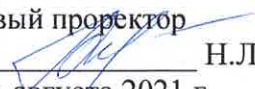
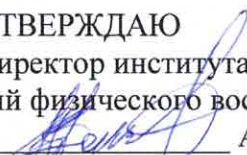


**Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный университет спорта и туризма»
(ГАОУ ВО МГУСиТ)**

СОГЛАСОВАНО
Первый проректор

Н.Л. Ткаченко
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор института спортивных техно
гий физического воспитания

А.Л. Волобуев
«30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Лёгкая атлетика


индекс по учебному плану: **Б1.О.04.01.02**
направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**
направленность (профиль): **Спортивная подготовка в избранном виде спорта**

Общая трудоемкость <i>(в академических часах / ЗЕ)</i>	144 часа / 4 зачетных единиц	
в том числе по формам обучения:	очная	заочная
<i>Аудиторная работа</i> <i>(контактная работа)</i>	72	10
из них:		
лекции	10	2
занятия семинарского типа (семинары, практические за- нятия, практикумы, лабора- торные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	62	8
<i>самостоятельных работ</i>	72	126
<i>Контроль</i>	-	8
Форма промежуточной атте- стации		
Зачет	2 семестр	2 семестр
Зачет с оценкой	3 семестр	3 семестр

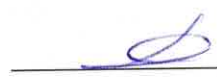
Рабочая программа «Лёгкая атлетика» составлена на основании ФГОС высшего образования, утвержденного Минобрнауки РФ от 19.09.2017 г. № 940, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта.


Разработчик рабочей программы  канд.биол.наук,доц. Титовский А.В.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры теории и методики спорта и физического воспитания « 30 » августа 2021 г.

Заведующий кафедрой теории и методики спорта и физического воспитания  к.п.н.,доцент Пряникова Н.Г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса  Федорова О.В.

Специалист по УМР отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса  Аверьянова Е.В.

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину «Легкая атлетика» и студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», обучающихся по образовательной программе «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 г. № 48566).

- Учебным планом по образовательной программе бакалавриата *Спортивная подготовка в избранном виде спорта* направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным в 2020 г.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Легкая атлетика» является приобретение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области теории и методики обучения видам легкой атлетики и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- ознакомление с историей возникновения и развития видов легкой атлетики;
- изучение теоретических основ техники бега, прыжков и метаний;
- формирование навыков правильного выполнения легкоатлетических упражнений;
- совершенствование двигательных качеств быстроты, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей средствами легкой атлетики;
- освоение методики обучения технике и тренировки в видах легкой атлетики;
- изучение построения (структуры) тренировки в легкой атлетике;
- формирование навыков планирования, организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий по легкой атлетике с занимающимися разного пола и возраста;
- формирование навыков предупреждения травматизма и безопасного проведения занятий и соревнований по легкой атлетике.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Легкая атлетика» входит в обязательный минимум содержания образования по физической культуре. Изучение дисциплины «Лёгкая атлетика» необходимо с целью приобретения теоретических знаний, формирования практических умений и навыков для самостоятельной педагогической и управленческой работы в спортивных организациях по обучению базовым видам спорта.

Для успешного освоения дисциплины студенту необходимы входные знания, умения и компетенции, полученные по результатам освоения основной образовательной программы средней школы, при изучении учебных дисциплин ОПОП ВО: «Физическая культура и спорт», «История физической культуры и спорта».

Основные положения дисциплины являются основой для последующего изучения дисциплин вариативной части профессионального цикла: «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Методика физического воспитания и спортивной подготовки детей

дошкольного и младшего школьного возраста», «Методика спортивно-оздоровительной работы с людьми старшего и пожилого возраста», «Организация и судейство физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)», прохождения организационной и преддипломной практик, защите выпускной квалификационной работы.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
<p>ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ОПК-3.1. Умеет использовать в учебно-тренировочных занятиях средства, методы и приемы обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю и современное состояние легкой атлетики ее место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды легкой атлетики, как базовым видом спорта; - воспитательные возможности занятий легкой атлетикой; - терминологию легкой атлетики; - средства и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
	<p>ОПК-3.2. Знает современное состояние и значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в физической культуре и спорте.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учётом возраста и пола; - теоретико-методические основы обучения техникам в легкой атлетике, совершенствования физических качеств и способностей занимающихся различных категорий. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить все виды занятий по легкой атлетике с занимающимися различных категорий; - проводить физкультурно-спортивные мероприятия (совместные тренировки, различные соревнования, праздники, фестивали и др.) с занимающимися легкой атлетикой. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владения техникой общеподготовительных,

		специально-подготовительных и соревновательных элементов, стилем исполнения упражнений в легкой атлетике.
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1. Проводит учебно-тренировочные занятия различной направленности с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	Знает: - основы техники безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий по легкой атлетике; - основы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий по легкой атлетике и физкультурно-спортивных мероприятий. Умеет: - обеспечить безопасность проведение тренировочных занятий по легкой атлетике и физкультурно-спортивных мероприятий; - обеспечить профилактику травматизма на тренировочных занятиях по легкой атлетике и физкультурно-спортивных мероприятиях. Имеет опыт: - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях.
ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	ОПК-15.1. Оценивает состояние материальной базы физкультурно-спортивной организации и определяет потребность в техническом оснащении для реализации учебно-тренировочного процесса.	Знает: - историю строительства спортивных сооружений; - классификацию спортивных сооружений; - особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; - состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность; Умеет: - разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; - разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; Имеет практический опыт: - проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по ИВС с использованием инвентаря и оборудования; - участия в судействе соревнований по ИВС;

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа, включая сдачу зачета.

5.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Очная форма обучения

№	Номера и наименования разделов и тем	Всего часов.	Контактная работа				СРС	Индекс компетенции	
			всего	в т.ч.					
				Л	С	П			Др.
<i>1-й семестр</i>									
1	Введение в лёгкую атлетику. Исторические аспекты становления легкоатлетического спорта. Классификация легкоатлетических упражнений. Ознакомление с	7	1	1			6	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15	

	программным материалом								
2	Правила проведения соревнований	7	1	1				6	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
3	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	2	2			2			ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
4	Техника бега и ходьбы. Основы методики тренировки	7	1	1				6	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
5	Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Техника и методика обучения	4	4			4			ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
6	Бег на средние и длинные дистанции. Марафонский бег. Бег по шоссе и пересеченной местности, кросс	4	4			4			ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
7	Спортивная ходьба. Техника и методика	4	4			4			ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
8	Техника прыжков. Основы методики тренировки	7	1	1				6	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
9	Прыжки в длину и тройной. Техника и методика обучения	2	2			2			ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
10	Прыжок в высоту. Техника («перешагивание») и методика обучения	4	4			4			ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
11	Техника («фосбери-флоп») и методика обучения	4	4			4			ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
12	Техника легкоатлетических метаний. Основы методики обучения и тренировки	7	1	1				6	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
13	Ознакомление с отдельными видами лёгкой атлетики	2	2			2			ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
14	Построение занятий в легкой атлетике. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей учебного занятия. Составление конспекта занятия.	9	1	1		2		8	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
Итого:		72	34	6		28		38	
<i>2-й семестр</i>									
15	Развитие быстроты и скоростных способностей средствами легкоатлетических упражнений	18	10	2		8		8	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
16	Развитие скоростно-силовых способностей средствами легкоатлетических упражнений	16	8	2		6		8	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
17	Развитие выносливости средствами легкоатлетических упражнений.	19	9	1		8		10	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
18	Развитие гибкости и координационных способностей средствами легкоатлетических упражнений	17	9	1		8		10	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15

Итого	72	36	6		30		36	
Всего часов	144	70	12		58		74	

Заочная форма обучения

№	Номера и наименования разделов и тем	Всего часов	Контактная работа				СРС	Индекс компетенции
			всего	в т.ч.				
				Л	С	П		
<i>1-й курс</i>								
1	Введение в лёгкую атлетику. Исторические аспекты становления легкоатлетического спорта. Классификация легкоатлетических упражнений. Ознакомление с программным материалом	2					2	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
2	Правила проведения соревнований	2					2	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
3	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	2					2	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
4	Техника бега и ходьбы. Основы методики тренировки	2					2	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
5	Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Техника и методика обучения	3	1			1	2	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
6	Бег на средние и длинные дистанции. Марафонский бег. Бег по шоссе и пересеченной местности, кросс	3	1			1	2	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
7	Спортивная ходьба. Техника и методика	3	1			1	2	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
8	Техника прыжков. Основы методики тренировки	2					2	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
9	Прыжки в длину и тройной. Техника и методика обучения	3	1			1	2	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
10	Прыжок в высоту. Техника («перешагивание») и методика обучения	3	1			1	2	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
11	Техника («фосбери-флоп») и методика обучения	3	1			1	2	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
12	Техника легкоатлетических метаний. Основы методики обучения и тренировки	2					2	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
13	Ознакомление с отдельными видами лёгкой атлетики	3	1			1	2	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
14	Построение занятий в легкой атлетике. Проведение подготовительной,	3	1			1	2	ОПК-3; ОПК-4;

	основной и заключительной частей учебного занятия. Составление конспекта занятия.								ОПК-15
Итого:		36	8			8		28	
<i>2-й курс</i>									
15	Развитие быстроты и скоростных способностей средствами легкоатлетических упражнений	27	2			2		25	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
16	Развитие скоростно-силовых способностей средствами легкоатлетических упражнений	27	2			2		25	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
17	Развитие выносливости средствами легкоатлетических упражнений.	27	2			2		25	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
18	Развитие гибкости и координационных способностей средствами легкоатлетических упражнений	27	2			2		25	ОПК-3; ОПК-4; ОПК-15
Итого		108	8			8		100	
Всего часов		144	16			16		128	

5.2. Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. Введение в лёгкую атлетику. Введение в лёгкую атлетику. Исторические аспекты становления легкоатлетического спорта. Классификация легкоатлетических упражнений. Ознакомление с программным материалом

Возникновения понятия «легкая атлетика». Легкая атлетика в античном мире как военно-прикладные, развивающие и совершенствующие человека упражнения. Соревнования по легкоатлетическим упражнениям. Ритуальные обряды. Панэллинские игры.

Возрождение легкой атлетики и современное международное спортивное движение.

Легкая атлетика на Олимпийских играх современности. Российские олимпиады.

Классификация легкоатлетических упражнений.

Участие советских и российских легкоатлетов в Играх олимпиад.

Ознакомление с содержанием учебной программы. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.1, ОПК-15.1.

Тема 2. Правила проведения соревнований

Краткая история создания и совершенствования правил соревнований по легкой атлетике.

Правила соревнований в беге: общие вопросы; бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции; бег на шоссе и по пересеченной местности, кросс.

Правила соревнований по спортивной ходьбе.

Правила соревнований по техническим видам: общие вопросы; прыжки; метания.

Правила соревнований по многоборьям.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.1, ОПК-15.1.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях

Общие вопросы обеспечения безопасности занимающихся на занятиях.

Организационная, техническая и методическая безопасность.

Особенности проведения занятий по бегу и ходьбе: спринтерский бег – упражнение с максимальной мощностью, профилактика травматизма; бег на средние и длинные дистанции,

бег по шоссе и пересеченной местности, кросс; барьерный бег и бег с препятствиями; прыжки; метания; многоборья.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.1, ОПК-15.1.

Тема 4. Техника бега и ходьбы. Основы методики тренировки

Краткая история беговых видов легкой атлетики. Техника бега и ходьбы. Основы методики обучения.

Тренировка в беговых видах легкой атлетики. Построение (структура) тренировки в беговых видах у спортсменов различной квалификации.

Тренировка в спортивной ходьбе. Построение (структура) тренировки в беговых видах у спортсменов различной квалификации.

Применение легитимных (не запрещенных) традиционных и инновационных средств восстановления и повышения работоспособности: различные виды массажа, упражнения на растягивание и релаксацию, баня и другие гидротермические процедуры, и т.п.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.1, ОПК-15.1.

Тема 5. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Техника и методика обучения.

Краткая история развития бега на короткие дистанции: античные истоки и современность. Техника бега на короткие дистанции.

Обучение спринтерскому бегу. Этап начального обучения. Этап углубленного обучения. Этап совершенствования.

Тренировка в спринтерском беге. Базовая физическая подготовка спринтеров. Техническая подготовка: эффективность и мощность усилий, как основные критерии техники. Особенности совершенствования техники бега.

Тренировка в эстафетном беге. Техника передачи эстафетной палочки.

Психологическая подготовка.

Тактическая подготовка.

Построение годового цикла подготовки спринтеров. Примерная программа тренировок бегунов на короткие дистанции на учебный год. Осенне-зимний период. Весенне-летний период.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.1, ОПК-15.1.

Тема 6. Бег на средние и длинные дистанции. Марафонский бег. Бег по шоссе и пересеченной местности, кросс.

Краткая история развития бега на средние и длинные дистанции, бега по шоссе и пересеченной местности: античные истоки и современность. Техника бега на выносливость.

Обучение бегу на средние длинные и сверхдлинные дистанции. Этап начального обучения. Этап углубленного обучения. Этап совершенствования.

Тренировка в беге на выносливость. Базовая физическая подготовка средневика, стайера и марафонца. Техническая подготовка в беге на выносливость: экономичность, как основной критерий техники бега. Особенности совершенствования техники бега.

Психологическая подготовка.

Тактическая подготовка.

Построение годового цикла подготовки спринтеров-студентов. Примерная программа тренировок бегунов на короткие дистанции на учебный год. Осенне-зимний период. Весенне-летний период.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.1, ОПК-15.1.

Тема 7. Спортивная ходьба. Техника и методика обучения.

Краткая история развития спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы и основные критерии оценки на соревнованиях.

Обучение спортивной ходьбе: Этап начального обучения. Этап углубленного обучения. Этап совершенствования.

Тренировка в спортивной ходьбе. Базовая физическая подготовка ходоков.

Техническая подготовка. Особенности совершенствования техники спортивной ходьбы.

Психологическая подготовка.

Тактическая подготовка.

Построение годичного цикла подготовки ходоков. Примерная программа тренировок на учебный год. Осенне-зимний период. Весенне-летний период.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.1, ОПК-15.1.

Тема 8. Техника прыжков. Основы методики тренировки

Краткая история легкоатлетических прыжков. Основы техники и методики обучения прыжков в длину и высоту. Способы прыжков в длину и высоту.

Тренировка в легкоатлетических прыжках. Построение (структура) тренировки в легкоатлетических прыжках у спортсменов различной квалификации.

Применение легитимных (не запрещенных) традиционных и инновационных средств восстановления и повышения работоспособности: различные виды массажа, упражнения на растягивание и релаксацию, баня и другие гидротермические процедуры, и т.п.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.1, ОПК-15.1.

Тема 9. Прыжок в длину и тройной. Техника и методика обучения.

Краткая история прыжков в длину: античные истоки и современность. Основы техники и методики обучения прыжкам в длину и тройному прыжку.

Обучение прыжкам в длину и тройному прыжку. Этап начального обучения. Этап углубленного обучения. Этап совершенствования.

Тренировка в прыжках в длину и тройном прыжке. Базовая физическая подготовка. Техническая подготовка: скорость разбега, мощность усилий при отталкивании и взрывная сила, как основные критерии эффективности техники.

Психологическая подготовка.

Тактическая подготовка.

Тренировка в прыжках в длину и тройным. Построение (структура) тренировки в прыжках у спортсменов различной квалификации.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.1, ОПК-15.1.

Тема 10. Прыжок в высоту. Техника («перешагивание») и методика обучения.

Краткая история прыжка в высоту «перешагиванием». Основы техники и методики обучения прыжкам в высоту разными способами.

Обучение прыжку «перешагиванием». Этап начального обучения. Этап углубленного обучения. Этап совершенствования.

Тренировка в прыжке в высоту «перешагиванием». Базовая физическая подготовка.

Техническая подготовка: скорость разбега, мощность усилий при отталкивании и взрывная сила, как основные критерии эффективности техники.

Психологическая подготовка.

Тактическая подготовка.

Тренировка в прыжках в длину и тройным. Построение (структура) тренировки в

прыжках у спортсменов различной квалификации по этапам годового цикла.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.1, ОПК-15.1.

Тема 11. Техника («фосбери-флоп») и методика обучения.

Краткая история прыжка «фосбери-флоп». Основы техники и методики обучения. Необходимое оборудование и инвентарь, как условие безопасности занимающихся. Обучение прыжку «фосбери-флоп». Этап начального обучения. Этап углубленного обучения. Этап совершенствования.

Тренировка в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп». Базовая физическая подготовка. Техническая подготовка: скорость разбега, мощность усилий при отталкивании и взрывная сила, как основные критерии эффективности техники.

Психологическая подготовка.

Тактическая подготовка.

Тренировка в прыжках «фосбери-флоп». Построение (структура) тренировки в прыжках у спортсменов различной квалификации по этапам годового цикла.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.1, ОПК-15.1.

Тема 12. Техника легкоатлетических метаний. Основы методики обучения и тренировки

Краткая история развития метаний: античные истоки метания боевых снарядов, «Дискобол» Мирона и «Дорифор» Поликлета Старшего. Современные спортивные и прикладные метания: диска, копья, молота, ядра, мяча, гранаты. Техника спортивных метаний.

Обучение спортивным метаниям. Этап начального обучения. Этап углубленного обучения. Этап совершенствования.

Тренировка в спортивных метаниях. Базовая физическая подготовка метателей. Техническая подготовка: скорость и траектория снаряда, как основные критерии техники. Особенности совершенствования техники метаний.

Тренировка в прикладных метаниях. Техника метания гранаты. Предотвращение травматизма.

Психологическая подготовка.

Тактическая подготовка.

Построение годового цикла подготовки метателей. Примерная программа тренировок на учебный год. Осенне-зимний период. Весенне-летний период.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.1, ОПК-15.1.

Тема 13. Ознакомление с отдельными видами лёгкой атлетики.

Ознакомление с историей и современным состоянием других видов легкой атлетики: прыжки с шестом; стипль-чез; бег с барьерами на 100/110 м и 400 м; многоборья; «неолимпийские» эстафеты.

Основы методики тренировки в перечисленных видах легкой атлетики.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.1, ОПК-15.1.

Тема 14. Построение занятий в легкой атлетике. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей учебного занятия. Составление конспекта занятия.

Структура учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Особенности проведения занятий по бегу, прыжкам, метаниям и многоборьям.

Подготовительная часть на занятиях скоростным бегом: подготовительные упражнения, упражнения на растягивание и релаксацию, специальные беговые упражнения, специальная разминка перед скоростными упражнениями. Управление занимающимися. Строевые приемы и команды.

Особенности разминки, основной и заключительной частей при тренировках в беге на выносливость на стадионе и в манеже.

Основная часть занятия: выполнение упражнений с максимальной мощностью, использование соревновательного метода; повторный и интервальный методы совершенствования скоростной и специальной выносливости; совершенствование скоростно-силовых качеств; аэробная тренировка; последовательность упражнений в одном занятии и в недельных циклах разной направленности. Виды контроля в легкой атлетике: оперативный, текущий, этапный.

Заключительная часть: упражнения на растягивание, релаксацию, аэробные упражнения.

Структура учебных занятий вне стадиона и легкоатлетического манежа. Подготовительная часть на месте и в движении. Основная часть и меры безопасности при беге и ходьбе на шоссе и пересеченной местности. Особенности заключительной части занятия.

Подготовительная часть на занятиях техническими видами легкой атлетики: прыжками и метаниями: подготовительные упражнения, упражнения на растягивание и релаксацию, специальные упражнения, специальная разминка перед выполнением соревновательного упражнения. Основная часть занятия: выполнение соревновательного упражнения; совершенствование скоростно-силовых и силовых качеств, атлетическая подготовка; последовательность упражнений в одном занятии и в недельных циклах разной направленности. Соблюдение мер безопасности.

Заключительная часть: упражнения на растягивание, релаксацию, аэробные упражнения.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.1, ОПК-15.1.

Тема 15. Развитие быстроты и скоростных способностей средствами легкоатлетических упражнений.

Средства и методы совершенствования быстроты двигательных реакций и скоростных качеств. Критерии достаточности тренировочной нагрузки на быстроту и скорость. Гендерные и возрастные различия и ограничения на применение упражнений на быстроту и скорость.

Общефизическая и профессионально-прикладная направленность легкоатлетических скоростных упражнений. Применение легкоатлетических упражнений на быстроту и скорость спортсменами других видов спорта.

Скоростные упражнения в военно- и служебно-прикладной физической подготовке.

Скоростные упражнения в ВФСК ГТО.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.1, ОПК-15.1.

Тема 16. Развитие скоростно-силовых способностей средствами легкоатлетических упражнений.

Средства и методы совершенствования скоростно-силовых качеств: скоростная и специальная (анаэробная гликолитическая) выносливость, биоэнергетические критерии направленности скоростно-силовых нагрузок. Педагогические и биохимические критерии достаточности тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности. Гендерные и возрастные различия и ограничения на применение скоростно-силовых упражнений.

Общефизическая и профессионально-прикладная направленность легкоатлетических

скоростно-силовых упражнений. Применение легкоатлетических скоростно-силовых упражнений спортсменами других видов спорта.

Скоростно-силовые упражнения в военно- и служебно-прикладной физической подготовке.

Скоростно-силовые упражнения в ВФСК ГТО.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.1, ОПК-15.1.

Тема 17. Развитие выносливости средствами легкоатлетических упражнений.

Средства и методы совершенствования общей (аэробной) выносливости, биоэнергетические критерии направленности нагрузок на выносливость: аэробная эффективность и максимальное потребление кислорода. Педагогические и биохимические критерии достаточности тренировочной нагрузки на выносливость. Гендерные и возрастные различия и ограничения на применение упражнений на выносливость.

Общезначительная и профессионально-прикладная направленность легкоатлетических упражнений на выносливость. Применение легкоатлетических упражнений на выносливость спортсменами других видов спорта.

Упражнения на общую выносливость в военно- и служебно-прикладной физической подготовке.

Упражнения на выносливость в ВФСК ГТО.

Длительный равномерный бег и ходьба как основные средства сохранения адаптационных резервов организма и физического (соматического) здоровья, обеспечения профессиональной работоспособности. Оздоровительные системы на основе аэробных упражнений в беге и ходьбе. Программы оздоровительных тренировок в беге и ходьбе.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.1, ОПК-15.1.

Тема 18. Развитие гибкости и координационных способностей средствами легкоатлетических упражнений.

Содержание темы.

Общее понятие о гибкости, средствах и методах ее совершенствования. Роль гибкости в достижении спортивных результатов.

Оздоровительные системы на основе упражнений на гибкость и релаксацию: хатха-йога, пилатес, фитнес и др.

Общие представления о координационных способностях и ловкости. Структура координационных способностей. Средства и методы их совершенствования. Роль координационных способностей в обеспечении адаптационных возможностей организма, физического здоровья и профессиональной работоспособности: функция оптимизации использования двигательного потенциала, экономизации энерготрат.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.1, ОПК-15.1.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Основная литература

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Врублевский Е.П. 2-е изд., испр. и дополное — Москва : Спорт, 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — URL: <https://book.ru/book/928931> — Текст : электронный.

2. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447437>.

6.2. Дополнительная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454001>.

2. Балахничев, В.В. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : практическое руководство / Балахничев В.В., Зеличенк В.Б., под ред. — Москва : Спорт, 2013. — 210 с. — ISBN 978-5-904885-96-0. — URL: <https://book.ru/book/926919> — Текст : электронный.

3. Матишев, А.А. Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов : практическое пособие / Матишев А.А. — Москва : Спорт, 2018. — 127 с. — ISBN 978-5-9500181-4-5. — URL: <https://book.ru/book/930739> — Текст : электронный.

6.3. Нормативно-правовые акты

1. Приказ Минспорта России от 24.04.2013 № 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.06.2013 N 28699). – М.: Минспорт РФ, 2013. – 24 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам [Режим доступа <http://window.edu.ru/window/library>].

2. Весь спорт: [http://www.allsportinfo.ru/\(link is external\)](http://www.allsportinfo.ru/(link is external)).

3. Теория и практика физической культуры: [http://www.teoriya.ru/ru\(link is external\)](http://www.teoriya.ru/ru(link is external)).

4. Ежемесячный журнал «Легкая атлетика»: <http://rusathletics.info>.

5. Официальный сайт Международной федерации лёгкой атлетики: [<https://www.iaaf.org/>].

6. Ежеквартальный журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ»: <http://www.frosfo.ru/1/vestnicIAAF/>.

7. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики: [<http://www.rusathletics.com/>].

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

– Электронно-библиотечная система КноРус;

– Электронно-библиотечная система Юрайт;

– Правовую информационную систему «Консультант-плюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/> (в соответствии с графиком работы коммерческой версии для незарегистрированных пользователей).

– Правовую информационную систему «Гарант» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

Программное обеспечение:

Для успешного освоения дисциплины студент использует электронные таблицы и текстовые редакторы Microsoft – Excel; Word, Power Point.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов: лекционной аудитории, оборудованной компьютером, видеопроекционной аппаратурой, экраном.

Кабинет для практических занятий, имеющий видеопроекционную аппаратуру с возможностью подключения к ПК, экран.

Стадион с беговыми дорожками и секторами для прыжков и метаний, оснащенный штатным инвентарем и оборудованием.

Легкоатлетический манеж с необходимым инвентарем и оборудованием.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Студентам необходимо ознакомиться:

- с содержанием рабочей программы дисциплины (далее – РПД), с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей данной кафедры.

Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины. Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины. «Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к экзамену по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к экзамену.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям (теоретический курс)

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

10.3. Рекомендации по подготовке к практическим (семинарским) занятиям

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;
- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;
- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

11. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является

модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения. Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы:

Формируемые компетенции	Знания, умения, навыки	Средства оценки
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Знает: - историю и современное состояние легкой атлетики ее место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды легкой атлетики, как базовым видом спорта; - воспитательные возможности занятий легкой атлетикой; - терминологию легкой атлетики; - средства и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - особенности влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм	Этап 1. Формирование базы знаний: – лекции; – практические занятия по темам теоретического содержания; – самостоятельная работа студентов по вопросам тем теоретического содержания. Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний:

	<p>человека с учётом возраста и пола;</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретико-методические основы обучения техникам в легкой атлетике, совершенствования физических качеств и способностей занимающихся различных категорий. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; - проводить все виды занятий по легкой атлетике с занимающимися различных категорий; - проводить физкультурно-спортивные мероприятия (совместные тренировки, различные соревнования, праздники, фестивали и др.) с занимающимися легкой атлетикой. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных элементов, стилем исполнения упражнений в легкой атлетике. 	<ul style="list-style-type: none"> - практические занятия; - ситуационные задачи; - самостоятельная работа по решению ситуационных заданий. <p>Этап 3. Проверка усвоения материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проверка решений самостоятельно выполненных практических и ситуационных задач; - анализ и оценка активности и эффективности участия в практических занятиях; - тестирование текущих знаний; - контрольные задания; - итоговый контроль по дисциплине
<p>ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы техники безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий по легкой атлетике; - основы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий по легкой атлетике и физкультурно-спортивных мероприятий. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечить безопасность проведение тренировочных занятий по легкой атлетике и физкультурно-спортивных мероприятий; - обеспечить профилактику травматизма на тренировочных занятиях по легкой атлетике и физкультурно-спортивных мероприятиях. 	

	<p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях. - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. 	
<p>ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю строительства спортивных сооружений; - классификацию спортивных сооружений; - особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; - состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; - разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по ИВС с использованием инвентаря и оборудования; - участия в судействе соревнований по ИВС. 	

12.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

12.2.1. Показатели и критерии оценивания по дисциплине:

<i>Описание показателей</i>	
Этап 1: Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных и практических занятий; - ведение конспекта лекций
Этап 2: Формирование навыков практического использования знаний	<ul style="list-style-type: none"> - правильное и своевременное выполнение практических заданий по разрешению поставленных проблем; - обоснованное решение ситуационных задач; - наличие правильно выполненной самостоятельной работы
Этап 3: Проверка усвоения материала	<ul style="list-style-type: none"> - степень активности и эффективности участия студента по итогам каждого практического занятия; - успешное прохождение тестирования; - выполнение самостоятельных работ, в том числе домашних заданий; - результаты зачета
<i>Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования</i>	
Этап 1: Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных и практических занятий не менее 80%; - наличие конспекта лекций по всем темам, вынесенным на лекционное обсуждение не менее 60% - участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии не менее 50%
Этап 2: Формирование навыков практического использования знаний	<ul style="list-style-type: none"> - студент должен знать сущность и специфику дисциплины с правильностью не менее 60%; - может определить основные направления исследований в туризме, источники и виды информации с правильностью не менее 60%; - может анализировать и оценивать информацию; планировать и

	<p>осуществлять свою деятельность с учетом результатов этого анализа с правильностью не менее 60%;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеет способностью сбора и анализа информации с правильностью не менее 60%; - владеет способностью корректно формулировать задачи своей деятельности, устанавливать их взаимосвязи, строить модели систем задач, анализировать, диагностировать причины появления проблем с правильностью не менее 60%.
Этап 3: Проверка усвоения материала	<ul style="list-style-type: none"> - своевременное выполнение заданий (контрольных, тестовых) по дисциплине; - активность и результативность участия в интерактивных занятиях; - актуальность, логика, доказательность и наглядность рефератов, докладов, презентаций; - уверенные и правильные ответы на экзамене; - своевременное предоставление контрольной работы на проверку, соответствие выполненной контрольной работы необходимым требованиям по содержанию, практическим выводам и оформлению (для обучающихся по заочной форме обучения).
Описание шкал оценивания	
Оценивание результатов зачета	<p>Ответ студента на зачете оценивается на:</p> <p>«Зачтено», если обучающийся свободно, с глубоким знанием материала, правильно, последовательно и полно выберет тактику действий, и ответит на дополнительные вопросы; если обучающийся достаточно убедительно, с несущественными ошибками в теоретической подготовке и достаточно освоенными умениями по существу правильно ответил на вопрос педагога с дополнительными комментариями или допустил небольшие погрешности в ответе.</p> <p>«Незачтено» выставляется, если обучающийся только имеет очень слабое представление о предмете и недостаточно, или вообще не освоил умения по разрешению производственной ситуации. Допустил существенные ошибки в ответе на большинство вопросов, неверно отвечал на дополнительные заданные ему вопросы.</p>
Оценивание результатов устных опросов на зачете с оценкой	<p>Ответ студента на зачете/зачете с оценкой оценивается:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «отлично», если ответы на вопросы полные, изложены в логической последовательности, студент владеет профессиональной терминологией, ориентируется в нормативных документах; – «хорошо», если допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов; – «удовлетворительно», если в ответах на вопросы имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок; – «неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки.
Оценивание результатов работы на практическом занятии	<p>«отлично» - вопрос раскрыт полностью, точно обозначены основные понятия и характеристики в соответствии с нормами права и теоретическим материалом.</p> <p>«хорошо» - вопрос раскрыт, однако нет полного описания всех необходимых элементов.</p> <p>«удовлетворительно» - вопрос раскрыт не полно, присутствуют грубые ошибки, однако есть некоторое понимание раскрываемых понятий.</p> <p>«неудовлетворительно» - ответ на вопрос отсутствует или в целом не верен.</p>
Оценивание результатов тестирования и контрольных срезов	<p>Репродуктивность знаний: ответ/метод решения заданий закрытого типа совпадает с установленным в тесте.</p> <p>Умения, навыки: в работе демонстрируется умение самостоятельного решения заданий открытого типа рекомендованными методами.</p> <p>Шкала оценивания при тестировании:</p>

	<p>«отлично» - 90-100% правильных ответов; «хорошо» - 75-89% правильных ответов; «удовлетворительно» - 60-74% правильных ответов; «неудовлетворительно» - 59% и меньше правильных ответов.</p>	
Оценивание результатов решения ситуационных задач	<p>Шкала оценивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «отлично» - студент ясно изложил условие задачи, решение обосновал точной ссылкой на правовой акт или экономический закон, дал математическую интерпретацию, использовал иные теоретические знания на практике. - «хорошо» - студент ясно изложил условие задачи, но в обосновании решения имеются сомнения в точности ссылки на нормативный документ или научные законы; - «удовлетворительно» - студент изложил условие задачи, но решение обосновал формулировками обыденного мышления; - «неудовлетворительно» - студент не уяснил условие задачи, решение не обосновал. 	
Оценивание докладов, рефератов, эссе	1. Знание и понимание теоретического материала.	<ul style="list-style-type: none"> - определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; - используемые понятия строго соответствуют теме; - самостоятельность выполнения работы.
	2. Анализ и оценка информации	<ul style="list-style-type: none"> - грамотно применяет категории анализа; - умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; - способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению; - студент использует большое количество различных источников информации; - дает личную оценку проблеме.
	3. Построение суждений	<ul style="list-style-type: none"> - ясность и четкость изложения; - выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией; - приводятся различные точки зрения и их личная оценка. - общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.
	4. Оформление работы	<ul style="list-style-type: none"> - работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат; - соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка; - оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.
	<ul style="list-style-type: none"> - оценка «отлично» выставляется студенту, если работа отвечает всем 4 критериям - оценка «хорошо» если работа отвечает всем 3 критериям; - оценка «удовлетворительно» если работа отвечает всем 2 критериям; - оценка «неудовлетворительно» если работа не отвечает критериям. 	

12.2.2. Критерии оценки практических умений и навыков в легкой атлетике

Для получения баллов за выполнение практического норматива по пройденному разделу дисциплины «Лёгкая атлетика», обучающемуся необходимо показать правильную технику выполнения упражнения и уложиться в контрольные нормативы.

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию здоровья (спортивная травма) должны по решению кафедры подготовить реферат (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Лёгкая атлетика».

Контрольные упражнения и нормативы по легкой атлетике

№ п/п	Упражнения	Контрольные нормативы	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 100 м с низкого старта, с	13,2 – «5» 13,6 – «4» 14,0 – «3»	15, 2 – «5» 15,6 – «4» 16,0 – «3»
2	Эстафетный бег 4 х 100 м, с	52,0 – «5» 52,5 – «4» 53,0 – «3»	1.00,0 – «5» 1.00,5 – «4» 1.01,0 – «3»
3	Бег на 3000 м (Ю), мин., с Бег на 2000 м (Д), мин., с	12.30,0 – «5» 12.45,0 – «4» 13.00,0 – «3»	9.30,0 – «5» 9.45,0 – «4» 10.0,0 – «3»
4	Спортивная ходьба на 1000 м, мин., с	6.30,0 – «5» 6.40,0 – «4» 6.50,0 – «3»	7.00,0 – «5» 7.15,0 – «4» 7.30,0 – «3»
5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», м	1,35 – «5» 1,30 – «4» 1,25 – «3»	1.20 – «5» 1.15 – «4» 1.10 – «3»
6	Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери флоп», м	1,40 – «5» 1,35 – «4» 1,30 – «3»	1.25 – «5» 1.20 – «4» 1.15 – «3»
7	Прыжок в длину с разбега, м	5,00 – «5» 4,80 – «4» 4,60 – «3»	3.80 – «5» 3.60 – «4» 3.40 – «3»
8	Метание мяча (на технику)	+	+

12.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

12.3.1 Вопросы по теоретико-методическому разделу дисциплины для зачета/ зачета с оценкой

1. Возникновение и развитие легкой атлетики.
2. История развития легкой атлетики в России.
3. Эволюция развития прыжков.
4. Эволюция развития метаний.
5. История развития современной легкой атлетики.
6. Представительство легкой атлетики в Олимпийской программе.
7. Классификация видов легкой атлетики.
8. Основы техники бега
9. Анализ техники бега на короткие дистанции.
10. Анализ техники бега на средние дистанции.
11. Особенности бега на 200 метров.
12. Особенности бега на 400 метров.
13. Анализ вариантов техники низкого старта.
14. Анализ техники старта в эстафете 4х100 метров.
15. Анализ техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 и 200 метров.

16. Факторы, определяющие результат в беге на короткие дистанции.
17. Анализ техники бега на средние дистанции.
18. Сравнительный анализ техники бега по прямой и по виражу в беге на средние дистанции.
19. Сравнительный анализ выполнения «высокого» и «низкого» старта
20. Сравнительный анализ техники бега на короткие и средние дистанции.
21. Сравнительный анализ техники бега по прямой и виражу в беге на короткие дистанции.
22. Анализ техники спортивной ходьбы.
23. Основы техники легкоатлетических прыжков.
24. Однократные и многократные прыжковые упражнения в тренировке легкоатлетов.
25. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
26. Анализ техники прыжка в длину способом «ножницы».
27. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
28. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
29. Сравнительный анализ прыжков в длину и в высоту.
30. Основные факторы, определяющие результат в прыжке в высоту.
31. Основы техники метаний.
32. Анализ техники метания малого (теннисного) мяча.
33. Анализ техники метания малого (теннисного) мяча с места в цель.
34. Особенности выполнения «обгона снаряда» в толкании ядра и метании мяча.
35. Метание гранаты: техника, предотвращение травматизма, тренировка.
36. Анализ техники толкания ядра способом «со скачка».
37. Основные факторы, определяющие результат в толкании ядра.
38. Метание диска: техника.
39. Метание копья: техника.
40. Положение о соревнованиях и их организации.
41. Состав судейской коллегии при проведении соревнований по лёгкой атлетике (общее представление).
42. Судейство соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
43. Состав судейской бригады на старте и их обязанности.
44. Состав судейской бригады на финише и их обязанности.
45. Судейство соревнований по прыжкам в высоту.
46. Судейство соревнований по прыжкам в длину.
47. Состав судейской бригады в прыжках в длину и их обязанности.
48. Определение победителя в прыжках в длину (варианты).
49. Определение победителя в прыжках в высоту (варианты).
50. Состав судейской бригады в прыжках в высоту и их обязанности.
51. Судейство соревнований по толканию ядра.
52. Судейство соревнований по метанию малого мяча.
53. Организация и проведение соревнований по метанию мяча и гранаты в условиях школы (оборудование и разметка секторов).
54. Основные требования к местам соревнований по метанию малого мяча.
55. Определение победителя в соревновании по толканию ядра (варианты)
56. Определение победителя в соревновании по метанию малого мяча (варианты).
57. Судейство соревнований по бегу на короткие дистанции.
58. Обязанности судей на дистанции в спортивной ходьбе и эстафетах.
59. Работа судей-хронометристов.
60. Судьи на дистанции в беге и ходьбе.
61. Судейство соревнований в эстафетном беге 4x100 м.

62. Основные требования к местам соревнований и оборудованию в толкании ядра. Основные требования к местам соревнований и оборудованию в длинных метаниях (диск, копье, молот, теннисный мяч).
63. Судья-информатор в легкоатлетических соревнованиях.
64. Структура типового тренировочного занятия по легкой атлетике.
65. Специальные беговые и прыжковые упражнения в легкой атлетике.
66. Средства миорелаксации на занятиях по легкой атлетике.
67. Упражнения (средства и методы) направленные на воспитание гибкости на занятиях по легкой атлетике.
68. Упражнения (средства и методы) направленные на воспитание взрывной силы в легкой атлетике. «Ударный» метод.
69. Факторы, определяющие спортивный результат в беге на 100 и 200 м.
70. Факторы, определяющие спортивный результат в беге на 400 м.
71. Факторы, определяющие спортивный результат в беге с барьерами (100/110 м и 400 м).
72. Упражнения (средства и методы) направленные на воспитание максимальной скорости бега.
73. Упражнения (средства и методы) направленные на совершенствование техники старта в спринтерском беге.
74. Упражнения (средства и методы) направленные на совершенствование стартового разгона в спринтерском беге.
75. Упражнения (средства и методы) направленные на воспитание скоростной выносливости в легкоатлетическом спринте – биоэнергетическая концепция Н.И.Волкова.
76. Упражнения (средства и методы) направленные на воспитание специальной (анаэробной гликолитической) выносливости в легкоатлетическом спринте – биоэнергетическая концепция Н.И.Волкова.
77. Силовая подготовка спринтера.
78. Методически обоснованная последовательность упражнений разной направленности в одном тренировочном занятии спринтера.
79. Последовательность тренировочных занятий разной преимущественной направленности в недельных циклах тренировки легкоатлета.
80. Факторы, определяющие спортивный результат в прыжке в длину.
81. Факторы, определяющие спортивный результат в прыжке в высоту.
82. Повторный метод в тренировке спринтеров, прыгунов и метателей.
83. Интервальный метод при совершенствовании скоростной, специальной и общей (аэробной) выносливости бегунов на короткие дистанции.
84. Непрерывные и интервальные методы тренировки в беге на средние и длинные дистанции.
85. Средства и методы тренировки «взрывной» силы легкоатлетов.
86. Специальные упражнения, направленные для обучения прыжка в высоту.
87. Средства и методы тренировки силовой выносливости у легкоатлетов. Для каких видов легкой атлетики это важно?
88. Средства и методы совершенствования аэробной функции в беге на выносливость. Анаэробный порог – как критерий аэробной эффективности.
89. Средства и методы развития дистанционной скорости в беге на средние и длинные дистанции.
90. Варианты структуры годичного цикла студентов-спортсменов.
91. Варианты структуры летнего (основного) соревновательного периода в легкой атлетике.
92. Феномен эффекта «запаздывающей трансформации» тренировочных нагрузок.
93. Состояние «спортивной формы в легкой атлетике: динамика работоспособности, спортивных результатов, утрата состояния высшей соревновательной готовности.

94. Использование средств и методов легкой атлетики в физической подготовке школьников.
95. Легкая атлетика в ВФСК ГТО.
96. Спортивный отбор в легкой атлетике.
97. Легкоатлетические упражнения в оздоровительных системах.
98. Легкоатлетические упражнения в подготовке спортсменов других видов спорта
99. Открытые спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой.
100. Закрытые спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой в осенне-зимний период.
101. Трассы для марафонского бега, бега по шоссе и пересеченной местности: требования правил, подготовка, организация тренировок и соревнований, обеспечение безопасности.
102. Тесты и критерии физической, технической подготовленности в видах легкой атлетики.
103. Охарактеризовать виды контроля в легкой атлетике: оперативный, текущий, этапный.
104. Классификация и учет тренировочных нагрузок в циклических видах легкой атлетики.
105. Классификация и учет тренировочных нагрузок в технических видах легкой атлетики.

12.3.2 Темы рефератов

1. Особенности проведения подготовительная часть урока по лёгкой атлетике.
2. История развития лёгкой атлетики в России.
3. История развития лёгкой атлетики в СССР (один из этапов).
4. История развития лёгкой атлетики в Российской Федерации (один из этапов).
5. Правила проведения соревнований в беговых видах лёгкой атлетики.
6. Правила проведения соревнований в легкоатлетических прыжках.
7. Правила проведения соревнований в легкоатлетических метаниях.
8. Техника и методика обучения в одном из видов лёгкой атлетики.
9. Классификация легкоатлетических упражнений.
10. Динамика мировых рекордов в видах легкой атлетики (по выбору преподавателя).
11. Динамика рекордов СССР и России в видах легкой атлетики (по выбору преподавателя).
12. Средства и методы совершенствования скоростных качеств легкоатлета.
13. Средства и методы совершенствования скоростно-силовых качеств легкоатлетов.
14. Средства и методы совершенствования скоростной и специальной выносливости легкоатлета.
15. Средства и методы совершенствования выносливости легкоатлета.

12.3.3 Методические указания и темы контрольных работ для заочной формы обучения

Цель контрольной работы – привить студентам элементарные навыки научно-исследовательской работы, научить пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно и творчески анализировать её, излагать полученные данные в письменном виде.

Темы контрольных работ устанавливаются преподавателем кафедры читаемой дисциплины соответственно учебному плану и программе учебной дисциплины.

1. Основные требования и рекомендации при выполнении контрольной работы
1. Контрольная работа должна отражать современное состояние вопроса в теории и практике управления в сфере физической культуры и спорта.
2. Тема контрольной работы выбирается из предлагаемого кафедрой списка каждым студентом самостоятельно с учётом своих возможностей, интересов, профиля работы и

педагогического опыта. Работы, выполненные не по предлагаемой тематике, не принимаются.

3. После выбора темы необходимо приступить к подбору литературных источников и ознакомлению с их содержанием.

Работа с литературой требует конспектирования. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение того и другого. Целесообразнее использовать третий способ. После ознакомления с литературой составляется содержание контрольной работы.

4. В содержание должны быть три основных раздела:

- введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 стр.);

- основная часть содержит несколько пунктов, раскрывающих содержание контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с литературными источниками, творчески мыслить, сочетать методические и научные знания с требованиями практики (6-8 стр.);

- заключение, в котором даются обобщающие тему выводы (1-2 стр.).

Введение и заключение тесно связываются с основным разделом контрольной работы.

Хорошо продуманное содержание облегчает дальнейшую работу над темой, делает ее стройной и конкретной.

5. В содержании указываются страницы, на которых раскрываются те или иные вопросы темы. Материал по теме излагается строго по указанному плану. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

6. Работа строится на основе анализа 4-6 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Важно общетеоретические положения проиллюстрировать примерами из практики. Содержание контрольной работы должно быть обоснованным и убедительным, текст написан литературным языком, грамотно.

7. Содержание следует раскрывать в собственном изложении. Прямое заимствование из текста источника (переписывание) недопустимо. Контрольная работа, выполненная на основе материала учебника без привлечения дополнительной литературы, не зачитывается.

8. В тексте обязательно должны быть ссылки на изученные работы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается ссылкой с указанием инициалов, фамилии автора, а затем, через запятую - года издания упомянутого источника. Например: (В. М. Зациорский, 2019). Цитаты заключаются в кавычки.

9. Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов. Например, (по Филину В. П., 2019).

10. В конце контрольной работы помещается список литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания.

Каждая ссылка в тексте должна иметь соответствующий источник в списке использованной литературы.

2. Требования к оформлению контрольной работы

1. Контрольная работа имеет титульный лист.

2. На второй странице пишется содержание работы с указанием страниц каждого раздела и подпунктов. Разделы начинаются с нового листа, подпункты продолжают друг за другом. В конце работы прилагается список литературы.

3. Контрольная работа, удовлетворяющая всем перечисленным требованиям, получает «зачет» (оценка дифференцированная).

Положительная оценка за контрольную работу дает право на сдачу экзамена по дисциплине. При отрицательной оценке работа возвращается студенту для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа вместе с предыдущим вариантом представляется на кафедру на повторную проверку.

Темы контрольных работ и заданий

1. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
2. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
3. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
4. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
5. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.
6. Легкая атлетика в Тульской области.
7. Легкая атлетика. Тульские спортсмены - победители крупнейших мировых соревнований.
8. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
9. Средства и методы воспитания физических качеств в области легкой атлетики.
10. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения в легкой атлетике.
11. Двигательный режим и его значение.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
14. Врачебный и педагогический контроль на занятиях легкой атлетикой. Их цели, задачи, содержание.
15. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
16. Контроль, самоконтроль в занятиях легкой атлетикой.
17. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях легкой атлетикой.

Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины ^{1*}

На 2021/2022 учебный год в рабочую программу дисциплины внесены следующие изменения:

Внесены изменения с учетом переименования образовательной организации в Государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования города Москвы «Московский государственный университет спорта и туризма» (сокращенное наименование – ГАОУ ВО МГУ-СиТ), изменением наименований структурных подразделений университета.

Внесение изменений в части формулировок компетенций на основании приказа Минобрнауки России № 1456 от 26 ноября 2020г.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры протокол №1 от 30.08 2021 г.

Заведующий кафедрой теории и методики спорта и физического воспитания _____



Н.Г. Пряникова

Внесенные изменения утверждаю:

Начальник отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса _____



О.В. Федорова

«30» августа 2021 г.

^{1*} Сведения о корректировке рабочей программы даются ежегодно. Если в программу не вносились изменения, то делается запись «изменения не вносились» и подписывается зав. кафедрой без указания даты и № протокола.