



Факультет	Физической культуры	
Кафедра	Теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин	
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование	
Направленность (профиль)	"Физическая культура "	
	Легкая атлетика	Б1.В.09

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»

УТВЕРЖДЕНА

на заседании Ученого совета университета
протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

Рабочая программа дисциплины «Лёгкая атлетика»

Трудоемкость: 3 зачетные единицы

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

Год начала подготовки: 2015

Заведующий кафедрой

О.Б. Серёгина

Декан

А.Ю. Фролов

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата	3
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....	4
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	5
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	6
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	6
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	6
6.3. 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.....	6
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	8
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	9
7.1. Основная литература	9
7.2. Дополнительная литература.....	9
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	9
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	10
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	11
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	12
12. Аннотация рабочей программы дисциплины.....	13
1. Цели освоения дисциплины	13
13. Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины.....	14

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Достижение планируемых результатов обучения, соотнесенных с общими целями и задачами ОПОП, является целью освоения дисциплины (модуля).

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1)	Выпускник знает: основы техники легкоатлетических упражнений. Умеет: технически правильно выполнить легкоатлетические упражнения Имеет опыт: использования легкоатлетических упражнений.	в соответствии с учебным планом)
способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4)	Выпускник знает: правила соревнований по легкой атлетике основы биомеханики движений в лёгкой атлетике. Умеет: демонстрировать легкоатлетические упражнения.	в соответствии с учебным планом)

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Лёгкая атлетика» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 учебного плана направления подготовки.

К началу изучения дисциплины студенты должны знать основы биомеханики движений человека, *уметь:* работать со специальной литературой

Дисциплина «Лёгкая атлетика» является базовой для дисциплины «Методика обучения лёгкой атлетике».

Вид учебной работы	Объем зачетных единиц / часов по формам обучения	
	очная	заочная
Максимальная учебная нагрузка (всего)	3/108	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)		
в том числе:	54	
лекции	6	
практические занятия	48	
другие виды контактной работы		
Самостоятельная работа студента (всего)	54	

Легкая атлетика	Б1.В.09	
в том числе:		
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лекционным занятиям	20	
внеаудиторная самостоятельная работа при подготовке к семинарским и/или практическим занятиям	20	
подготовка к зачету	14	
Промежуточная аттестация в форме зачёта		

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

Наименование тем (разделов).	Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий			
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Другие виды учебных занятий	Самостоятельная работа обучающихся
Тема 1. Классификация легкоатлетических упражнений	2			10
Тема 2. История лёгкой атлетики.	2			10
Тема 3. Основы техники ходьбы и бега.	2			10
Тема 4. Обучение технике спортивной ходьбы		6		3
Тема 5. Обучение технике бега на различные дистанции.		6		3
Тема 6. Обучение технике барьерного бега.		6		3
Тема 7. Обучение технике эстафетного бега.		6		3
Тема 8. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».		6		3
Тема 9. Обучение технике прыжков в длину различными способами.		6		3
Тема 10. Обучение технике толкания ядра со скачка и метания диска с места.		6		2
Тема 11. Обучение технике метания гранаты и копья.		6		4
ИТОГО	6	48		54

Тема 1. Классификация легкоатлетических упражнений
Ходьба, бег, прыжки, метания, многоборья. Состав и порядок видов на Олимпийских играх. Содержание и задачи курса. Требования к студентам.

Тема 2. История лёгкой атлетики.
Возникновение лёгкой атлетики. Легкоатлетические упражнения в древности, в средние века, в новое время. Лёгкая атлетика в России и СССР. Выступление отечественных легкоатлетов на соревнованиях различного уровня.

Тема 3. Основы техники ходьбы и бега.
Ходьба и бег – естественные способы передвижения человека. Цикличность ходьбы, фазы движения ноги в течение цикла (двойного шага). Периоды одиночной и двойной опоры. Взаимодействие внутренних и внешних сил при ходьбе и беге.

Раздел 2. Практический

Тема 4. Обучение технике спортивной ходьбы.
Специальные упражнения, применяемые при обучении технике спортивной ходьбы. Причины

возникновения ошибок при обучении технике ходьбы и способы их устранения. Особенности методики обучения в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся.

Тема 5. Обучение технике бега на различные дистанции.

Целостный и расчлененный способы обучения. Их использование при обучении технике бега. Обучение технике бега по прямой, по виражу, со старта, стартовому разбегу, финишированию, остановке после финиша. Положение головы, туловища. Дыхание при беге, его вариативность. Дыхательные упражнения для бегуна, обучение им. Особенности методики обучения в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся.

Тема 6. Обучение технике барьерного бега.

Виды барьерного бега, особенности того или иного вида (высота барьеров, их расстановка). Особенности работы маховой и толчковой ноги. Переход через барьер с ходьбы и с бега. Переход через барьер с наклоном туловища и активными маховыми движениями руки и ноги. Особенности бега между барьерами, ритм барьерного бега, его изменения в процессе бега.

Тема 7. Обучение технике эстафетного бега.

Виды эстафет. Обучение старту, обучение передаче эстафетной палочки способами «сверху - вниз» и «снизу – вверх». Обучение передаче эстафетной палочки на месте, в ходьбе, в медленном беге, в коридоре. Особенности передачи эстафетной палочки различными способами. Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления.

Тема 8. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».

Обучение разбегу и отталкиванию. Особенности обучения переходу через планку и приземлению. Применение целостного и расчленённого методов при обучении технике прыжка в высоту способом «перешагиванием». Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления.

Тема 9. Обучение технике прыжков в длину различными способами.

Подготовка к разбегу, разбег, его длина, ритм, скорость. Подготовка к отталкиванию, ритм последних шагов, изменение угловых параметров и положение ОЦМ. Постановка ноги на планку, отталкивание. Движение прыгуна в полёте. Способы прыжка в длину – «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты. Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления.

Тема 10. Обучение технике толкания ядра со скачка и метания диска с места.

Обучение толканию ядра с места. Обучение разбегу (скачку). Соединение основных элементов техники в единое целое. Основные ошибки и способы их предупреждения. Обучение держанию диска, размахиванию, выпуску. Обучение броскам с места. Основные ошибки и способы их предупреждения при обучении технике метания диска с места.

Тема 11. Обучение технике метания гранаты и копья.

Особенности держания гранаты. Обучение финальному усилию. Броски с места поворотом плечевого пояса, отведением руки со снарядом, включением в работу ног. Броски с 1-2-3 шагов. Обучение разбегу, переходу от разбега к скрестным шагам. Соединение основных элементов в единое целое. Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебная работа по дисциплине «Лёгкая атлетика» осуществляется в форме лекций, практических занятий, самостоятельной работы.

Студенты самостоятельно изучают рекомендованную литературу, выполняют домашние задания в виде индивидуальных письменных работ, включающих самостоятельное составление игр по типу ранее изученных, подбор и описание в соответствии с постоянными условиями, всестороннюю характеристику и подробный анализ.

Проверка знаний студентов проводится в течение всего периода обучения и изучения дисциплины. Оценка успеваемости определяется на основании данных текущей успеваемости и сдачи зачета.

1. Легкая атлетика [Текст]: учебно-методическое пособие для студентов / Рец. О. П. Панфилов; сост. В. Н. Давиденко. - Тула : ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2012. - 75 с. - ISBN 978-5-87954-700-9
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / — М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 464 с.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1)

Способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-4)

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

Дескриптор компетенций	Показатели оценивания	Критерии оценивания
<i>Знания</i>	- основы техники легкоатлетических упражнений - основы биомеханики движений в лёгкой атлетике -правила соревнований по легкой атлетике	Оценка «зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 41 до 100 баллов (с учетом баллов, набранных на промежуточной аттестации (зачете)).
<i>Умения</i>	- технически правильно выполнить легкоатлетические упражнения - продемонстрировать легкоатлетические упражнения	Оценка «не зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал менее 41 балла (с учетом баллов, набранных в промежуточной аттестации (зачете))
<i>Навыки</i>	- использования легкоатлетических упражнений	

6.3. 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

Банк тестовых заданий по дисциплине

1. Какие виды лёгкой атлетики входят в программу десятиборья?{

- a. 100м, 400м, 1500м, 110 м с/б, длина, высота, шест, диск, копьё, ядро
- b. 200м, 400м, 1500м, 110 м с/б, длина, высота, тройной, диск, копьё, ядро
- c. 100м, 400м, 800м, 110 м с/б, длина с места, высота, шест, диск, копьё, ядро
- d. 100м, 400м, 800м, 110 м с/б, длина, высота, шест, диск, копьё, молот
- e. 100м, 400м, 1500м, 110м с/б, длина, тройной, шест, диск, копьё, молот}

2. Какие виды лёгкой атлетики входят в женское семиборье?{

- a) 100м с/б, ядро, высота, длина, 200 м, копьё, 800м
- b) 100м, ядро, высота, длина, 200м с/б, копьё, 800м
- c) 110 м с/б, ядро, высота, шест, 200м, копьё, 800м
- d) 110м с/б, ядро, высота, длина, 200м, копьё, 1500м
- e) 110м с/б, ядро, высота, тройной, 200м, 800м}

- 3. В 1978 году принята новая программа легкоатлетического многоборья (семиборья) у женщин. Сколько видов ранее входило в программу легкоатлетического многоборья?{**
- 5
 - 3
 - 4
 - 6
 - 7
- 4. В следствие того, что жители больших городов стали меньше двигаться, меньше ходить пешком, больше пользоваться общественным транспортом и т.д. произошло увеличение заболеваний и в первую очередь каких?{**
- сердечно-сосудистых,
 - опорно-двигательного аппарата
 - нервной системы,
 - желудочно-кишечного тракта,
 - обмена веществ.
- 5. С помощью оздоровительного непрерывного бега могут решаться какие задачи?**
- укрепление здоровья и профилактика некоторых заболеваний, улучшение общей работоспособности;
 - повышение гибкости и скорости;
 - улучшение силы и гибкости;
 - улучшение скоростно-силовой подготовки
- 6. Какая частота пульса рекомендуется для занимающихся оздоровительным бегом?**
- 180 – возраст
 - 220 – возраст
 - величина ЧСС для всех возрастных групп должна составлять 150-160 уд/мин.
 - две величины пульса в покое}
- 7. Лёгкую атлетику называют «Королевой спорта», объясняется это тем:{**
- лёгкая атлетика входит в программу крупнейших международных соревнований, Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы и её программа является самой крупной, включая 47 видов;
 - в связи с тем, что современная лёгкая атлетика получила распространение в середине 19 столетия в Королевской Англии;
 - в связи с тем, что футбол имеет мужской род (Король спорта), а лёгкая атлетика, имеющая женский род, естественно – Королева спорта
- 8. Для более четкой классификации легкоатлетических упражнений их целесообразно объединять в несколько групп:{**
- 5 групп: ходьба, бег, прыжки, метание, многоборье
 - 4 группы: ходьба, бег, прыжки, метание
 - 4 группы: бег, прыжки, метание, многоборье
 - 4 группы: бег, ходьба, метание, многоборье.}
- 9. Сколько видов входит в программу лёгкой атлетики на Олимпийских играх?**
- 47 видов: 24 у мужчин и 23 у женщин;
 - 44 вида: 22 мужских и 22 женских;
 - 42 вида: 22 мужских и 20 женских
 - 40 видов: 20 мужских и 20 женских}
- 10. 10. Какая длина разбега в метании копья?**

- a. правилами соревнований длина разбега в метании копья не ограничена;
- b. длина разбега зависит от возраста участников;
- c. длина разбега составляет 32 метра;
- d. длина разбега правилами соревнований ограничивается с учётом половозрастной группы;
- e. длина разбега ограничена 45 метрами

ВОПРОСЫ К ЗАЧЁТУ

1. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. Виды легкой атлетики в программе Олимпийских игр.
3. История возникновения и развития легкой атлетики в мире и России.
4. Техника легкоатлетических упражнений. Ее основа и детали.
5. Эволюция техники легкоатлетических упражнений и факторы на нее влияющие.
6. Техника бега на короткие дистанции: анализ техники, методика обучения.
7. Техника бега на средние дистанции: анализ техники, сходство и различие техники бега на различных дистанциях, методика обучения.
8. Техника бега на длинные дистанции: анализ техники, методика обучения.
9. Анализ и методика обучения технике метания малого мяча, гранаты, копья.
10. Основы техники прыжков и их эволюция, сходства и отличия в различных видах.
11. Анализ техники и методика обучения прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание".
12. Анализ техники и методика обучения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"
13. Организация и методика проведения урока физической культуры по легкой атлетике.
14. Анализ и методика обучения технике эстафетного бега на примере 4. x 100 м.
15. Основы техники метаний: факторы определяющие дальность полета, сходства и различия в технике метаний различных снарядов.
16. Анализ и методика обучения технике толкания ядра.
17. Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы
18. Правила соревнований по метанию копья, гранаты, мяча.
19. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
20. Правила соревнований по толканию ядра.

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

По разделу «Лёгкая атлетика» имеются учебно-методические материалы в печатном и электронном виде, выполняющие обучающую, информационно-справочную функции.

1. **Сдача контрольных нормативов – максимум 50 баллов** (по 25 баллов за каждый норматив)

Бег 200 метров (юноши) – 27 сек – 25 баллов; 30 сек – 20 баллов; 32 сек -10 баллов.

Бег 100 метров (девушки) – 15 сек – 25 баллов; 16 – 20 баллов; 17 -10 баллов.

Метание гранаты

(Юноши)- 45 метров – 25 баллов; 40 – 20 баллов; 35 -10 баллов.

(Девушки) - 25 метров – 25 баллов; 20 – 20 баллов; 18 -10 баллов.

2. **Ответ на вопросы теста - от 0 до 40 баллов**

Правильных ответов - 10 – 40 баллов

Правильных ответов – 7-8 – 30 баллов

Правильных ответов – 5-6 – 25 баллов

Правильных ответов – 3-4 – 15 баллов

Правильных ответов – 2-3 – 10 баллов

Правильных ответов – 1 – 5 балл

3. **Ответ на вопрос зачета**

На зачете студент должен дать ответ на один вопрос, который оценивается из 10 баллов.

Характеристика ответа	Балл
Дает полный и развернутый ответ на вопрос. Правильно использует теоретические знания и приводит примеры из практики.	10 баллов
Дает краткий ответ. Теоретические знания использует верно, примеры из практики приводит неверные. Отвечает на дополнительные вопросы	5 баллов
Дает ошибочные ответы. Теоретические знания использует верно, примеры из практики приводит неверные. На дополнительные вопросы дает неправильные ответы или не отвечает.	1 балл

Максимальное количество баллов, набранное студентом на дисциплине - **100 баллов**.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Легкая атлетика [Текст]: учебно-методическое пособие для студентов / Рец. О. П. Панфилов; сост. В. Н. Давиденко. - Тула : ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2012. - 75 с. - ISBN 978-5-87954-700-9

7.2. Дополнительная литература

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / — М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 464 с.

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

– Электронно-библиотечная система «*Университетская библиотека онлайн*»– база данных электронных версий учебников, учебных пособий, научных изданий, словарей, энциклопедий, интерактивных тестов по перечню направлений подготовки высшего образования. Правообладатель: ООО «Некс-Медиа». Неограниченный доступ. <http://biblioclub.ru>.

– Электронно-библиотечная система «*Лань*» - электронные учебные, научные издания, справочники по инженерно-техническим наукам, химии, информатике, физике, психологии и педагогике, нанотехнологии, ветеринарии и сельскому хозяйству, лесному хозяйству и лесоинженерному делу. Бесплатный доступ к следующим коллекциям издательства «Лань»: география, искусствоведение, право и юридические науки, социально-гуманитарные науки, языковедение и литературоведение, художественная литература, экономика, менеджмент, музыка и театр. Правообладатель: ООО «Издательство Лань» Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/>

– Электронно-библиотечная система «*Национальный цифровой ресурс «Рукопт*»– учебники, учебная и научная литература по различным отраслям знаний. На ресурсе представлена коллекция трудов преподавателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Правообладатель: ОАО «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ». Неограниченный доступ. [http:// www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

– Электронно-библиотечная система ЭБС «*ЮРАЙТ*»- более 4000 наименований учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям. Правообладатель: ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Неограниченный доступ. [http:// www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

Доступ к электронным журналам:

– Универсальные справочно-информационные полнотекстовые базы данных на платформе «*Ист Вью*»–электронные версии журналов по общественным и гуманитарным наукам, журналы по педагогике и по естественным направлениям. Правообладатель: ООО «ИВИС». Неограничен-

ный доступ. <http://www.ebiblioteka.ru>

– Электронно-библиотечная система «Лань» - постоянный и бесплатный доступ к 500 научным журналам, издаваемым высшими учебными заведениями России. Правообладатель: ООО «Издательство Лань». Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/journal/>

– Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» – доступ к 3347 российским журналам. Правообладатель: ООО «РУНЕБ». Неограниченный доступ. <http://www.elibrary.ru>

– Научная электронная библиотека «[КИБЕРЛЕНИНКА](http://cyberleninka.ru)» – научная электронная библиотека периодики, построенная на парадигме открытой науки (Open Science). <http://cyberleninka.ru>

– *Электронные ресурсы издательства Springer* –

• зарубежные научные журналы Springer Journals (1832-2011 гг) и книги (Books) (1902-2010 гг.); Неограниченный доступ. <http://www.springer.com>.

• полнотекстовая коллекция электронных журналов по различным отраслям знаний Springer Journales, <http://npg.com>.

– Полнотекстовый [архив](http://archive.neicon.ru) ведущих западных научных журналов на российской платформе НЭИКОН.

Журналы издательства [Annual Reviews](http://www.annualreviews.org)

Журналы издательства [Cambridge University Press](http://www.cambridge.org)

Журналы издательства [Oxford University Press](http://www.oxfordjournals.org)

Журналы издательства [The Institute of Physics](http://www.theinstituteofphysics.org)

Цифровой архив журналов издательства [Royal Society of Chemistry](http://www.rsc.org)

Цифровой архив журнала [Nature](http://www.nature.com) (1869 - 2011 гг)

Цифровой архив журнала [Science](http://www.sciencemag.org) (1880 - 1996 гг)

Журналы издательства [SAGE Publications](http://www.sagepub.com)

Цифровой архив журналов издательства [Taylor & Francis](http://www.tandf.co.uk)

Цифровой архив журналов издательства [Wiley](http://www.wiley.com)

Неограниченный доступ к 2 361 научному журналу. <http://archive.neicon.ru>

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины осуществляется в ходе контактной (лекции и практические занятия) и внеаудиторной самостоятельной работы студентов. Для успешного освоения дисциплины «Лёгкая атлетика» студент должен:

1. посетить аудиторные занятия (лекционный курс и практические занятия),
2. изучить материал, выносимый на самостоятельную работу,

Дисциплина «Лёгкая атлетика» направлена на овладение студентами техникой легкоатлетических видов.

Для более успешного освоения учебного материала предлагается воспользоваться учебниками, Интернет-источниками и методическими рекомендациями, разработанными на кафедре теории методики физической культуры и спортивных дисциплин.

На практических занятиях следует уделять особое внимание соблюдению техники безопасности и предупреждению травмоопасных ситуаций.

В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия: вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению; задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Методические рекомендации к практическим занятиям. Тематика и содержание практических занятий связаны с изучением тем и вопросов курса, по которым были прочитаны лекции, а также с проработкой вопросов, которые были вынесены для самостоятельного изучения. При подготовке к практическим занятиям необходимо уяснить его тему, ознакомиться с основными во-

просами, которые будут рассмотрены на занятии, и, используя материалы лекций, рекомендуемую учебную литературу, осмыслить свои ответ на каждый вопрос. Желательно при этом делать небольшие выписки, составлять тезисы ответа, дополняя и расширяя тот материал, который был изложен преподавателем на лекции. После этого необходимо обратиться к заданиям для самостоятельной работы, при выполнении которых следует руководствоваться теми рекомендациями, которые даны по каждому из этих заданий. Систематическая подготовка студентов к практическим занятиям, вдумчивое, активное участие во всех видах работы, предложенных преподавателем на занятии, обеспечат не только глубокое усвоение знаний, но и помогут формированию умений самостоятельного их приобретения.

При подготовке к практическим занятиям, обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия, ответить на контрольные вопросы. В течение занятия студенту необходимо выполнить задания, выданные преподавателем, что зачитывается как текущая работа студента.

Содержание теоретических заданий направлено на более прочное и осмысленное усвоение теоретического материала изучаемого курса. В основе практических заданий лежат ведущие теоретические положения конкретной темы. Выполнение этих заданий предполагает не просто знание теории, а требует актуализации таких знаний, опираясь на которые можно осуществлять выбор наиболее целесообразных практических действий. Это задания творческо-репродуктивного и творческого характера.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются информационные технологии, охватывающие ресурсы (компьютеры, программное обеспечение и сети), необходимые для управления информацией (создание, хранение, управление, передача и поиск информации):

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (ноутбук, проектор, экран, USB-накопители и т.п.);
- коммуникационные средства (проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты, личного кабинета студента и преподавателя, видеотрансляций);
- организационно-методическое обеспечение (электронные учебные и учебно-методические материалы, компьютерное тестирование, использование электронных мультимедийных презентаций при проведении лекционных и практических занятий);
- программное обеспечение (Microsoft Office (Excel, Power Point, Word и т.д.), Skype, поисковые системы, электронная почта и т.п.);
- среда электронного обучения ТГПУ им. Л.Н. Толстого <http://moodle.tsput.ru>.

Дисциплина обеспечена комплектом лицензионного программного обеспечения:

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
2. Программное обеспечение Microsoft Office XP Professional Win32 Russian– Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
3. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.
4. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г.
5. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.

6. Электронный словарь АБВУ Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, АБВУ Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.

7. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 1894-150512-101810 от 12-05-2015 г.

У обучающихся имеется доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых ежегодно обновляется:

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.

2. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина обеспечена аудиториями для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещениями для самостоятельной работы. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Практические занятия проводятся на спортивной площадке (за учебным корпусом № 4) и имеют беговую дорожку, яму для прыжков в длину и сектор для метаний.

Практические занятия оснащены ядрами 7260 г, ядрами 5 кг, ядра 4 кг, - Диски- 10 шт, барьеры – 5 штук

Аудитории для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ТГПУ им. Л.Н. Толстого, внутривузовское сетевое окружение.

12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Лёгкая атлетика» является формирование у студентов профессиональных навыков и умений, необходимых для овладения легкоатлетическими упражнениями.

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформирована профессиональная компетенция: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);

способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4)

В результате освоения дисциплины студент должен **знать** основы техники легкоатлетических упражнений, основы биомеханики движений в лёгкой атлетике, правила соревнований; **уметь** технически правильно выполнить легкоатлетические упражнения, продемонстрировать легкоатлетические упражнения, **приобрести опыт:** использования легкоатлетических упражнений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Лёгкая атлетика» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 учебного плана направления подготовки.

К началу изучения дисциплины студенты должны знать основы биомеханики движений человека, *уметь:* работать со специальной литературой

Дисциплина «Лёгкая атлетика» является базовой для дисциплины «Методика обучения лёгкой атлетике».

3. К началу изучения дисциплины студент:

Должен знать основы биомеханики движений человека и уметь работать со специальной литературой.

4. Объем дисциплины 3 зачетные единицы.

5. Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

6. Разработчик: к.п.н., доцент кафедры ТМФКиСД Давиденко В.Н.

13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**2016-2017 учебный год**

В рабочую программу внесены изменения в части обновления состава лицензионного программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационно-справочных систем, к которым должен быть обеспечен доступ обучающимся.

Решение Ученого совета университета, протокол № 2 от 16 февраля 2017 года.

2017-2018 учебный год**Обновлен состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения.**

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.

2. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian - контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

4. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.

5. Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional - контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г.

6. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.

7. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.

8. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 17E0-170518-102844-823-690 от 18-05-2017 г.

Обновлен состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.

2. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

5. Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://webofscience.com>.

6. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>.

7. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Разработчик(и):

Фамилия, имя, отчество	Учёная степень	Учёное звание	Должность
Давиденко Владимир Николаевич	кандидат педагогических наук	доцент	доцент кафедры ТМФКиСД