

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*  
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

дисциплина ***Б1.О.18.02 Легкая атлетика***

обязательная часть

Направление

***49.03.01***

код

***Физическая культура***

наименование направления

Программа

***Спортивная тренировка в избранном виде спорта***

Форма обучения

***Заочная***

Для поступивших на обучение в  
***2019 г.***

Разработчик (составитель)

***канд.пед.наук, доцент***

***Кашафутдинов М. С.***

ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2022

<b>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....</b>	<b>6</b>
<b>3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....</b>	<b>6</b>
<b>4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....</b>	<b>7</b>
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	7
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) .....	7
<b>5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....</b>	<b>8</b>
<b>6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) .....</b>	<b>8</b>
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	8
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем .....	9

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
ПК-3. Способен развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческую способность, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира у обучающихся культуры здорового образа и безопасного образа жизни	ПК-3.1. Демонстрирует специальные научные знания по развитию у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни	Обучающийся должен: Знать методику развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни
	ПК-3.2. Понимает особенности развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни	Обучающийся должен: уметь развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческую способность, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни
	ПК-3.3. Подбирает средства и методы развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни	Обучающийся должен: владеть методикой подбора средств и методов развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по	ОПК-13.1. Организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта	Обучающийся должен: Знать - терминологию спортивной дисциплины;

избранному виду спорта	различного уровня,	- меры предупреждения травм по дисциплине; - основы техники спортивной дисциплины, требования к их рациональным вариантам
	ОПК-13.2. осуществлять объективное судейство соревнований.	Обучающийся должен: Уметь: - обеспечить личную безопасность субъектов в учебном процессе; - применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности
	ОПК-13.3. . Разрешать спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность и медицинское сопровождение соревнований по избранному виду спорта.	Обучающийся должен: Владеть: - профессиональным языком данной предметной области знаний; - техникой выполнения данной дисциплины
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся	Обучающийся должен: знать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся
	ОПК-1.2. Рассчитывает и устанавливает оптимальные параметры нагрузки, исходя из функциональной задачи занятия	Обучающийся должен: уметь рассчитывать и устанавливать оптимальные параметры нагрузки, исходя из функциональной задачи занятия
	ОПК-1.3. Определяет средства, методы и формы проведения занятий с учетом психологических, анатомических и морфофункциональных особенностей занимающихся, их возраста и пола	Обучающийся должен: владеть средствами, методами и формами проведения занятий с учетом психологических, анатомических и морфофункциональных особенностей занимающихся, их возраста и пола
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-	ОПК-3.1. Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную	Обучающийся должен: Знать -

спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
	ОПК-3.2. Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	Обучающийся должен: уметь - анализировать эффективность проведения уроков физической культуры с использованием методов педагогического контроля и самоанализа;
	ОПК-3.3. Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	Обучающийся должен: владеть - навыками планирования и организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по плану общеобразовательной организации;
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1. Выбирает оптимальные формы и в типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	Обучающийся должен: Знать - технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
	ОПК-4.2. Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-	Обучающийся должен: - применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации,

	технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;
	ОПК-4.3. Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинскому обеспечению соревнований.	Обучающийся должен: - навыками проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.

## 2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Легкая атлетика» относится к базовой части.

Целью освоения дисциплины «Легкая атлетика» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, вида спорта легкая атлетика для сохранения и укрепления здоровья, формирования культуры здоровья, развития физических качеств и способностей, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Дисциплина изучается на 3 курсе в 5, 6 семестрах

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 144 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	144
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	4

практических (семинарских)	8
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	7,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	123

<b>Формы контроля</b>	<b>Семестры</b>
экзамен	6

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

##### 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				СР
		Контактная работа с преподавателем				
		Лек	Пр/Сем	Лаб		
1.4	Правила соревнований по легкой атлетике	0	2	0	20	
1.3	Анализ техники легкоатлетических видов и методика обучения.	0	4	0	50	
1.1	Классификация легкоатлетических упражнений Урок как форма занятия легкой атлетикой	2	0	0	3	
<b>1</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>123</b>	
1.2	Основы техники ходьбы, бега, прыжков, метаний	2	2	0	50	
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>123</b>	

##### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1.4	Правила соревнований по легкой атлетике	Положение о соревнованиях. Место проведения соревнований, судейская бригада, и ее функции. Основные требования к легкоатлетическим снарядам. Составление протокола соревнования и подведение итогов.
1.3	Анализ техники легкоатлетических видов и методика обучения.	Освоение техники легкоатлетических видов (ходьба и бег). Понятия о технике легкоатлетических упражнений. Цикличность ходьбы, фазы движения. Скорость передвижения, длина и частота шагов. Положение туловища и головы.

		Изменения техники спортивной ходьбы в зависимости от рельефа местности. Методика обучения. Бег. Чередования периодов опоры и полета. Разделение дистанции на фазы. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Методика обучения.
<b>1</b>		
1.2	Основы техники ходьбы, бега, прыжков, метаний	Методика обучения техники ходьбы, бега, прыжков, метаний Техника и методика обучения легкоатлетическим видам

#### Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1.1	Классификация легкоатлетических упражнений Урок как форма занятия легкой атлетикой	Классификация по структуре (циклические, ациклические). Пять групп легкоатлетических видов: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.
<b>1</b>		
1.2	Основы техники ходьбы, бега, прыжков, метаний	Методика обучения техники ходьбы, бега, прыжков, метаний Техника и методика обучения легкоатлетическим видам

#### 5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся заключается в проработке учебного материала (по конспектам, учебной литературе), подготовку к экзамену

Список тем для самостоятельной работы:

1. Классификация легкоатлетических упражнений  
Урок как форма занятия легкой атлетикой
2. Основы техники ходьбы, бега, прыжков, метаний
3. Анализ техники легкоатлетических видов и методика обучения.
4. Правила соревнований по легкой атлетике

#### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

##### 6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. 2.Озолин, Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин ; Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - Москва : Человек, 2010. - 185 с. : ил. - (Библиотека легкоатлета). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-904885-13-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461424> (дата обращения: 23.06.2021)
2. 3. Маслаков, В.М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев ; Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - Москва : Олимпия, 2009. - 147 с. : ил. - (Библиотека легкоатлета). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-903639-19-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461328> (дата обращения: 23.06.2021)
3. 1. Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : учебно-методическое пособие / под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенко ; пер. с англ. А. Гнетовой. - Москва : Человек, 2013. - 216 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-96-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461402> (дата обращения: 23.06.2021)

#### **Дополнительная учебная литература:**

1. 1. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - 2-е изд., стер. - Москва : Человек, 2012. - 225 с. : схем., ил. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-47-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395> (дата обращения: 23.06.2021)

#### **6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
-------	---