

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Базовые виды двигательной деятельности: легкая атлетика
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Спортивная подготовка лиц с ОВЗ, включая инвалидов
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2023
Всего ЗЕТ	-3
Всего часов	-108
Из них	
Контактная работа по видам занятий	12
лекции	16
практические занятия	34
Самостоятельная работа	58
Промежуточная аттестация	
Зачет 4 семестр	4 часа

г. Ставрополь, 2023 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины -формирование физической культуры личности, профессиональных знаний, целостного представления о методических и практических умениях и навыках в области теории и методики легкой атлетики.

Задачи освоения дисциплины:

1. Обеспечить необходимый для будущей профессиональной физкультурно-спортивной деятельности, уровень знаний и умений студентов в области лёгкой атлетики;
2. Формировать у студентов профессионально-педагогические умения и практические навыки, позволяющие обучать технике легкоатлетических упражнений, уметь видеть и исправлять ошибки в технике;
3. Научить студентов навыкам организации, проведения и судейства соревнований по легкой атлетике, организовывать соревнования различного уровня и управлять массовой и спортивной работой в различных звеньях физкультурного движения;
4. Формировать у студентов навыки инновационного, творческого мышления и осознанных самостоятельных практических действий, обеспечить освоение ими специальной научной информации и передовых достижений в будущей профессиональной деятельности;
5. Формировать профессионально-педагогические умения и навыки при обучении технике легкоатлетических упражнений лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части ОПОП, её изучение осуществляется в 3 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые следующими дисциплинами:

1. Анатомия человека (1-2 семестр).
2. Базовые виды двигательной деятельности: гимнастика (1-2 семестр).

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для успешного освоения следующих дисциплин:

1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (2-7семестры);
2. Правила организации и проведение соревнований для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (4 семестр);

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программ

Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» (утвержден приказом Минтруда России от 04.08.2014 N 528н; регистрационный номер - 136; код - 05.002).

Профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 г. N 526н; регистрационный номер – 157; код - 05.004).

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
ОПК-2 Способен осуществлять методическое обеспечение процессов физкультурной и спортивной деятельности в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья			
Иопк 2.1 разрабатывает программы по видам АФК;	Основные понятия средства и методы легкой атлетики, направленные на повышение уровня специальной физической, технической и тактической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья	1. Определяет уровень двигательной и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья 2. Использует различные формы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий, стоит их с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, специфике заболевания	1. Владеет терминологией и методикой обучения технике легкой атлетики. 2. Проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия по легкой атлетике
Иопк 2.3 Разрабатывает комплексы восстановительных мероприятий направленных на восстановление или временно утраченных функций;	Способы рационального применения видов легкой атлетики при воздействии на телесность и утраченные функции организма	1. Составляет специальные программы для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, воздействующие на телесность в соответствии с выделяемыми видами легкой атлетики. упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки	1. Владеет профессиональной терминологией. 2. Владеет методиками обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами легкой атлетики. 3. Владеет техникой показа видов легкой атлетики

Иопк 2.4 оценивает эффективность применяемых методов оздоровительных занятий;	Основные средства и методы контроля ,которые носят педагогический ,психологический и медико – биологический характер	Ведет учётную документацию осуществляет контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков ;	1.Владеет техникой показа видов легкой атлетики
Иопк 3.3 Оценивает социальную безопасность уязвимых категорий населения.	Основные методы и средства адаптивной физической культуры всех возрастных и нозологических групп	Применять на занятиях средства и методы адаптивной физической культуры для развития физических качеств посредством легкой атлетики	Оценивает эффективность применяемых методов оздоровительных занятий;
ОПК-3 Способен осуществлять реабилитационные мероприятия ,соответствующие потребностям здоровья уязвимым категориям населения ,соблюдением мер физической,психологической и социальной безопасности.			
Иопк 3.1 разрабатывает реабилитационные мероприятия для различных нозологических групп	Основные понятия теории и методики преподавания легкой атлетики, средства и методы, направленные на повышение уровня специальной физической, технической и тактической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья	1.Подбирает к занятиям по легкой атлетике с лицами с отклонениями в состоянии здоровья спортивное оборудование и инвентарь 2.Определяет уровень двигательной и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья 3. Использует различные формы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий, стоит их с учетом возрастно-половых, морфофункциональн ых и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, специфике	1. Владеет терминологией и методикой обучения технике легкой атлетики. 2. Проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия по легкой атлетике

		заболевания	
Иопк 3.2 Разрабатывает комплексы реабилитационных мероприятий с соблюдением мер физической, психологической и социальной безопасности;	Способы рационального применения видов легкой атлетики при воздействии на телесность.	.Составляет специальные программы для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, воздействующие на телесность в соответствии с выделяемыми видами легкой атлетики. 2. Проводит с лицами, имеющие ограниченные возможности здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, тренировки на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки	1. Владеет профессиональной терминологией. 2. Владеет методиками обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами легкой атлетики. 3. Владеет техникой показа видов легкой атлетики
Иопк 3.3 Оценивает социальную безопасность уязвимых категорий населения.	Основные методы и средства адаптивной физической культуры всех возрастных и нозологических групп	Применять на занятиях средства и методы адаптивной физической культуры для развития физических качеств посредством легкой атлетики	1. Владеет терминологией и методикой обучения технике легкой атлетики. 2. Проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия по легкой атлетике

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Семестр	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
4	Раздел 1. Теоретические аспекты легкой атлетики	8							18
4	Раздел 2. Понятие о технике легкоатлетических упражнений	8							18
4	Раздел 3. Основные методики обучения технике лёгкоатлетических видов.		8				2		14
4	Раздел 4. Анализ техники и методика бегу и ходьбе		8				2		
4	Раздел 5. Анализ техники и методика обучения метаниям		8						
4	Раздел 6. Анализ техники и методика обучения прыжкам		8						
4	Промежуточная аттестация: зачет		2						
	Итого по дисциплине:	16	34				4		54
	Часов 108	Зач.ед. 3							

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код индикатора компетенции	Наименование разделов	Краткое содержание разделов и тем
И опк 2.1 И опк 2.3	Раздел 1. Теоретические аспекты легкой атлетики	Лёгкая атлетика как вид спорта, краткий исторический очерк развития видов лёгкой атлетики. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

		Характеристика содержания понятия «техника» в лёгкой атлетике.
И опк 2.1 И опк 2.3	Понятие о технике легкоатлетических упражнений	Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различия в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении
И опк 2.1 И опк 2.3 И опк 2.4	Раздел 3. Понятие о технике легкоатлетических упражнений	Современная классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Основы техники спортивной ходьбы и бега на средние и длинные дистанции. Основы техники прыжков и метаний.
И опк 3.1 И опк 3.2 И опк 3.3	Раздел 4. Анализ техники и методика бегу и ходьбе	Характеристика основных понятий бега и ходьбы: беговой шаг, периоды одиночной опоры, периоды полёта, фазы, моменты цикла движений в беге; беговая посадка; темп и ритм бега. Методика обучения фазам бега. Методика обучения фазам ходьбы
И опк -2.1 И опк -2.3	Раздел 5. Анализ техники и методика обучения метаниям	Анализ и методика обучения технике метания малого мяча. Анализ и методика обучения технике метания копья. Анализ и методика обучения технике метания диска. Анализ и методика обучения технике толкания ядра
И опк -2.1 Иопк -2.3 Иопк -2.4	Раздел 6. Анализ техники и методика обучения прыжкам в длину и высоту	Анализ и методика обучения технике прыжкам в длину способом «согнув ноги». Анализ и методика обучения технике прыжкам в длину способом «ножницы». Анализ и методика обучения технике прыжкам в высоту способом «перешагивание».

5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения
-----------	---------------------	--------------	---------------------------	------------------

Раздел 1	Тема 1. Лёгкая атлетика как наука и учебная дисциплина.	8	1. Лёгкая атлетика как наука, предмет исследования и учебная дисциплина. 2. Цель, задачи, содержание и специфика организации учебного процесса. 3. Роль и место лёгкой атлетики в отечественной системе физического воспитания. 4. Урок как основополагающая форма учебно-воспитательного процесса. Части урока и их содержание. 5. Оздоровительное, профилактическое и лечебное значение легкой атлетики.	ДОТ
Раздел 1	Тема 2. Понятие о технике легкоатлетических упражнений	8	1. Характеристика содержания понятия «техника» в лёгкой атлетике. 2. Качественные и количественные показатели техники. 3. Основы техники ходьбы и бега. 4. Основы техники прыжков. 5. Основы техники метаний.	ДОТ
	Всего часов	16		4

5.3. Семинары

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.5. Практические занятия

№ Раздела	Наименование занятий	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов
Раздел 3	Тема 1. Основные методики обучения технике лёгкоатлетических видов.	10	1. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. 2. Сходство и различия в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. 3. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения.
Раздел 4	Тема 2. Основы техники бега на короткие дистанции. Методика	8	1. Основной понятийный аппарат: беговой шаг, периоды одиночной опоры, периоды полёта, фазы, моменты цикла движений в беге; беговая посадка; темп и ритм бега. 2. Техника старта в спринтерском беге,

	обучения. Техника эстафетного бега		варианты выполнения низкого старта. 3. Действия бегуна по команде «На старт!», «Внимание!», «Марш!». 4. Техника выполнения стартового разгона, положение ОЦМ тела бегуна относительно точки опоры на первых и последующих шагах бега. 5. Соотношение длины и частоты шагов. Техника бега по дистанции, механизм отталкивания. 6. Техника финиширования, 7. Методика обучения бегу на короткие дистанции. 7. Техника эстафетного бега.
Раздел 4	Тема 3. Основы техники метания малого мяча, гранаты. Методика обучения	8	1. Основной понятийный аппарат: система «метатель-снаряд»; «скрестный» и стопорящий бросковые шаги, путь приложения силы к снаряду, двухопорное положение, «хлёт туловищем», начальная скорость вылета снаряда, угол вылета и угол местности, высота выпуска снаряда. 2. Держание малого мяча, гранаты. 3. Исходное положение и техника выполнения предварительного разбега. 4. Техника выполнения бросковых шагов. Техника и варианты отведения метаемой руки со снарядом. 5. Техника финального усилия и выполнения торможения. 6. Типичные ошибки и предупреждение их проявления. 7. Основные параметры техники. 8. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма. 9. Методика обучения метанию малого мяча, гранаты.
Раздел 5	Тема 4. Основы техники прыжка в длину. Методика обучения	8	1. Основной понятийный аппарат. 2. Способы выполнения прыжка в длину с разбега: «согнув ноги», «прогнувшись». 3. Подбор индивидуальной длины разбега. 4. Техника выполнения начала разбега, собственно разбега и 3-4 предтолчковых шагов. 5. Механизм отталкивания в прыжках в длину. 6. Техника движений в полётной части прыжка в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись». 7. Техника приземления. 8. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

			9. Методика обучения
	Всего часов	34	

5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.7. Занятия с применением инновационных форм

№ п/п	Виды учебной работы (Л, ПЗ, КПЗ, С, ЛЗ)	Наименование занятий (темы лекций, семинаров, практических занятий и др.)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Кол-во часов
1	Лекция	Лёгкая атлетика как наука и учебная дисциплина.	Лекция-дискуссия	2
2	Практическое занятие	Основы техники бега на короткие дистанции. Методика обучения.	тестирование	4
Всего <u>6 часов</u>				

5.8. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся и КСР	Оценочное средство	Кол-во часов кол-во час на ПНП+П П	Код индикатора компетенции
Раздел 1. Теоретические аспекты легкой атлетики	Подготовка к тестированию	тестирование	4	И опк 2.1 И опк 2.3
Раздел 2. Понятие о технике легкоатлетических упражнений	Подготовка презентации	Презентация организации соревнований	2	Иопк 2.1 Иопк 2.3 И опк 2.4
Раздел 3. Основные методики обучения технике легкоатлетических видов	Разработка конспекта	Индивидуальное задание	16	И опк 3.1 И опк 3.2 И опк 3.3
	Контроль самостоятельной работы		2	
Раздел 4. Анализ техники и методика обучения бегу и ходьбе	Разработка методического материала	Индивидуальное задание	16	И опк -2.1 И опк -2.3
	Контроль самостоятельной работы		2	
Раздел 5. Анализ техники и методика обучения метаниям.	Разработка методического материала «Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в прыжках в длину и высоту»	Индивидуальное задание	16	И опк -2.1 Иопк -2.3 Иопк -2.4

Раздел 6. Анализ техники и методика прыжкам	Разработка методического материала «Подводящие упражнения и методика обучения прыжкам »	Индивидуальное задание		И опк -2.1 Иопк -2.3 Иопк -2.4
Всего часов			54	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические рекомендации по написанию доклада по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности: легкая атлетика»
2. Методические рекомендации по выполнению тестирования.
3. Методические рекомендации по выполнению индивидуального задания.

7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
ОПК-2	И.опк-2.1,Иопк-2.3,Иопк-2.4	4	промежуточный
ОПК-3	Иопк-3.1,Иопк-3.2 Иопк-3.3	4	промежуточный

7.2 Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция ОПК – 2

Способен осуществлять методическое обеспечение процессов физкультурной деятельности в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Индикатор И опк 2.1-разрабатывает программы по видам АФК.

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Основные понятия теории и методики преподавания легкой атлетики, средства и методы, направленные на повышение уровня специальной физической, технической и тактической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья	1.Характеризует методы и средства физической культуры, применяемые для преподавания занятий по легкой атлетике	Собеседование	

Умеет	1. Подбирает к занятиям по легкой атлетике с лицами с отклонениями в состоянии здоровья спортивное оборудование и инвентарь	1.Применяет преподавания легкой атлетики, решая оздоровительные, воспитательные, образовательные задач.	Доклад	
	Определяет уровень двигательной и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2.Выполняет двигательные действия и развивает физические качества посредством легкоатлетических упражнений	Демонстрация практических навыков	
	3. Использует различные формы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий, стоит их с учетом возрастнополовых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, специфике заболевания	Разрабатывает положения по видам легкой атлетики. Организует физкультурно-спортивных занятий и мероприятий	Положение Демонстрация практических навыков	
Владеет навыком	1. Владеет терминологией и методикой обучения технике легкой атлетики.	1.Разрабатывает конспекты урока по обучению видам легкой атлетики 2.Проводит занятие в соответствии с разработанным конспектом и применяя соответствующую терминологию.	Индивидуальное задание	
	2. Проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия по легкой атлетике	Разрабатывает положения по видам легкой атлетики. Организует физкультурно-спортивных занятий и мероприятий	Положение Демонстрация практических навыков	Собеседование, тестирование

Индикатор И опк 2.3-разрабатывает комплексы восстановительных мероприятий направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций;

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Способы рационального применения видов легкой атлетики при воздействии на телесность.	Характеризует методы и средства физической культуры, применяемые для преподавания занятий по легкой атлетике	Собеседование	

Умеет	1. Составляет специальные программы для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, воздействующие на телесность в соответствии с выделяемыми видами легкой атлетики.	Разрабатывает программы для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, воздействующие на телесность в соответствии с выделяемыми видами легкой атлетики.	Индивидуальные задания	
	2. Проводит с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, тренировки на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки.	Разрабатывает комплексы специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки. Проводит занятия, направленные на приобретение легкоатлетических навыков	Индивидуальные задания	Собеседование, тестирование
Владеет навыком	1. Владеет профессиональной терминологией. 2. Владеет методиками обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами легкой атлетики. 3. Владеет техникой показа видов легкой атлетики	1. Разрабатывает программы занятия по теме. 2. Разрабатывает конспекты урока по обучению видам легкой атлетики 3. Проводит занятие в соответствии с разработанным конспектом и применяя соответствующую терминологию	Индивидуальное задание	

Индикатор И опк 2.4 оценивает эффективность применяемых методов оздоровительных занятий;

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Основные методы и средства адаптивной физической культуры всех возрастных и нозологических групп	Характеризует методы и средства физической культуры, применяемые для преподавания занятий по легкой атлетике	Собеседование	
Умеет	Применять на занятиях средства и методы адаптивной физической культуры для развития физических качеств посредством легкой атлетики	Конспект занятий, направленный на развитие физических качеств посредством легкой атлетики	Индивидуальные задания	Собеседование, тестирование

Владеет	Оценивает эффективность применяемых методов оздоровительных занятий	Применяет средства оценки эффективности применяемых методов оздоровительных занятий	Индивидуальное задание	
---------	---	---	------------------------	--

Компетенция

ОПК-3: способен осуществлять реабилитационные мероприятия соответствующие потребностям здоровья уязвимым категориям населения, с соблюдением мер физической психологической и социальной безопасности

Индикатор И опк 3.1

Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Рейтинговый балл за экзамен формируется из следующих составляющих: оценки за тестирование; оценка практических навыков и умений; собеседование по экзаменационным вопросам.

Рейтинговый балл, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

7.3. Вопросы для собеседования

1. Роль и место лёгкой атлетики в отечественной системе физического воспитания. Классификация легкоатлетических видов спорта и их общая характеристика.
2. История возникновения и развития легкоатлетического спорта.
3. Возникновение и развитие легкой атлетики в России.
4. Эволюция олимпийской программы по видам лёгкой атлетики.
5. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
6. Качественные и количественные показатели техники легкоатлетических упражнений: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат.
7. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Оценка уровня технического мастерства.
8. Кинематические и динамические характеристики, их значение для становления техники в легкоатлетических видах.
9. Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге, механизм отталкивания. Сходство и различие движений в ходьбе и беге. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.
10. Основы техники прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков: углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движения ОЦМТ.
11. Основы техники метаний: динамические и кинематические характеристики движений в различных метаниях; сходство и различия в технике метаний; главная и частная задачи фаз метаний. Факторы, влияющие на результативность в легкоатлетических метаниях.
12. Основы тренировки в легкой атлетике: обучение, воспитание, совершенствование.
13. Общепедагогические и специфические принципы спортивной тренировки, средства и методы тренировки. Тренировка в различных видах легкой атлетики.
14. Анализ техники спортивной ходьбы.

15. Анализ техники бега на короткие дистанции.
16. Особенности техники спринтерского бега по повороту.
17. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
18. Анализ техники эстафетного бега 4x100 м.
19. Особенности техники кроссового бега в зависимости от рельефа местности, наличия и качества естественных препятствий.
20. Анализ техники бега с барьерами.
21. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
22. Анализ техники прыжка в длину способом «прогнувшись».
23. Анализ техники прыжка в длину способом «ножницы».
24. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
25. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
26. Анализ техники метания малого мяча, гранаты, копья.
27. Анализ техники толкания ядра различными способами. Сходство и различие в технике толкания ядра со скачка и с поворота.
28. Обучение как педагогический процесс, основные понятия: «метод», «методический прием», «методика».
29. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы.
30. Общая характеристика методов и средств обучения легкоатлетическим упражнениям.
31. Общая характеристика специальных упражнений (подготовительные, подводящие, имитационные) и их роль в обучении. Применение упражнений из других видов спорта с целью повышения эффективности процесса обучения.
32. Развитие физических качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Влияние физической подготовленности занимающихся на успешность овладения техникой легкоатлетических видов спорта.
33. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
34. Классификация, причины возникновения и меры предупреждения ошибок (соблюдение принципов обучения, рациональный подбор средств, методов и методических приёмов в соответствии с этапом обучения).
35. Пути, правила, способы, методические приёмы исправления ошибок.
36. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
37. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
38. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
39. Методика обучения технике передачи и приема эстафетной палочки в эстафете 4x100 м.
40. Методика обучения технике барьерного бега.
41. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».
42. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
43. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
44. Методика обучения технике метания мяча, гранаты.
45. Методика обучения технике метания копья.
46. Методика обучения технике толкания ядра способом спиной в направлении толкания.
47. Построение и основные требования к проведению подготовительной части занятия легкоатлетической направленности.
48. Построение и основные требования к проведению основной части занятия легкоатлетической направленности.
49. Построение и основные требования к проведению заключительной части занятия легкоатлетической направленности.
50. Особенности организации и проведения занятий по легкой атлетике на открытом воздухе.

50. Правила проведения, виды и характер соревнований по лёгкой атлетике.
51. Календарь и положение о соревновании.
52. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).
53. Деятельность главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их заместителей и помощников) на различных этапах: предварительный, соревновательный, заключительный.
54. Работа судейских бригад на соревнованиях: беговая бригада; бригада судей на дистанции; бригада судей по стилю; бригада судей по прыжкам, метаниям; бригада судей по награждению и торжественным процедурам; информационная бригада; метеорологическая бригада; рабочая бригада судей.
55. Элементарные правила соревнований по спортивной ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям в помещениях.
56. Стадион: стандартные размеры беговой дорожки и секторов для прыжков и метаний.
57. Урок легкой атлетики и тренировочные задания в нем.
58. Легкая атлетика в паралимпийском спорте.
59. Учет возрастных особенностей при занятиях легкой атлетикой.
60. Планирование многолетней тренировки в легкой атлетике. Планирование годового цикла тренировки, этапное и недельное планирование.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценивание сформированности компетенции осуществляется на практических занятиях в ходе текущего контроля. При оценивании результатов обучения по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности: легкая атлетика» учитывается:

- участие в дискуссиях (особенности профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту; основные виды и структура педагогической деятельности; мотивы выбора профессии и мотивация профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту; развитие личности педагога по физической культуре и спорту в системе педагогического образования.);

- подготовка и защита доклада по заданной тематике (правила соревнований и судейство в легкой атлетике);

- демонстрация практических навыков по технике видов легкой атлетики.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. П. Врублевский - 2-е изд., испр. и дополн. - М.: Спорт, 2016. — 240 с. — Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html 2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования/ Ж. К. Холодов. – М.: Академия, 2014. – 480 с. (20 экз.).

8.2. Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1.Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 1 [Электронный ресурс]: Энциклопедия / В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах - М.: Человек, 2012. – 708с. – Режим доступа : http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885809.html 2.Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 2 [Электронный ресурс]: Энциклопедия / В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - М.: Человек, 2013. – 832с. — Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885816.html

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, ЭБС

1. <http://www.biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. www.e.lanbook.com ЭБС Издательства «ЛАНЬ»
3. <http://www.rosmedlib.ru> ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Наименование	Договор
Сервис проверки уникальности текста	Договор № 149/ЗК от 24.07.2023
Платформа видеоконференций Webinar	Договор № С-9820 от 14.12.2022
1С: Университет Проф	Договор № 27 от 30.04.2014
kaspersky endpoint security	Договор № 179/ЗК от 18.08.2023
Архиватор 7-zip	Бесплатный
Adobe Acrobat Reader DC	Бесплатный
Astra Linux Common Edition	Договор № 199/ЭТ от 12.09.2023
1С: Электронное обучение. Корпоративный университет	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
1С: Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
Консультант Плюс	Договор № 318/ЭТ от 09.01.2023

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

11.1 Помещения для проведения учебных занятий

Помещения для проведения учебных занятий в университете, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и нормам

11.2 Технические средства обучения

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;
- технические средства контроля знаний - компьютерные программы в подсистеме MoodleLMS, применяющиеся для проведения текущего контроля знаний учащихся;

- спортивные тренажеры и инвентарь: баскетбольные, волейбольные, мячи, баскетбольные щиты, волейбольные сетки, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, степы, гимнастические коврики, секундомеры.

11.3 Помещения для самостоятельной работы

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочая программа дисциплины «Базовые виды двигательной деятельности: легкая атлетика»

Разработана:

Старший преподаватель кафедры

физического воспитания и

адаптивной физической культуры

Вартанова Я.А.

Осуждена на заседании кафедры

физического воспитания и адаптивной

физической культуры, зав. кафедрой

Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) 2023 года набора очной формы обучения 25.05.23

Руководитель ОПОП ВО

Митрохина Л.Е.

Декан факультета гуманитарного

и медико-биологического образования

Федько Н.А.