника выполнена правильно, в способе выполнения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	16
7.	Техника выполнена с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	15
8.	Техника выполнена с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	14

### Оценка за выполнение и защите контрольной работы в объеме изученного материала

№/№	Содержание контроля	Баллы за выполнение и защита

		контрольной работы
1.	Творчески, нестандартно применяет полученные знания на практике. Умеет самостоятельно получать знания, работая с дополнительной литературой (учебником, компьютером, справочной литературой).	21
2.	Легко выполняет теоретические задания, самостоятельно формирует новые умения. Свободно оперирует полученными теоретическими знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	20
3.	Демонстрирует полное понимание выполненной контрольной работы, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки. При изложении теоретического материала наблюдаются четко осознанные ответы.	19
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях, способен к обобщению и выводам	18
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию контрольной работы, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	17
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	16
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	15
8.	С трудностями объясняет положения рассматриваемой теоретической части работы со значительными ошибками, ведущими к искажению содержания изучаемого материала	14

### 6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Перед проведением каждого рубежного контроля преподаватель прорабатывает со студентами (заочной формы обучения) основной материал соответствующих разделов дисциплины в форме краткой лекции-дискуссии.

**Рубежный контроль №1** оценка знаний, проводятся в устной форме по предлагаемым вопросам. Задание для рубежного контроля № 1 состоит из 10 теоретических вопросов. Студент отвечает на один вопрос. Преподаватель оценивает ответ, и выставляет соответствующий балл по предлагаемой шкале.

**Рубежный контроль №2** оценка технической подготовленности, проводится в рамках изучаемого материала по дисциплине. Студенту предлагается выполнить один из 10 легкоатлетических видов на стадионе, манеже, или спортивном зале. Легкоатлетический вид выполняется в оборудованном для выполнения «секторе» или беговой дорожке. Преподаватель оценивает выполнение и выставляет соответствующий балл по предлагаемой шкале.

Оценка за выполнение и защиту контрольной работы. При оценке качества выполнения и уровня защиты контрольной работы целесообразно руководствоваться рекомендациями в разделе 4.3. Полученные баллы по каждому студенту преподаватель заносит в ведомость учета текущей успеваемости.

Результаты текущего контроля успеваемости заносятся преподавателем в экзаменационную ведомость, для рубежного контроля, которая сдается в организационный отдел института. Студенты, сдавшие РК№1, РК№2 допускаются до экзамена.

Преподаватель в назначенный день, согласно расписания, получает в организационный отдел института ведомость на экзамен по изучаемой дисциплине.

Экзамен проводится в традиционной устной форме. В день сдачи экзамена студент должен иметь зачетную книжку. На экзамене предлагаются 20 вопросов, в каждом экзаменационном билете содержится по два вопроса. Получив билет, студентам отводится время на подготовку к устному ответу не менее 30 минут. По завершению подготовки студенты поочередно в последовательности получения вопросов, отвечают. Преподаватель оценивает в баллах результаты ответов студентами и заносит их в экзаменационную ведомость, которая сдается в организационный отдел института, в день экзамена, а также выставляется оценка в зачетную книжку студента.

#### **6.4. Примеры оценочных средств для рубежных контролей**

##### **Задание на рубежный контроль №1 (заочной форм обучения)**

1. Специально-беговые упражнения в легкой атлетике.
2. Специально-подготовительные упражнения.
3. Имитационные упражнения.
4. Общие и специальные упражнения.
5. «Спортивная техника». Показатели качества техники спортивных упражнений.
6. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
7. Особенности движений звеньев тела в ходьбе и беге.
8. Основы техники прыжка и метания.
9. Особенности движений звеньев тела в прыжке и метании.
10. Сходства и различия в технике легкоатлетических упражнений.

##### **Задания на рубежный контроль №2 (заочной форм обучения)**

Оценивается выполнение техники в рамках изучаемого материала:

1. Техника бег на короткие дистанции
2. Техника эстафетный бег,
3. Техника барьерный бег
4. Техника спортивной ходьбы
5. Техника в прыжке в длину с места

6. Техника прыжка в длину с разбега
7. Техника прыжка в высоту с разбега
8. Техника толкание ядра
9. Техника метания диска
10. Техника метания копья

Оценка за выполнение и защиту контрольной работы. При оценке качества выполнения и уровня защиты контрольной работы целесообразно руководствоваться рекомендациями в разделе 4.3

Вопросы к экзамену по изучаемой дисциплине:

1. Спортивная техника и критерии ее оценки.
2. Виды соревнований.
3. Составление программы соревнований по времени.
4. Спортивная тактика и критерии ее оценки.
5. Анализ техники бега на скорость.
6. Анализ техники бега на средние дистанции.
7. Анализ техники бега на длинные дистанции.
8. Анализ техники бега на сверхдлинные дистанции.
9. Анализ техники эстафетного бега.
10. Анализ техники барьерного бега мужчин.
11. Анализ техники барьерного бега женщин.
12. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
13. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
14. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
15. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
16. Анализ техники метания гранаты и копья.
17. Анализ техники метания «толчком».
18. Анализ техники метания диска.
19. Главная судейская коллегия (Г.С.К.)
20. Обязанности главного судьи соревнований.

### **6.5. Фонд оценочных средств**

Полный банк заданий для текущего, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

## **7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **7.1. Основная учебная литература**

1. Легкая атлетика [Электронный ресурс]/Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е. - Новосибир. : НГТУ, 2010. - 58 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»

2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Врублевский Е.П., - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2016. - 240 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»

### **7.2. Дополнительная учебная литература**

1. Самоленко Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции [Электронный ресурс]: Монография / Самоленко Т.В. - М.: Спорт, 2016. - 248 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высш.пед.учеб.заведения/А.И.жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидарчук.-М.: Издательский центр «Академия», 2003.-464с.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Балахничев В.В. Бегай. Прыгай. Метай. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Гнетова А.; Под ред. Балахничев В.В. - М.: Человек, 2013. - 316 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»

## **9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

<http://mybiblioteka.su/tom2/4-22629.html> Основы техники спортивной ходьбы и бега.

[http://fizkult-ura.ru/sci/legkay\\_atletika/30](http://fizkult-ura.ru/sci/legkay_atletika/30) Основы техники прыжка и метания.

[http://fizkult-ura.ru/sci/legkay\\_atletika/26](http://fizkult-ura.ru/sci/legkay_atletika/26) Обучение легкоатлетическим видам: прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега.

<http://uz.denemetr.com/docs/728/index-36657.html> Обучение легкоатлетическим видам: толкание ядра, метания диска, метания копья.

## **10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

При сообщении теоретических сведений перед организацией практических занятий используются слайдовые презентации. Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: Windows XP, Foxit Reader Pro версия 1.3.

## **11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Подготовка материальной базы включает в себя: стадион, манеж, спортивный зал, и наличие спортивного инвентаря: барьеры с высотой 106,7 см, 96 см, 84 см, оборудованный сектор для прыжков в высоту, оборудованный сектор для прыжков в длину, оборудованный сектор для

толкания ядра, оборудованный сектор для метания диска и копья. Беговые дорожки с покрытием и разметкой для дистанции 100 м, 400м. 800м Учебный круг для кроссовой подготовки 1000 м, 2000 м. Качество учебной работы по дисциплине во многом зависит от наличия инвентаря и умелого его применения: секундомер, измерительная рулетка 10м, 20м. стартовые колодки, оборудованное место старта и финиша, ядра 3 кг,4 кг,6кг, диски, копья для юношей и девушек.

Одежда для занятий легкой атлетикой должна отвечать следующим требованиям: защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не стеснять движений, хорошо впитывать влагу, быть эстетичной и не слишком свободной. Для занятий на стадионе и кроссовой подготовки требуются кроссовые туфли (кроссовки) и шиповки с взаимозаменяемыми шипами.. Выбор одежды зависит от температуры и влажности воздуха, от места организации занятий в зале, манеже, на стадионе и от задач учебно-тренировочного процесса, от подготовленности занимающихся.

Аннотация к рабочей программе дисциплины

## Лёгкая атлетика и методика преподавания

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата  
49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):  
*Спортивная тренировка*

Трудоемкость дисциплины: 8 ЗЕ (288 академических часа)

Семестр: 1 (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: **экзамен**

### Содержание дисциплины

Общие и специальные упражнения. «Спортивная техника». Показатели качества техники спортивных упражнений. Основы методики обучения техники спортивной ходьбы и бега. Основы методики обучения техники прыжка и метания. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Методика обучение легкоатлетическим видам: бег на короткие дистанции до 200 м, эстафетный бег, барьерный бег на 100 м, 110. Методика обучение легкоатлетическим видам: прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега. Методика обучение легкоатлетическим видам: толкание ядра, метания диска, метания копья. Правила соревнований. Методы научных исследований



## ЛИСТ

### регистрации изменений (дополнений) в рабочую программу учебной дисциплины

#### Лёгкая атлетика и методика преподавания

#### Изменения / дополнения в рабочую программу на 2019 / 2020 учебный год:

1. Дополнить раздел 4 подразделом 4.4 «Использование дистанционных образовательных технологий при проведении занятий по дисциплине» следующего содержания: допускается проведение лекционных и практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий.

Лекционные занятия проводятся с использованием средств видеоконференцсвязи, предусмотренных электронной информационной образовательной системой университета.

Практические занятия проводятся путем рассылки обучающимся задания на практическую работу, последующим консультированием по порядку выполнения задания и проверкой результатов задания с использованием средств информационно-коммуникационных технологий.

2. Раздел 6.3 «Процедура оценивания результатов освоения дисциплины» дополнить следующим:

«При проведении рубежного контроля с использованием дистанционных образовательных технологий преподаватель с использованием средств информационно-коммуникационных технологий направляет обучающемуся вариант тестового задания и контрольной работы или предоставляет обучающемуся доступ к системе дистанционного тестирования. По окончании тестирования обучающийся направляет преподавателю ответы на тесты и решения контрольных практических заданий или сообщает о завершении работы в системе дистанционного тестирования и направляет решение контрольных заданий.

Результаты прохождения каждым студентом рубежных контролей в зависимости от количества полученных правильных ответов преподаватель оценивает в баллах и заносит сведения в ведомость учета текущей успеваемости.

Экзаменационная (зачетная) работа состоит из теста, содержащего 20 вопросов. Количество баллов по результатам зачета соответствует количеству правильных ответов студента на вопросы теста и практические задания. Время, отводимое обучающемуся на экзаменационный тест, составляет 45 минут.

При использовании дистанционных образовательных технологий тестирование проводится с использованием системы поддержки дистанционного обучения «Online TestPad». Ссылки на тест и варианты практических заданий предоставляются обучающимся непосредственно в день проведения зачета. В день проведения экзамена обучающимся предоставляется доступ к прохождению тестирования.

В случае несвоевременной отправки обучающимся отчета о выполнении практических заданий и о прохождении тестирования без уважительных причин обучающемуся начисляется 0 баллов. При наличии уважительных причин обучающемуся предоставляется возможность в тот же или другой день заново пройти промежуточную аттестацию. При этом тема задания должна отличаться от первоначальной.

Процедура промежуточной аттестации в контактной форме и с использованием дистанционных образовательных технологий определяется соответствующим регламентом.

Результаты текущего контроля успеваемости и зачета заносятся преподавателем в экзаменационную ведомость, которая направляется в организационный отдел института в день проведения зачета, а также выставляются в зачетную книжку студента».

3.Раздел 10. «Информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы» дополнить абзацем:

При проведении занятий с использованием дистанционных технологий используются платформы Microsoft Teams и система поддержки дистанционного обучения «Online TestPad».

При проведении промежуточной аттестации с использование дистанционных образовательных технологий используется платформа Microsoft Teams.

Ответственный преподаватель  /А.Ю. Сосновских/

Изменения утверждены на заседании кафедры «19» мая 2020 г.,  
Протокол № 8

Заведующий кафедрой  «15» 05 2020 г.