



Факультет	Физической культуры	
Кафедра	Теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин	
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование	
Направленность (профиль)	Физическая культура	
	Оздоровление средствами лёгкой атлетики	Б1.В.ДВ.09.02

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 «Оздоровление средствами лёгкой атлетики»

**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.....	3
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	5
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	5
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	5
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	5
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 .....	7
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	8
7.1. Основная литература .....	8
7.2. Дополнительная литература.....	8
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	8
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	9
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем .....	10
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	11
12. Аннотация рабочей программы дисциплины.....	12
13. Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины.....	13

## 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
готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1)	<b>Выпускник знает:</b> оздоровительные средства лёгкой атлетики <b>Имеет опыт:</b> организации оздоровительных занятий с использованием средств лёгкой атлетики	в соответствии с учебным планом
способность обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК-1)	<b>Выпускник умеет:</b> организовывать занятия с использованием оздоровительных средств лёгкой атлетики	в соответствии с учебным планом

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Оздоровление средствами лёгкой атлетики» относится к дисциплинам вариативной части Блока 1 учебного плана направления подготовки.

К началу изучения дисциплины студенты должны *знать* классификацию средств лёгкой атлетики; *уметь* работать со специальной литературой, *владеть* техникой выполнения отдельных легкоатлетических упражнений.

Дисциплина «Оздоровление средствами лёгкой атлетики» является базовой для дисциплины «Оздоровительная деятельность педагога по физической культуре» и педагогической практики.

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

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем зачетных единиц / часов по формам обучения
	очная
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>3/108</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	
в том числе:	<b>22</b>
лекции	2
практические занятия	18
Контроль самостоятельной работы студента	2

Оздоровление средствами лёгкой атлетики		Б1.В.ДВ.09.02		
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>86</b>		
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лекционным занятиям		37		
внеаудиторная самостоятельная работа при подготовке к семинарским и/или практическим занятиям		37		
подготовка к контрольной работе		6		
подготовка к зачету		6		
Промежуточная аттестация в форме		<b>зачета</b>		
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. Роль и значение оздоровительной физической культуры и оздоровительных средств лёгкой атлетики.		2		20
Тема 2. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и работоспособность человека.			4	10
Тема 3. Циклические аэробные упражнения в оздоровительной физической культуре.			4	13
Тема 4. Методика занятий оздоровительным бегом.			10	23
Контроль самостоятельной работы студентов				2
Подготовка к зачёту				20
<b>ИТОГО</b>		<b>2</b>	<b>18</b>	<b>2</b>
<p><b>Тема 1. Роль и значение оздоровительной физической культуры и оздоровительных средств лёгкой атлетики.</b></p> <p>Иерархическая структура физической культуры. Место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры. Назначение оздоровительной физической культуры. Отличие оздоровительных средств лёгкой атлетики от других видов оздоровительной физической культуры.</p> <p><b>Тема 2. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и работоспособность человека.</b> Механизм оздоровительного влияния физической тренировки на здоровье человека. Содержание эффектов физической тренировки. Управление учебно-тренировочным процессом в оздоровительной тренировке. Закономерности формирования оздоровительного эффекта при занятии физическими упражнениями на здоровье человека. Специфические закономерности построения оздоровительной тренировки.</p> <p><b>Тема 3. Циклические аэробные упражнения в оздоровительной физической культуре.</b> Оздоровительное значение аэробных упражнений. Требования к содержанию физической тренировки для достижения оздоровительного эффекта. Предпосылки для использования циклических упражнений аэробной направленности как основного средства оздоровительной тренировки. Профилактическая эффективность циклических аэробных упражнений. Краткая характеристика занятий наиболее распространенными видами циклических упражнений (ходьба, бег).</p> <p><b>Тема 4. Методика занятий оздоровительным бегом.</b></p> <p>Положение головы, туловища. Дыхание при беге, его вариативность. Дыхательные упражнения для бегуна, обучение им. Особенности методики обучения в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся. Основы оздоровительной тренировки. Принципы выбо-</p>				
Тула		Страница 4 из 14		

ра параметров тренировочной нагрузки. Величина физической нагрузки. Интенсивность физической нагрузки. Частота занятий в неделю. Интервалы отдыха.

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

Для успешной подготовки к практическим занятиям студенты могут использовать основную и дополнительную литературу по темам занятий. При подготовке к занятиям и выполнении самостоятельной работы студенту доступны следующие учебно-методические ресурсы:

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. Оздоровление средствами лёгкой атлетики [Текст]: учебно-методическое пособие для студентов / Рец. О. П. Панфилов; сост. В. Н. Давиденко. - Тула: Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, 2012. — 118 с. - ISBN: 978-5-87954-714-6
3. 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

При изучении дисциплины «Оздоровление средствами лёгкой атлетики» студенты овладевают следующими компетенциями: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1) и способность обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использовать средства и формы в дополнительном образовании (ДПК-1).

Эти компетенции формируются многими спортивными дисциплинами. Изучение дисциплины «Оздоровление средствами лёгкой атлетики» осуществляется на этапах формирования данных компетенций, соответствующих учебному плану.

### 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>	оздоровительные средства лёгкой атлетики	Оценка «зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 41 до 100 баллов (с учетом баллов, набранных на промежуточной аттестации (зачете)). Оценка «не зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал менее 41 балла (с учетом баллов, набранных в промежуточной аттестации (зачете)).
<i>Умения</i>	организовывать занятия с использованием оздоровительных средств лёгкой атлетики	
<i>Опыт</i>	организации оздоровительных занятий с использованием средств лёгкой атлетики	

**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 для самоконтроля.**

**1. Благодаря чему оздоровительный бег получил широкое распространение?**

- а) в связи с тем, что он является привычным способом передвижения, легко дозируется, доступен лицам разного возраста, может проводиться в любую погоду;
- б) трудно дозируется, доступен только определённому возрастному кругу лиц, требует специальных условий;
- в) требует специального инвентаря для занятий, требует высоко подготовленных специалистов для контроля за занятиями, специальной спортивной формы и инвентаря;
- г) требует создания клубов оздоровительного бега и ходьбы.

**2. Бег на средние дистанции относится к зоне мощности работы: {**

- а) субмаксимальной
- б) максимальной
- в) большой
- г) средней
- д) малой}

**3. К специальным беговым легкоатлетическим упражнениям можно отнести {**

- а) Семенящий бег, бег со сгибанием ног назад, бег с высоким подниманием бедра, многоскоки с ноги на ногу
- б) Челночный бег, ходьба на внутренней стороне стопы, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба в полуприседе
- в) Подтягивание, отжимание в упоре, прыжки вверх на правой-левой,
- д) Приставные шаги, бег спиной вперед, ходьба противходом

**4. Какое покрытие беговых дорожек применяется в крытых современных легкоатлетических сооружениях (манежах)? {**

- а) Синтетические
- б) Гारेвые
- в) Деревянные
- д) Травяные
- е) Резино-битумные}

**5. В соответствии с единой спортивной классификацией существуют следующие виды легкоатлетического бега. {**

- а) гладкий бег, бег с искусственными и естественными препятствиями, эстафетный бег,
- б) спринтерский бег, бег на средние дистанции, марафонский бег,
- в) барьерный бег, спринтерский бег, эстафетный бег, бег на средние и длинные дистанции,
- д) бег в соревнованиях многоборцев, барьерный бег, кроссовый бег, бег по шоссе}

**6. При прыжках в длину древние греки держали в руках...**

- а) кабачки
- б) гантели
- в) камни

**7. Соревнования в каком городе положили начало современной лёгкой атлетике?**

- а) в Белфасте
- б) в Йоркшире
- в) в Регби

**8. Первые официальные соревнования проводились в беге на ...**

- а) 1 милю
- б) 2 мили
- в) 3 мили

**9. На первенстве Москвы по лёгкой атлетике в 1921 году, один из участников сломал копье. Из-за чего пришлось прекратить соревнования?**

- а) он ранил главного судью
- б) не было второго копья
- в) его и других участников дисквалифицировали за техническую неподготовленность

**10. Кто из советских легкоатлетов смог победить на Олимпиаде в Мюнхене ямайских и американских спринтеров на дистанциях 100 метров и 200 метров и стать чемпионом?**

- а) Борзов
- б) Бегунов
- в) Быстров

**ВОПРОСЫ****к зачету по дисциплине «Оздоровление средствами лёгкой атлетики»**

1. Кто придумал русский закал-бег?
2. В чём заключается оздоровительный эффект скандинавской ходьбы?
3. Что такое терренкур?
4. Какое влияние оказывает бег на организм человека?
5. Противопоказания к занятиям бегом.
6. Как правильно подобрать термобелье?
7. Как правильно подобрать кроссовки?
8. Как правильно выбрать пульсометр?
9. Какие виды оздоровительного бега вы знаете?
10. Как правильно выбрать термоноски?

**6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций****Критерии и шкала оценки по дисциплине**

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

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

Бег 1500 метров (юноши) – 5,00 минут – 25 баллов; 5,30 – 20 баллов; 6,00 -10 баллов.

Бег 800 метров (девушки) - 3,00 минуты – 25 баллов; 3,30 – 20 баллов; 4,00 -10 баллов.

Толкание ядра

(Юноши)- 8,00 метров – 25 баллов; 7,50 – 20 баллов; 7,00 -10 баллов.

(Девушки) - 7,00 метров – 25 баллов; 6,50 – 20 баллов; 6,00 -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

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

### 7.1. Основная литература

1. Оздоровление средствами лёгкой атлетики [Текст]: учебно-методическое пособие для студентов / Рец. О. П. Панфилов; сост. В. Н. Давиденко. - Тула: Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, 2012. — 118 с. - ISBN: 978-5-87954-714-6
2. 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, языкознание 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, гума-



нитарным, 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». Неограниченный 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»**— 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** ведущих западных научных журналов на российской платформе **НЭИКОН**.

Журналы издательства [Annual Reviews](#)

Журналы издательства [Cambridge University Press](#)

Журналы издательства [Oxford University Press](#)

Журналы издательства [The Institute of Physics](#)

Цифровой архив журналов издательства [Royal Society of Chemistry](#)

Цифровой архив журнала [Nature](#) (1869 - 2011 гг)

Цифровой архив журнала [Science](#) (1880 - 1996 гг)

Журналы издательства [SAGE Publications](#)

Цифровой архив журналов издательства [Taylor&Francis](#)

Цифровой архив журналов издательства [Wiley](#)

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

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Оздоровление средствами лёгкой атлетики» направлена на формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим учителям, тренерам, преподавателям для успешного решения основных задач физического воспитания в различного рода образовательных учреждениях. В результате изучения дисциплины, должна быть выработана способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности.

*Методические рекомендации по работе над лекционным материалом.* 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 под-

готовке к практическим занятиям необходимо уяснить его тему, ознакомиться с основными вопросами, которые будут рассмотрены на занятии, и, используя материалы лекций, рекомендуемую учебную литературу, осмыслить свой 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 ТППУ им. Л.Н. Толстого <http://moodle.tspu.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 ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY 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. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1) и способность обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использовать средства и формы в дополнительном образовании (ДПК-1).

В результате освоения дисциплины студент должен:

**знать:** оздоровительные средства лёгкой атлетики

**уметь:** организовывать занятия с использованием оздоровительных средств лёгкой атлетики

**иметь опыт:** организации оздоровительных занятий с использованием средств лёгкой атлетики

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Оздоровление средствами лёгкой атлетики» относится к дисциплинам вариативной части Блока 1 учебного плана образовательной программы направления подготовки. К началу изучения дисциплины студенты должны *знать* классификацию средств лёгкой атлетики; *уметь* работать со специальной литературой, *владеть* техникой выполнения отдельных легкоатлетических упражнений.

Дисциплина «Оздоровление средствами лёгкой атлетики» является базовой для дисциплины «Оздоровительная деятельность педагога по физической культуре» и педагогической практики.

3. Объем дисциплины 3 зачетные единицы.

4. Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

5. 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:**

<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Учёная степень</b>	<b>Учёное звание</b>	<b>Должность</b>
Давиденко Владимир Николаевич	кандидат педагогических наук	доцент	доцент кафедры ТМФ-КиСД