

Компонент ОПОП 49.03.01 Физическая культура, направленность (профили)
Тренер-преподаватель
наименование ОПОП

Б1.О.23
шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины
(модуля)

Теория и методика легкой атлетики

Разработчик (и):

Коротаева Ольга Вячеславовна
ФИО

Старший преподаватель кафедры ФВиС
должность

ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и
адаптивной _____ физической
культуры _____
наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко
подпись

Мурманск
2024

Пояснительная записка

Объем дисциплины 4 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>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</p>	<p>ИД-1ОПК-1 Знает положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста ИД-2ОПК-1 Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта ИД-3ОПК-1 Имеет опыт разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>Знать: анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности физического развития и адаптации организма человека. Биомеханику положений и движений тела спортсмена с учетом работы исполнительных органов обеспечения и контроля. Уметь: оценивать эффективность занятий легкой атлетики, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения Владеть: -способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; методами, ускоряющими процессы постнагрузочного восстановления обучающихся.</p>
<p>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ИД-1ОПК-7 Знает правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях. ИД-2ОПК-7 Умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм, оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях. ИД-3ОПК-7 Имеет опыт проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, владеет навыками оказания первой помощи при неотложных</p>	<p>Знать: анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности физического развития и адаптации организма человека. Биомеханику положений и движений тела спортсмена с учетом работы исполнительных органов обеспечения и контроля. Уметь: оценивать эффективность занятий легкой атлетики, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения Владеть: -способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; методами, ускоряющими процессы постнагрузочного восстановления обучающихся.</p>

	состояниях и травматических повреждениях.	
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ИД-1ОПК-9 Знает методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в избранном виде спорта. ИД-2ОПК-9 Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, определять степень соответствия их контрольным нормативам. ИД-3ОПК-9 Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся; владеет навыками анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в избранном виде спорта.	Знать: анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности физического развития и адаптации организма человека. Биомеханику положений и движений тела спортсмена с учетом работы исполнительных органов обеспечения и контроля. Уметь: оценивать эффективность занятий легкой атлетики, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения Владеть: -способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; методами, ускоряющими процессы постнагрузочного восстановления обучающихся.
ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ИД-1ОПК-13 Знает виды и организацию соревнований в избранном виде спорта, состав судейской коллегии по видам спорта и функции отдельных спортивных судей. ИД-2ОПК-13 Умеет организовывать и проводить судейство спортивных соревнований. ИД-3ОПК-13 Имеет опыт участия в судействе спортивных соревнований по избранному виду спорта.	Знать: анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности физического развития и адаптации организма человека. Биомеханику положений и движений тела спортсмена с учетом работы исполнительных органов обеспечения и контроля. Уметь: оценивать эффективность занятий легкой атлетики, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения Владеть: -способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; методами, ускоряющими процессы постнагрузочного восстановления обучающихся.

2. Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Введение и содержание предмета «Легкая атлетика».

История развития легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры.

Тема 2. Классификация и характеристика легкоатлетических видов.

Классификации легкоатлетических видов спорта. Группы видов легкой атлетики, их характеристика.

Раздел II: Основы техники легкоатлетических видов спорта.

Тема 1. Основные понятия в технике движений.

Определение термина «техника движений». Классификация техники движений.

Фазы, структуры, силы движений.

Тема 2. Техника спортивной ходьбы и бега.

Основы техники спортивной ходьбы (циклы, периоды, фазы, моменты), ее характеристика. Основы техники бега (циклы, периоды, фазы, моменты). Характеристика составных частей бега на средние, длинные и короткие дистанции. Отличия техники бега на различных дистанциях. Техника эстафетного бега.

Тема 3. Техника легкоатлетических прыжков.

Основы техники прыжков: характеристика составных частей. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника прыжков в высоту способом «перешагивание». Техника тройного прыжка с места и с разбега.

Тема 4. Техника легкоатлетических метаний.

Основы техники метаний. Техника метания гранаты и малого мяча. Техника метания копья. Техника толкания ядра со скачка.

Раздел III: Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта.

Тема 1. Основы методики обучения.

Принципы обучения. Методы, средства, задачи обучения. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов. Формы занятий по легкой атлетике. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.

Тема 2. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.

Обучение технике спортивной ходьбы: последовательность постановки задач, средства, возможные ошибки и способы их устранения. Обучение технике бега на средние, длинные и короткие дистанции: последовательность постановки задач, средства, возможные ошибки и способы их устранения. Обучение технике эстафетного бега: последовательность постановки задач, средства, возможные ошибки и способы их устранения.

Тема 3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.

Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание»: последовательность постановки задач, средства, возможные ошибки и способы их устранения. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»: последовательность постановки задач, средства, возможные ошибки и способы их устранения. Обучение технике тройного прыжка: последовательность постановки задач, средства, возможные ошибки и способы их устранения.

Тема 4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.

Обучение технике метания гранаты, малого мяча, копья: последовательность постановки задач, средства, возможные ошибки и способы их устранения. Обучение технике метания толкания ядра со скачка: последовательность постановки задач, средства, возможные ошибки и способы их устранения.

Раздел IV: Спортивная тренировка в легкой атлетике.

Тема 1. Основы спортивной тренировки, управление процессом спортивной тренировки.

Цель, задачи, принципы спортивной тренировки. Средства, методы. Виды спортивной подготовки. Периодизация спортивной тренировки. Этапы многолетней подготовки легкоатлета. Показатели тренированности. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.

Раздел V: Организация, проведение, правила соревнований по легкой атлетике.

Тема 1. Организация соревнований по легкой атлетике. Правила

соревнований.

Виды и характер соревнований. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Элементарные правила соревнований по ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям и многоборью.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представлено в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

Основная литература:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611
2. Теория и методика лыжного спорта [Текст] : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Н. В. Ерохова, А. В. Чуракова. - Мурманск : МАГУ, 2017. - 111 с.
3. Михалёнок, Е. В. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций : учебник / Е. В. Михалёнок, И. Л. Александрович. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-4736-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147125> (дата обращения: 11.10.2020). — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/147125>

Дополнительная литература:

4. Раменская, Т. И. Лыжный спорт [Текст] : учебник для студ. вузов, обуч. по направл. 032100 «Физическая культура и спец.» 03210 «Физическая культура и спорт» / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2005. - 319 с.

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1) Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации- URL: <http://pravo.gov.ru>

- 2) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
 - URL: <http://window.edu.ru>
- 3) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL:
<http://www.consultant.ru/>
- 4) <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.
- 5) <http://elibrary.ru> – крупнейшая российская электронная библиотека.

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

- 1) Офисный пакет Microsoft Office 2007
 2) Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения											
	Очная				Очно-заочная				Заочная			
	Семестр			Всего часов	Семестр			Всего часов	Семестр/Курс			Всего часов
	1								1/1	2/1		
Лекции	12		-	12	-	-	-	-	2	-	-	2
Практические занятия	24		-	24	-	-	-	-	4	4	-	8
Лабораторные работы	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	72		-	72	-	-	-	-	66	59	-	125
Подготовка к промежуточной аттестации	36		-	36	-	-	-	-	-	9	-	9

Всего часов по дисциплине	144		-	144	-	-	-	-	72	72	-	144
/ из них в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен	ЭКЗ	-	-	-	-	-	-	-	-	ЭКЗ	-	-
Зачет/зачет с оценкой	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество расчетно-графических работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество контрольных работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество рефератов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п\п	Темы практических занятий
1	2
	Очная форма
1	Раздел III: Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта.
2	Раздел V: Организация, проведение, правила соревнований по легкой атлетике
	Заочная форма
1	Раздел III: Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта.
2	Раздел V: Организация, проведение, правила соревнований по легкой атлетике