

57.0.19

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сочинский государственный университет»



СОГЛАСОВАНО

Декан СПФ

Ю.Ф. Макаревич

2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УРиКОД

В.П. Ермакова

2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Легкая атлетика и методика преподавания»

Шифр и направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Спортивная тренировка

Форма обучения очная

Выпускающая кафедра Физической культуры и спорта

Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Год набора - 2020

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	КРЗ	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
ОФО								
4	144/4	18	18	-	108	-	-	Зачет
5	180/5	18	18	-	108	-	-	Экзамен (36)
Итого:	324/9	36	36	-	216	-	-	Зачет, Экзамен (36)

Сочи 2020 г.

Рабочая программа по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017г. №940

Рабочую программу составили: Васильковская Ю.А. к.п.н., доцент
Малыгина Л.В. к.п.н., доцент

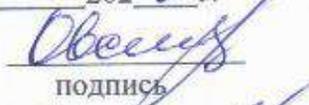


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании кафедры Физической культуры и спорта

Протокол № 1 от «31» 08 2020 г.

Заведующий кафедрой


подпись

Овсянникова И.Н.
ФИО

Руководитель ОПОП


подпись

Овсянникова И.Н.
ФИО

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления

(указывается наименование совета направления)

Протокол № 1 от «30» 08 2020 г.

Председатель УМСН


подпись

Макаревская Ю.Э.
ФИО

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и
методического обеспечения


подпись

Васильченко В.В.
ФИО

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2021/2021 учебный год, протокол №10 заседания кафедры от «01» 04 2021 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Дополнений и изменений нет.

Заведующий кафедрой

З.О. Вр - Емельяковская Т.А.

Рабочая программа переутверждена на 2022/2023 учебный год, протокол №1 заседания кафедры от «29» августа 2022 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Дополнений и изменений нет.

Заведующий кафедрой

Л. А.В. Столкова

Рабочая программа переутверждена на 202__/202__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 202__ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
 - 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО 3++
 - 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
 - 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
 - 4.1 Тематический план дисциплины
 - 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
 - 4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине
 - 5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
 - 5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины
 - 5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине
 - 5.3 Особенности преподавания дисциплины
 - 5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
 - 5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины
- Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» является – формирование систематизированных знаний в области теории и методики легкой атлетики, готовности к освоению и реализации методик обучения упражнениям легкой атлетики в различных сферах профессиональной деятельности, организация и проведение соревнований.

Задачи дисциплины:

1. овладение техникой и тактикой в легкой атлетике;
2. освоение методики подготовки и проведения занятий по легкой атлетике с различными группами населения;
3. приобретение практического опыта (умений и навыков) в преподавании легкой атлетики в общеобразовательной школе, учреждениях начального и среднего профессионального образования и высших учебных заведений, ДЮСШ.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» является дисциплиной обязательной части блока Б1.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
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	Анатомия человека Физиология человека Теория и методика физической культуры Гимнастика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Психология физической культуры и спорта Биохимия спорта Плавание и методика преподавания Атлетическая гимнастика и методика преподавания Ознакомительная практика Преддипломная практика
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Гимнастика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Водные виды рекреации Подвижные игры и методика преподавания Туризм и методика преподавания Теория и методика спортивной подготовки Единоборства и методика преподавания Ознакомительная практика Преддипломная практика
ОПК -4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	Теория и методика физической культуры Гимнастика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Водные виды рекреации Туризм и методика преподавания Единоборства и методика преподавания Атлетическая гимнастика и методика преподавания Ознакомительная практика Преддипломная практика

ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	Гимнастика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Водные виды рекреации Подвижные игры и методика преподавания Туризм и методика преподавания Единоборства и методика преподавания Плавание и методика преподавания Атлетическая гимнастика и методика преподавания Ознакомительная практика Преддипломная практика
--	---

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Общепрофессиональные компетенции			
Планирование	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 Знает и способен применять на практике современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий	<i>Знать:</i> современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий (З-ОПК-1.1) <i>Уметь:</i> составлять документы оперативного, текущего и перспективного планирования (У-ОПК-1.1) <i>Владеть:</i> технологией практической реализации документов планирования (Н-ОПК-1.1)
		ОПК-1.2 Применяет знания анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся	<i>Знать</i> анатомо-морфологические, физиологические и психологические особенности организма занимающихся (З-ОПК-1.2) <i>Уметь:</i> планировать содержание занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся (У-ОПК-1.2) <i>Владеть:</i> навыками проведения занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся (Н-ОПК-1.2)

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
		ОПК-1.3 Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий	<p><i>Знать:</i> возрастные и половые особенности занимающихся (З-ОПК-1.3)</p> <p><i>Уметь:</i> планировать занятия с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся (У-ОПК-1.3)</p> <p><i>Владеть:</i> различными формами проведения занятий с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся (Н-ОПК-1.3)</p>
Обучение и развитие	ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-3.1 Владеем понятийным и категориальным аппаратом по теории и методике физической культуры и спорта, спортивной тренировки базовых видов спорта.	<p><i>Знать:</i> понятийный и категориальный аппарат теории и методики физической культуры и спорта, (З-ОПК-3.1)</p> <p><i>Уметь:</i> использовать понятийный и категориальный аппарат в практической деятельности (У-ОПК-3.1)</p> <p><i>Владеть:</i> понятийным и категориальным аппаратом по теории и методике физической культуры и спорта (Н-ОПК-3.1)</p>
		ОПК-3.2 Владеет средствами, методами и приемами с учетом специфики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	<p><i>Знать:</i> средства и методы тренировки в базовых видах спорта (З-ОПК-3.2)</p> <p><i>Уметь:</i> выбирать средства и методы тренировки с учетом специфики базовых видов спорта (У-ОПК-3.2)</p> <p><i>Владеть:</i> приемами использования средств и методов тренировки (Н-ОПК-3.2)</p>
		ОПК-3.3 Применяет педагогические технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	<p><i>Знать:</i> педагогические технологии двигательного и когнитивного обучения (З-ОПК-3.3)</p> <p><i>Уметь:</i> применять педагогические технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (У-ОПК-3.3)</p> <p><i>Владеть:</i> педагогическими технологиями двигательного и когнитивного обучения в базовых видах спорта (Н-ОПК-3.3)</p>

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Обучение и развитие	ОПК -4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1 Использует принципы, методы и средства для проведения тренировочных занятий различной направленности	<i>Знать:</i> принципы, методы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности (З-ОПК-4.1) <i>Уметь:</i> применять принципы, методы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности (У-ОПК-4.1) <i>Владеть:</i> педагогическими технологиями проведения занятий различной направленности (Н-ОПК-4.1)
		ОПК-4.2 Применяет знания основных видов спортивной подготовки при проведении тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки	<i>Знать:</i> основные виды спортивной подготовки (З-ОПК-4.2) <i>Уметь:</i> выбирать основные виды спортивной тренировки, в зависимости от этапов подготовки (У-ОПК-4.2) <i>Владеть:</i> практическими навыками проведения тренировочных занятий (Н-ОПК-4.2)
		ОПК-4.3 Применяет основы планирования, подготовки и организации проведения соревнований в избранном виде спорта.	<i>Знать:</i> основы планирования, подготовки и организации проведения соревнований в избранном виде спорта (З-ОПК-4.3) <i>Уметь:</i> планировать и организовывать проведения соревнований в избранном виде спорта (У-ОПК-4.3) <i>Владеть:</i> технологиями планирования и организацией проведения соревнований в избранном виде спорта (Н-ОПК-4.3)
Организационно-методическое обеспечение	ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК -13.1 Умеет планировать и организовывать проведение соревнований различного уровня	<i>Знать:</i> основы планирования и организации соревнований различного уровня (З-ОПК-13.1) <i>Уметь:</i> планировать и организовывать проведение соревнований различного уровня (У-ОПК-13.1) <i>Владеть:</i> технологиями планирования и организацией проведения соревнований различного уровня (Н-ОПК-13.1)

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
		ОПК -13.2 Знает правила соревнований по избранному виду спорта.	<i>Знать:</i> правила соревнований по избранному виду спорта. (З-ОПК-13.2) <i>Уметь:</i> осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта. (У-ОПК-13.2) <i>Владеть:</i> навыками организации проведения соревнований по избранному виду спорта (Н-ОПК-13.2)
		ОПК-13.3 Организует и умеет провести судейство по избранному виду спорта соревнований различного ранга	<i>Знать:</i> особенности организации судейства и проведение соревнований различного ранга по избранному виду спорта (З-ОПК-13.3) <i>Уметь:</i> осуществлять организацию и судейство соревнований различного ранга по избранному виду спорта (У-ОПК-13.3) <i>Владеть:</i> навыками организации проведения соревнований различного ранга по избранному виду спорта (Н-ОПК-13.3)

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетные единицы (324 часа)

Таблица 3

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы					
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Контроль
4 семестр							
1	История развития легкой атлетики. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.	12	2	-	-	10	-
2	Основы техники легкоатлетических видов	18	4	4	-	20	-
3	Основы тренировки в легкой атлетике	12	2		-	20	-

4	Построение, содержание и планирование тренировки легкоатлета	34	4		-	30	-
5	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	48	6	14	-	28	-
	Зачет	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	144	18	18	-	108	-
5 семестр							
1	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	12	2	2	-	8	-
2	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	14	2	2	-	10	-
3	Анализ и методика обучения технике эстафетного бега	14	2	2	-	10	-
4	Анализ и методика обучения технике барьерного бега	14	2	2	-	10	-
5	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину с разбега	14	2	2	-	10	-
6	Анализ и методика обучения технике тройного прыжка с разбега	14	2	2	-	10	-
7	Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту с разбега	14	2	2	-	10	-
8	Анализ и методика обучения технике метаний копья, гранаты, мяча	24	2	2	-	20	-
9	Анализ и методика обучения технике толкания ядра	24	2	2	-	20	-
	Экзамен	36	-	-	-	-	36
	ИТОГО:	180	18	18	-	108	36

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы, раздела дисциплины	Краткое содержание занятия

4 семестр		
1	История развития легкой атлетики. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений	Возникновение легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на средние и длинные дистанции. Бег с препятствиями. Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок. Прыжки в высоту. Прыжок с шестом. Метание копья. Метание диска. Метание молота. Толкание ядра Многоборье
2	Основы техники видов легкой атлетики	Общая характеристика техники отдельных групп легкоатлетических упражнений. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний.
3	Основы тренировки в легкой атлетике	Основные положения. Содержания спортивной подготовки.
4	Построение, содержание и планирование тренировки легкоатлета	Построение тренировочных занятий. Построение и содержание малых циклов тренировки. Построение годового цикла. Многолетняя тренировка легкоатлета. Управление процессом тренировки.
	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	Общие положения. Участники соревнований. Судейская коллегия. Организация соревнований по бегу вне стадиона.
5 семестр		
1	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	Краткий исторический очерк. Основные правила соревнований. Техника спортивной ходьбы. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
2	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	Краткий исторический очерк. Основные правила соревнований. Техника бега. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
3	Анализ и методика обучения технике эстафетного бега	Краткий исторический очерк. Основные правила соревнований. Техника бега. Методика обучения.
4	Анализ и методика обучения технике барьерного бега	Краткий исторический очерк. Основные правила соревнований. Техника бега. Методика обучения.
5	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину с разбега	Краткий исторический очерк. Основные правила соревнований. Техника прыжков в длину Методика обучения.

6	Анализ и методика обучения технике тройного прыжка с разбега	Краткий исторический очерк. Основные правила соревнований. Техника тройного прыжка. Методика обучения.
7	Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту с разбега	Краткий исторический очерк. Основные правила соревнований. Техника прыжка способом «фосбери-флоп». Методика обучения.
8	Анализ и методика обучения технике метаний копья, гранаты, мяча	Краткий исторический очерк. Основные правила соревнований. Техника метаний. Методика обучения.
9	Анализ и методика обучения технике толкания ядра	Краткий исторический очерк. Основные правила соревнований. Техника толкания ядра. Методика обучения.

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование модуля, раздела дисциплины	Краткое содержание занятия
4 семестр		
1	Основы техники легкоатлетических видов	Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний.
2	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Положение о соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Основные правила соревнований по видам.
5 семестр		
1	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	Техника спортивной ходьбы. Методика обучения технике спортивной ходьбы
2	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	Методика обучения технике бега на короткие дистанции: бег по прямой, бег по повороту, низкий старт и стартовый разгон на прямой, низкий старт и стартовый разгон на повороте беговой дорожки, финиширование.
3	Анализ и методика обучения технике эстафетного бега	Методика обучения технике эстафетного бега: передача и прием эстафетной палочки, старт бегуна, принимающего эстафету, передача эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне передачи.

4	Анализ и методика обучения технике барьерного бега	Методика обучения технике барьерного бега: преодоление барьера, бег между барьерами с преодолением препятствий, старт и стартовый разгон с последующим преодолением барьера.
5	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину с разбега	Методика обучения технике прыжков в длину с разбега: отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием, движения в полете («согнув ноги», «прогнувшись»). «ножницы»), приземление
6	Анализ и методика обучения технике тройного прыжка с разбега	Методика обучения технике тройного прыжка. Обучение техники «скачка», обучение техники «шага» и сочетанию «скачка», сочетанию 2шаг»+ «прыжок», обучение прыжка в целом с разбега
7	Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту с разбега	Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание»: переход через планку и приземление в прыжке, разбег. Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»: прыжок толчком с двух ног с места, толчком одной ноги.
8	Анализ и методика обучения технике метаний копья, гранаты, мяча	Методика обучения технике метания копья, гранаты, мяча: метание с места, метание копья с 2-4 бросковых шагов, метание с укороченного разбега, с полного разбега.
9	Анализ и методика обучения технике толкания ядра	Методика обучения технике толкания ядра: держание и выпуск ядра, финальное усилие в толкании ядра, техника скачка, толкание ядра со скачка.

4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы, раздела дисциплины	Вид СРС
4 семестр		
1	История развития легкой атлетики. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к зачету
2	Основы техники легкоатлетических видов	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к зачету
3	Основы тренировки в легкой атлетике	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к зачету

	Построение, содержание и планирование тренировки легкоатлета	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к зачету
	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к зачету
5 семестр		
1	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену
2	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену
3	Анализ и методика обучения технике эстафетного бега	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену
4	Анализ и методика обучения технике барьерного бега	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену
5	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину с разбега	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену
6	Анализ и методика обучения технике тройного прыжка с разбега	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену
7	Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту с разбега	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену
8	Анализ и методика обучения технике метаний копья, гранаты, мяча	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену
9	Анализ и методика обучения технике толкания ядра	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену

4.1.4 Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720 - Физическая культура / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - Москва : Академия, 2008. - 463, [1] с. :ил., табл. - ISBN 978-5-7695-5400-1.- Текст : непосредственный.
2. Лахов В. И. Организация и судейство соревнований по лёгкой атлетике : учебно-методическое пособие / под ред. В. И. Лахова. - Москва : Советский спорт, 2004. - 512 с. – ISBN 5-85009-844-5. -Текст : непосредственный
3. Лёгкая атлетика /Забелина, Л. Г., Нечунаева, Е. Е. - Новосибирск.: НГТУ, 2010. - 58 с.: ISBN 978-5-7782-1448-4 – URL: <http://znanium.com/catalog/product/549320> (дата обращения: 27.05.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный
4. Лёгкая атлетика. Правила соревнований. - Москва : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.-144 с., ил. - ISBN-5-94299-079-4. Текст : непосредственный.
5. Лёгкая атлетика и методика преподавания : учебное пособие для институтов физ. культ. - / под ред. О. В. Колодия, Е. М. Лутковского. - Москва : Физкультура и спорт, 1985. - 271 с. , ил. Текст : непосредственный.
6. Малыгина, Л. В. Обучение студентов легкоатлетическим упражнениям на основе контроля биомеханических параметров (на примере прыжков в длину) : методические рекомендации . - Сочи : 2019. - 28 с. -Текст : непосредственный.

4.2.2 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017-]. – URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.
2. ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3. SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
4. IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
5. Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». –Москва, [2011-]. – URL: <http://znanium.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: <https://rusneb.ru> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, [1997-]. – URL <https://polpred.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
8. КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.
9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.
10. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

директор ИОБ / [подпись]

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в комплекте оценочных средств (контролирующих материалов), предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- Перечень тестовых вопросов к зачету;
- Тематика контрольных работ
- Перечень вопросов к экзамену;
- Экзаменационные билеты.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ:

1. История возникновения легкой атлетики.
2. Легкая атлетика в России.
3. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
4. Основы техники ходьбы.
5. Основы техники бега.
6. Основы техники прыжков.
7. Основы техники метаний.
8. Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбе.
9. Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции.
10. Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу.
11. Анализ техники и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.
12. Анализ техники и методика обучения бегу с препятствиями.
13. Анализ техники и методика обучения прыжкам в длину с разбега.
14. Анализ техники и методика обучения тройному прыжку.
15. Анализ техники и методика обучения прыжку в высоту.
16. Анализ техники и методика обучения прыжку с шестом.
17. Анализ техники и методика обучения метания копья.
18. Анализ техники и методика обучения метания диска.
19. Анализ техники и методика обучения метания молота.
20. Анализ техники и методика обучения толканию ядра.
21. Методика подготовки многоборцев.
22. Учет возрастных особенностей при занятиях легкой атлетикой.
23. Виды соревнований. Планирование, подготовка и проведение соревнований.
24. Судейская коллегия. Обязанности судей.

5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

Дисциплина изучается на протяжении 1 курса при очной форме обучения и завершается зачетом и экзаменом. В ходе обучения основными видами учебных занятий

являются лекции и практические занятия. В ходе лекций рассматриваются основные понятия тем, связанные с ними теоретические и практические проблемы, даются рекомендации по написанию контрольной работы, для самостоятельной работы и подготовки к практическим занятиям.

В ходе практических занятий углубляются и закрепляются знания по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки ведения занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся.

Промежуточная аттестация может быть выставлена студенту по результатам текущей аттестации и (или) по результатам федерального интернет тестирования (ФЭПО, интернет тренажеры).

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Обучение в организации высшего образования предполагает наличие большого объёма времени, отведённого для самостоятельной работы обучающихся. Для эффективного освоения дисциплины необходимо оптимальным образом организовать это время. Стоит учитывать динамику работоспособности в период рабочих циклов:

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины заключается в:

– углубленном изучении отдельных вопросов теоретической части дисциплины, выносимых полностью на самостоятельную проработку студента с использованием основной и дополнительной литературы;

– подготовке к практическим занятиям;

– подготовке к зачету и экзамену по дисциплине.

В учебном процессе выделено два вида самостоятельной работы:– аудиторная;

– внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа выполняется на практических занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы студента выступают:

для овладения знаниями:

– чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
составление плана текста;

– конспектирование текста;

– выписки из текста;

– использование компьютерной техники и Интернета и др., для закрепления и систематизации знаний:

– повторная работа над учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы);

– составление плана и тезисов ответа на вопросы промежуточного контроля;

для формирования умений и навыков:

– решение профессиональных задач.

Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов тем дисциплины:

1. Необходимо прочитать литературные источники, проанализировать качество и полноту изложения материала по изучаемым вопросам в литературных источниках.
2. Ответить на контрольные вопросы.
3. Рекомендуется дать собственные комментарии позиции автора(ов) литературного источника, согласие или несогласие с автором(ами), аргументацию своей интерпретации.
4. Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на практических занятиях, индивидуальных и групповых консультациях, зачете, экзамене.

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу преподавателем проводится инструктаж по выполнению заданий, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объём работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить при необходимости консультации за счёт общего бюджета времени.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов, в зависимости от цели, объёма, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- обоснованность и чёткость изложения ответа;
- контрольная работа, оформленная в соответствии с установленными требованиями (требования к оформлению контрольной работы содержатся в ФОС по дисциплине).

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

- практическое занятие - это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения и навыки. Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий и контрольных занятий.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

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

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания

комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype) , что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

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

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия:

- комплект электронных презентаций/слайдов;
- специализированная аудитория, оснащенная интерактивной доской, проектором, ноутбуком, доской настенной комбинированной;
- ноутбук, мультимедийный проектор.

Практические занятия: аудитория для проведения практических занятий на необходимое количество студентов, ноутбук, мультимедийный проектор.

Тестирование в рамках текущей аттестации: компьютерная лаборатория, оснащенная рабочими местами, оборудованными персональными компьютерами, учебная доска, локальная сеть, подключение к сети Интернет, сканер, принтер.

Прочее:

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, принтером, сканером, ксероксом;

- рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде (библиотека, компьютерные классы).

Дистанционная поддержка дисциплины.

Для передачи раздаточного материала к практическим занятиям, домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта.

Стандартное лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro

Microsoft Office Professional Plus 2007, 2010, 2013, 2016.

Состав продукта:

Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Outlook, Microsoft Publisher, Microsoft Access, Microsoft OneNote, Microsoft InfoPath.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, Big Blue Button, Moodle, WhatsApp.

**Приложение к рабочей программе дисциплины
«Легкая атлетика и методика преподавания»**

49.03.01 «Физическая культура»

бакалавр

«Спортивная тренировка»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

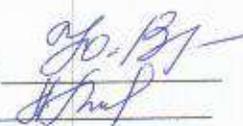
«Легкая атлетика и методика преподавания»

обязательная

Очная

Составитель аннотации – Васильковская Ю.А., к.п.н., доцент каф. ФКиС

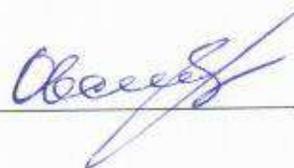
Мальгина Л.В. к.п.н., доцент каф. ФКиС



Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	324/9
Цель изучения дисциплины	Формирование систематизированных знаний в области теории и методики легкой атлетики, готовности к освоению и реализации методик обучения упражнениям легкой атлетики в различных сферах профессиональной деятельности, организация и проведение соревнований.
Содержание дисциплины	История развития легкой атлетики. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Основы техники легкоатлетических видов. Основы тренировки в легкой атлетике. Построение, содержание и планирование тренировки легкоатлета. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы. Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции. Анализ и методика обучения технике эстафетного бега. Анализ и методика обучения технике барьерного бега. Анализ и методика обучения технике прыжков в длину с разбега. Анализ и методика обучения технике тройного прыжка с разбега. Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту с разбега. Анализ и методика обучения технике метаний копья, гранаты, мяча. Анализ и методика обучения технике толкания ядра.
Формируемые компетенции (коды)	ОПК-1, ОПК-3 ОПК-4, ОПК-13
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	ОПК-1.1 Знает и способен применять на практике современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий. ОПК-1.2 Применяет знания анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся. ОПК-1.3 Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий. ОПК-3.1 Владеет понятийным и категориальным аппаратом по теории и методике физической культуры и спорта, спортивной тренировки базовых видов спорта. ОПК-3.2 Владеет средствами, методами и приемами с учетом специфики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

	<p>ОПК-3.3 Применяет педагогические технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.</p> <p>ОПК-4.1 Использует принципы, методы и средства для проведения тренировочных занятий различной направленности.</p> <p>ОПК-4.2 Применяет знания основных видов спортивной подготовки при проведении тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки.</p> <p>ОПК-4.3 Применяет основы планирования, подготовки и организации проведения соревнований в избранном виде спорта.</p> <p>ОПК-13.1 Умеет планировать и организовывать проведение соревнований различного уровня.</p> <p>ОПК-13.2 Знает правила соревнований по избранному виду спорта.</p> <p>ОПК-13.3 Организует и умеет провести судейство по избранному виду спорта соревнований различного ранга.</p>	
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	<p>Анатомия человека</p> <p>Физиология человека</p> <p>Теория и методика физической культуры</p> <p>Гимнастика и методика преподавания</p> <p>Спортивные игры и методика преподавания</p> <p>Психология физической культуры и спорта</p> <p>Биохимия спорта</p> <p>Плавание и методика преподавания</p> <p>Атлетическая гимнастика и методика преподавания</p> <p>Ознакомительная практика</p> <p>Преддипломная практика</p>	
Образовательные технологии	<p>Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа</p>	
Формы текущего контроля успеваемости (контрольная работа, коллоквиум, тест и т.п.)	<p>Контрольная работа</p>	
Форма промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	<p>Зачет, экзамен</p>	

Зав. кафедрой физической культуры и спорта



И.Н. Овсянникова