

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

«СОГЛАСОВАНО»

Декан СПФ

Ю.Э. Макаревская

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по УРиКОД

А.В. Иваненко

« 31 »

2023 г.

« 10 »

2023 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 – 2023г.

Семестр	Трудоём- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
4	144/4	18	18	-	108	-	Зачет
5	180/5	14	14	-	125	-	Экзамен (27)
Итого:	324/9	32	32	-	233	-	Зачет, Экзамен (27)

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания»

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

Л.В. -
Малыгина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта

Полякова А.В.

А.В.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует
библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ

Е.В.
подпись

Онищенко Е.В.
Ф.И.О.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и
методического обеспечения

В.В.
подпись

Васильченко В.В.
Ф.И.О.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 20__/20__ учебный год.

В программу внесены дополнения и (или) изменения:

Заведующий кафедрой ФКиС _____

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 учебного плана.

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:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения 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	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 по легкой атлетике <i>Уметь:</i> составлять документы оперативного, текущего и перспективного планирования по легкой атлетике <i>Владеть:</i> технологией практической реализации документов планирования по легкой атлетике
	ОПК-1.2 Применяет знания анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся	<i>Знать</i> анатомо-морфологические, физиологические и психологические особенности организма занимающихся <i>Уметь:</i> планировать содержание занятий по легкой атлетике с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся <i>Владеть:</i> навыками проведения занятий по легкой атлетике с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся
	ОПК-1.3 Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий	<i>Знать:</i> возрастные и половые особенности занимающихся <i>Уметь:</i> планировать занятия по легкой атлетике с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся <i>Владеть:</i> различными формами проведения занятий по легкой атлетике с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
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 методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки базовых видов спорта.	<i>Знать:</i> понятийный и категориальный аппарат теории и методики физической культуры и спорта <i>Уметь:</i> использовать понятийный и категориальный аппарат в практической деятельности <i>Владеть:</i> понятийным и категориальным аппаратом по теории и методики физической культуры и спорта
	ОПК-3.2 Владеет средствами, методами и приемами с учетом специфики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	<i>Знать:</i> средства и методы тренировки в легкой атлетике <i>Уметь:</i> выбирать средства и методы тренировки в легкой атлетике <i>Владеть:</i> приемами использования средств и методов тренировки
	ОПК-3.3 Применяет педагогические технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	<i>Знать:</i> педагогические технологии двигательного и когнитивного обучения в легкой атлетике <i>Уметь:</i> применять педагогические технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке в легкой атлетике <i>Владеть:</i> педагогическими технологиями двигательного и когнитивного обучения в легкой атлетике
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 в легкой атлетике <i>Уметь:</i> применять принципы, методы и средства проведения тренировочных занятий в легкой атлетике <i>Владеть:</i> педагогическими технологиями проведения занятий по легкой атлетике

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	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 легкой атлетики <i>Уметь:</i> выбирать основные виды спортивной тренировки, в зависимости от этапов подготовки в легкой атлетике <i>Владеть:</i> практическими навыками проведения тренировочных занятий по легкой атлетике
	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 легкой атлетике <i>Уметь:</i> планировать и организовывать проведения соревнований по легкой атлетике <i>Владеть:</i> технологиями планирования и организацией проведения соревнований по легкой атлетике
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 по легкой атлетике различного уровня <i>Уметь:</i> планировать и организовывать проведение соревнований по легкой атлетике различного уровня <i>Владеть:</i> технологиями планирования и организацией проведения соревнований по легкой атлетике различного уровня
	ОПК -13.2 Знает правила соревнований по избранному виду спорта.	<i>Знать:</i> правила соревнований по легкой атлетике <i>Уметь:</i> осуществлять организацию и судейство соревнований по легкой атлетике <i>Владеть:</i> навыками организации проведения соревнований по легкой атлетике

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	ОПК-13.3 Организует и умеет провести судейство по избранному виду спорта соревнований различного ранга	<i>Знать:</i> особенности организации судейства и проведения соревнований по легкой атлетике различного ранга <i>Уметь:</i> осуществлять организацию и судейство соревнований по легкой атлетике различного ранга <i>Владеть:</i> навыками организации проведения соревнований по легкой атлетике различного ранга

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетные единицы (324 часа)

Таблица 3

№ раздела	Наименование Темы дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
4 семестр						
1	История развития легкой атлетики. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.	14	2	-	-	12
2	Основы техники легкоатлетических видов: спортивной ходьбы и бега	16	2	2	-	12
3	Основы техники легкоатлетических видов: метаний и прыжков	16	2	2		12
4	Основы тренировки в легкой атлетике	16	2	2	-	12
5	Построение, содержание и планирование тренировки легкоатлета	16	2	2	-	12
6	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	16	2	2		12
7	Организация и проведение соревнований по спортивной ходьбе и беговым дисциплинам	18	2	4*	-	12

8	Организация и проведение соревнований по прыжкам	16	2	2*		12
9	Организация и проведение соревнований по метаниям	16	2	2*		12
10	Зачет	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	144	18	18	-	108
5 семестр						
1	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	14	2	2	-	10
2	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	22	2	2*	-	18
3	Анализ и методика обучения технике эстафетного бега	22	2	2*	-	18
4	Анализ и методика обучения технике барьерного бега	22	2	2*	-	18
5	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину с разбега и тройного прыжка	22	2	2*	-	18
6	Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту	22	2	2	-	18
7	Анализ и методика обучения технике метаний копья, толкания ядра	29	2	2*	-	25
	Экзамен	27	-	-	-	-
	ИТОГО:	180	14	14	-	125

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание занятия
4 семестр		
1	История развития легкой атлетики. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.	Исторический обзор развитие легкой атлетики. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.

2	Основы техники легкоатлетических видов: спортивной ходьбы и бега	Общая характеристика техники отдельных групп легкоатлетических упражнений. Основы техники ходьбы. Основы техники бега.
3	Основы техники легкоатлетических видов: метаний и прыжков	Основы техники метаний. Основы техники прыжков.
4	Основы тренировки в легкой атлетике	Основные положения. Содержания спортивной подготовки.
5	Построение, содержание и планирование тренировки легкоатлета	Построение тренировочных занятий. Построение и содержание малых циклов тренировки. Построение годового цикла. Многолетняя тренировка легкоатлета. Управление процессом тренировки.
6	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	Общие положения. Участники соревнований. Судейская коллегия.
7	Организация и проведение соревнований по спортивной ходьбе и беговым дисциплинам	Организация соревнований по спортивной ходьбе и бегу вне стадиона. Измерение дистанции. Организация и основные правила соревнований по спортивной ходьбе и беговым дисциплинам.
8	Организация и проведение соревнований по прыжкам	Организация и основные правила соревнований по прыжкам в длину, тройному прыжку, прыжкам в высоту, прыжкам с шестом.
9	Организация и проведение соревнований по метаниям	Организация и основные правила соревнований по метанию диска, молота, копья, толканию ядра.
5 семестр		
1	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	Краткий исторический очерк. Техника спортивной ходьбы. Обучение технике спортивной ходьбы.
2	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	Краткий исторический очерк. Техника бега. Обучение технике бега на короткие дистанции.
3	Анализ и методика обучения технике эстафетного бега	Краткий исторический очерк. Техника эстафетного бега. Методика обучения.
4	Анализ и методика обучения технике барьерного бега	Краткий исторический очерк. Техника бега на 100 и 110 м с барьерами. Техника бега на 400 м с барьерами. Методика обучения.

5	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину с разбега и тройного прыжка	Краткий исторический очерк. Техника прыжков в длину. Техника тройного прыжка. Методика обучения.
6	Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту	Краткий исторический очерк. Техника прыжка способом «фосбюри-флоп». Методика обучения.
7	Анализ и методика обучения технике метаний копья, толкания ядра	Краткий исторический очерк. Техника метания копья. Техника толкания ядра. Методика обучения.

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание занятия
4 семестр		
1	Основы техники легкоатлетических видов: спортивной ходьбы и бега	Цикл, периоды, фазы, моменты в спортивной ходьбе и беге.
2	Основы техники легкоатлетических видов: метаний и прыжков	Маховые движения при отталкивании в прыжках. Разбег. Отталкивание. Полет. Приземление. Держание снаряда. Подготовка к разбегу и разбег. Подготовка к финальному усилию. Финальное усилие. Вылет и полет снаряда.
3	Основы тренировки в легкой атлетике	Основные средства, методы и условия подготовки легкоатлетов. Физическая подготовка: ОФП и СФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Морально-волевая и психологическая подготовка. Теоретическая подготовка.
4	Построение, содержание и планирование тренировки легкоатлета	Задачи и содержание учебно-тренировочного занятия. Подготовительная часть занятия. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия. Нагрузка в занятиях.
5	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников. Судейская коллегия.
6	Организация и проведение соревнований по спортивной ходьбе и беговым дисциплинам	Организация соревнований по спортивной ходьбе и бегу вне стадиона. Измерение дистанции. Организация и основные правила соревнований по спортивной ходьбе и беговым дисциплинам. <i>«Практическое занятие по данной теме реализуется в форме практической подготовки»</i>

7	Организация и проведение соревнований по прыжкам	Организация и основные правила соревнований по прыжкам в длину, тройному прыжку, прыжкам в высоту, прыжкам с шестом. <i>«Практическое занятие по данной теме реализуется в форме практической подготовки»</i>
8	Организация и проведение соревнований по метаниям	Организация и основные правила соревнований по метанию диска, молота, копья, толканию ядра. <i>«Практическое занятие по данной теме реализуется в форме практической подготовки»</i>
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. <i>«Практическое занятие по данной теме реализуется в форме практической подготовки»</i>
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. <i>«Практическое занятие по данной теме реализуется в форме практической подготовки»</i>
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. <i>«Практическое занятие по данной теме реализуется в форме практической подготовки»</i>
5	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину с разбега и тройного прыжка	Методика обучения технике прыжков в длину с разбега: отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием, движения в полете («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»), приземление. Методика обучения технике тройного прыжка: основы техники многократных прыжков, техника выполнения скачка, техника прыжка, сочетание «скачок-прыжок», «скачок-шаг», «шаг-прыжок». <i>«Практическое занятие по данной теме реализуется в форме практической подготовки»</i>
6	Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту	Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега способом «фосбюри-флоп»: научить техники бега по дуге, научить технике отталкивания при дугообразном разбеге, техника перехода через планку, совершенствование элементов техники в целом прыжке.
7	Анализ и методика обучения технике метаний	Методика обучения технике метания копья: метание с места, метание копья с 2-4 бросковых шагов.

	копья, толкания ядра	Методика обучения технике толкания ядра: держание и выпуск ядра, финальное усилие в толкании ядра, техника скачка, толкание ядра со скачка, метание с укороченного разбега, с полного разбега. <i>«Практическое занятие по данной теме реализуется в форме практической подготовки»</i>
--	----------------------	--

4.1.3 Лабораторные занятия – не предусмотрены.

4.1.4 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы 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, подготовка к устному опросу
2	Основы техники легкоатлетических видов: спортивной ходьбы и бега	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к зачету, подготовка к устному опросу
3	Основы техники легкоатлетических видов: метаний и прыжков	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к зачету, подготовка к устному опросу
4	Основы тренировки в легкой атлетике	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к зачету, реферат
5	Построение, содержание и планирование тренировки легкоатлета	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к зачету, составление план-конспекта практического занятия
6	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к зачету, составление положения соревнований по легкой атлетике
7	Организация и проведение соревнований по спортивной ходьбе и беговым дисциплинам	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к зачету, составление протоколов соревнований
8	Организация и проведение соревнований по прыжкам	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к зачету, составление протоколов соревнований
9	Организация и проведение соревнований по метаниям	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к зачету, составление протоколов соревнований
5 семестр		

1	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену, составление комплекса упражнений для обучения техники вида.
2	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену, составление комплекса упражнений для обучения техники вида.
3	Анализ и методика обучения технике эстафетного бега	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену, составление комплекса упражнений для обучения техники вида.
4	Анализ и методика обучения технике барьерного бега	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену, составление комплекса упражнений для обучения техники вида.
5	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину с разбега и тройного прыжка	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену, составление комплекса упражнений для обучения техники вида.
6	Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту с разбега	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену, составление комплекса упражнений для обучения техники вида.
7	Анализ и методика обучения технике метаний копья, толкания ядра	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену, составление комплекса упражнений для обучения техники вида.

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. 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.
7. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 127 с. — ISBN 978-5-91930-182-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART :

[сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121213.html> (дата обращения: 20.08.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4.2.2 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

№	Наименование Интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1.	Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа». – Саратов, 2010 – URL: http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения: 20.08.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
2.	Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система: сайт / ООО «Нексмедиа». – Москва: Директ-Медиа, 2001 – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub (дата обращения: 20.08.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
3.	Образовательная платформа Юрайт : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – – Москва, 2020 – URL: https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F (дата обращения: 20.08.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
4.	Комплект Сочинского государственного университета / Консультант студента: электронно-библиотечная система: сайт / ООО «Политехресурс» – Электронная библиотека технического вуза. – Москва: Политехресурс, 2013 – URL: http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-138.html (дата обращения: 20.08.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текс: электронный.
5.	Сетевая электронная библиотека классических университетов «Лань»: сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, 2009 – URL: https://e.lanbook.com/ (дата обращения: 20.08.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
6.	Национальная электронная библиотека (НЭБ): Федеральная государственная информационная система: сайт / Министерство культуры РФ. – Москва, 2004 – Режим доступа: https://rusneb.ru (дата обращения: 20.08.2023). – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст: электронный.
7.	Polpred.com Обзор СМИ: электронно-библиотечная система: сайт / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, 1997– URL https://polpred.com/ (дата обращения: 20.08.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
8.	eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 – URL: https://elibrary.ru/ (дата обращения: 20.08.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
9.	КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : сайт. – Москва, 2014 –. – URL: https://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 20.08.2023). – Текст: электронный.

4.3 Текущая и промежуточная аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине;
- критерии оценивания;
- шкалы оценивания.

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 метанию копья.
18. Анализ техники и методика обучения метанию диска.
19. Анализ техники и методика обучения метанию 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.

Тестовые вопросы для подготовки к зачету:

1. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?
2. Что такое кросс?
3. На каких дистанциях, в спортивной ходьбе, соревнуются мужчины на Олимпийских играх и чемпионатах мира по легкой атлетике?
4. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?
5. Какая из дистанций является спринтерской?
6. Где проводится стипль-чез?
7. Чему равна длина дистанции марафонского бега?
8. Ширина стандартной беговой дорожки?
9. Сопоставить:

1) стипль-чез	а) способ прыжка в высоту
2) стайерский бег	б) бег на длинные дистанции
3) спринт	в) бег по беговой дорожке с барьерами и ямой с водой
4) фосбери-флоп	г) бег на короткую дистанцию
10. Когда состоялись первые Олимпийские игры древности?
11. Что такое ФАЛЬСТАРТ?
12. Классическая дистанция стипль-чеза?
13. Количество барьеров, устанавливаемое на каждой дорожке, на дистанции 100м с/б, 110м с/б, 400м с/б?

14. Классическая дистанция в спортивной ходьбе проводимая по шоссе у женщин?
15. Сколько спортсменов выходит в финал в горизонтальных прыжках?
16. Какие команды даются в спринтерском беге на старте?
17. Длина стандартной беговой дорожки на открытом стадионе?
18. Сколько видов легкой атлетики входит в классическое женское многоборье?
19. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
20. Что делают с ядром в легкой атлетике?
21. .Какая из дистанций не считается стайерской?
22. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?
23. В каком виде эстафетного бега каждая команда должна пробежать всю дистанцию по отдельной дорожке?
24. Как определяется результат в суточном беге?
25. Какие виды в легкой атлетике относятся к циклическим?
26. От чего зависит результат в прыжках в длину с разбега?
27. На какие составные части можно условно разделить анализ техники бега?
28. Какие виды не относятся к видам легкой атлетики?
29. От чего в первую очередь зависит дальность полета в метаниях?.
30. Чем объясняется название «Королевой спорта» в легкой атлетике?
31. В какие группы, для более четкой классификации легкоатлетических упражнений целесообразно объединить?
32. Сколько видов входит в программу легкой атлетики на официальных соревнованиях?
33. Какие виды метаний включены в программу Олимпийских игр?
34. Что такое спортивная ходьба?
35. На какие составные части можно условно разделить Анализ техники прыжков?
36. Чем отличается ходьба от бега?
37. Что такое эстафетный бег?
38. Длина дистанций, в беге на средние дистанции?
39. Какая стандартная протяженность беговой дорожки в помещениях?
40. Какие виды прыжков включены в программу соревнований по легкой атлетике?
41. По правилам IAAF какое количество дорожек должно быть на открытом стадионе?
42. Сколько дней походят соревнования по десятиборью?
43. Что такое спринтерский бег?
44. Какого вида легкой атлетики нет в женской программе официальных соревнований IAAF?
45. Каковы классические дистанции эстафетного бега?
46. Сколько видов легкой атлетики входит в классическое мужское многоборье?
47. Какой вид старта по правилам соревнований применяется в спринтерском беге?
48. На какие составные части можно условно разделить анализ техники метаний?
49. В каких беговых видах атлеты всю дистанцию преодолевают по отдельным беговым дорожкам?
50. Какие виды входят в программу легкоатлетических многоборий?

Примерные критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации:

Критерии оценки заданий на зачет:

- правильность освещения вопросов;
- свободное владение терминологией;

- аргументированность ответов;
- сформированность компетенций.

Шкалы оценивания:

Оценка «зачтено» ставится за работу, если вариант тестового задания выполнен более чем на 75%

Оценка «не зачтено» ставится за работу, если вариант тестового задания выполнен менее чем на 75%

Критерии оценивания ответов на экзамене:

- полнота и правильность освещения вопросов билета;
- четкость, логичность изложения материала;
- правильное использование терминологии;
- наличие примеров из практики и их соответствие теоретическим положениям;
- качество ответов на дополнительные вопросы.

Шкалы оценивания:

Оценку «отлично» заслуживает обучающийся, твердо знающий программный материал, системно и грамотно излагающий его, демонстрирующий необходимый уровень компетенций, четкие, сжатые ответы на дополнительные вопросы, свободно владеющий понятийным аппаратом.

Оценку «хорошо» заслуживает обучающийся, проявивший полное знание программного материала, демонстрирующий сформированные на достаточном уровне умения и навыки, указанные в программе компетенции, допускающий не принципиальные неточности при изложении ответа на вопросы.

Оценку «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший знания только основного материала, но не усвоивший детали, допускающий ошибки принципиального характера, демонстрирующий не до конца сформированные компетенции, умения систематизировать материал и делать выводы.

Оценку «неудовлетворительно» заслуживает обучающийся, не усвоивший основного содержания материала, не умеющий систематизировать информацию, делать необходимые выводы, четко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирующий низкий уровень овладения необходимыми компетенциями.

5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

Дисциплина изучается на протяжении четвертого и пятого семестров 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.

Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям.

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с литературой. Изучение дисциплины предполагает в том числе отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить все задания для самостоятельной работы. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету, экзамену.

При подготовке к зачету, экзамену следует руководствоваться РПД. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение.

На зачете, экзамене студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. При подготовке к ответу на зачете, экзамене студенту разрешено пользоваться рабочей программой дисциплины. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, преподаватель имеет право задать ему ряд вопросов, побуждающих и направляющих студентов к полному высказыванию по данной теме в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

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 объем 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;

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

- Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.
- 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.

- Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

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

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

При обучении дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Кабинет для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект специализированной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия.

2. Помещение для самостоятельной работы: библиотека, читальный зал: помещение для самостоятельной работы: столы, стулья. Компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» с обеспечением доступа в ЭИОС университета.

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Перечень программного обеспечения

	Перечень ПО
1	Microsoft Windows.
2	Microsoft Office
3	Архиватор 7-zip. Бесплатное программное обеспечение
4	Справочно-правовая система Консультант Плюс

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

5.5 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.

**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 _____

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: спортивной ходьбы и бега. Основы техники легкоатлетических видов: метаний и прыжков Основы тренировки в легкой атлетике. Построение, содержание и планирование тренировки легкоатлета. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Организация и проведение соревнований по спортивной ходьбе и беговым дисциплинам. Организация и проведение соревнований по прыжкам. Организация и проведение соревнований по метаниям. 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 и тройного прыжка. Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту. Анализ и методика обучения технике метаний копья, 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. ОПК-3.3 Применяет педагогические технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. ОПК-4.1 Использует принципы, методы и средства для проведения тренировочных занятий различной направленности. ОПК-4.2 Применяет знания основных видов спортивной подготовки при проведении тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки. ОПК-4.3 Применяет основы планирования, подготовки и организации проведения соревнований в избранном виде спорта. ОПК-13.1 Умеет планировать и организовывать проведение соревнований различного уровня. ОПК-13.2 Знает правила соревнований по избранному виду спорта. ОПК-13.3 Организует и умеет провести судейство по избранному виду спорта соревнований различного ранга.
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	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
Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа
Форма промежуточной аттестации	Зачет, экзамен