

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.23 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

49.03.01 Физическая культура.

Направленность (профиль) Тренер, инструктор-методист

(код и наименование направления подготовки
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

высшее образование – бакалавриат

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

бакалавр

квалификация

заочная

форма обучения

2020

год набора

Составитель(и):)

Корогаева О.В., ст.преподаватель
кафедры физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры
физической культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности факультета
физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
(протокол № 9 от 20.05.2020 г.)
Переутверждена на заседании кафедры
ФКСИБЖД факультета физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
(протокол № 9 от 24.03.2021 г., № 12 от
28.06.2021 г., № 9 от 11.05.2022 г.)
Зав. кафедрой



подпись

Ерохова Н.В.
Ф.И.О.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) - формирование знаний, умений и навыков в области легкой атлетики, и готовность к применению их в практической деятельности.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие 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-7 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

ОПК-9 - Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

ОПК-13 - Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<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>ОПК-1.1. Знает положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста ОПК-1.2. 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 ОПК-1.3. Имеет опыт разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки,</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</p>

	анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	нагрузок в избранном виде спорта; методами, ускоряющими процессы постразгрузочного восстановления обучающихся.
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1. Знает правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях. ОПК-7.2. Умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм, оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях. ОПК-7.3. Имеет опыт проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, владеет навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях.	Знать: - содержание предмета; основные термины и понятия; норму физических нагрузок, закаливания, рационального питания; факторы и причины травматизма; функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности. Уметь: - определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности обучающихся в различные периоды возрастного развития; оценивать с гигиенической точки зрения спортивные сооружения различных типов. Владеть: - приемами оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий.
ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1. Знает методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в избранном виде спорта. ОПК-9.2. Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, определять степень соответствия их контрольным нормативам.	Знать: - основные направления деятельности физкультурно-оздоровительной деятельности в лёгкой атлетике Уметь: - осуществлять планирование и методическое обеспечение спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности - формулировать конкретные задачи

	<p>ОПК-9.3. Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся; владеет навыками анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в избранном виде спорта.</p>	<p>преподавания легкоатлетических видов спорта в учреждениях образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать и применять на занятиях легкой атлетики адекватные поставленным задачам средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами и организацией комплексного (внешнего и индивидуального) контроля на занятиях по легкой атлетикой; - навыками преподавательской и тренерской деятельности.
<p>ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</p>	<p>ОПК-13.1. Знает виды и организацию соревнований в избранном виде спорта, состав судейской коллегии по видам спорта и функции отдельных спортивных судей.</p> <p>ОПК-13.2. Умеет организовывать и проводить судейство спортивных соревнований.</p> <p>ОПК-13.3. Имеет опыт участия в судействе спортивных соревнований по избранному виду спорта.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основные нормативные документы, регулирующие применение ИКТ; -информационно-коммуникационные технологии, используемые в образовательном процессе <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -работать с программными средствами, обучающего назначения, электронными ресурсами и электронными сетями с использованием специальных ассистивных технологий. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> навыками работы с компьютерами с применением ИКТ в судействе спортивных соревнований

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» относится к обязательной части образовательной программы.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часов (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Сессия	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ			общее кол-во часов на СРС	из них - на КР			
1	2	3	108	2	6	-	8	4	91	-	-	9	экзамен
ИТОГО в соответствии с учебным планом													
Итого:		3	108	2	6	-	8	4	91	-	-	9	экзамен

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий, подвижных игр, «круговой тренировки».

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

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на Контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
Раздел I: Основы легкой атлетики как вида спорта.								
1	Введение и содержание предмета «Легкая атлетика»	-	-	-	-	-	2	-
2	Классификация и характеристика легкоатлетических видов	1	-	-	1	1	2	-
Раздел II: Основы техники легкоатлетических видов спорта.								
1	Основные понятия в технике движений	1	-	-	1	1	15	-

2	Техника спортивной ходьбы и бега	-	1	-	1	-	15	-
3	Техника легкоатлетических прыжков	-	1	-	1	-	15	-
4	Техника легкоатлетических метаний	-	1	-	1	-	15	-
Раздел III: Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта.								
1	Основы методики обучения	-	-	-	-	-	7	-
2	Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега	-	1	-	1	1	4	-
3	Методика обучения технике легкоатлетических прыжков	-	1	-	1	-	4	-
4	Методика обучения технике легкоатлетических метаний	-	1	-	1	1	4	-
Раздел IV: Спортивная тренировка в легкой атлетике.								
1	Основы спортивной тренировки, управление процессом спортивной тренировки	-	-	-	-	-	4	-
Раздел V: Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике								
1	Организация соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований.	-	-	-	-	-	4	-
	Экзамен	-	-	-	-	-	-	9
	ИТОГО:	2	6	-	8	4	91	9

Содержание дисциплины (модуля)

Раздел I: Основы легкой атлетики как вида спорта.

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.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Основная литература:

1. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 413 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-444527

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427

3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324

Дополнительная литература:

4. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 105 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/AD5CCEC5-5CCC-4FDF-B1E4-D2A6564F9963/sportivnaya-orientaciya-i-otbor>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используются:

– учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия, соответствующие разделам рабочей учебной программы дисциплины);

– спортивный зал (часы шахматные (кварцевые), щиты баскетбольные, ракетки для бадминтона Yonex ArcSaber Z-Slesh, ракетки для бадминтона Nano Speed 9900, теннисные ракетки, теннисные мячи, стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, настольный робот DONIC Робо-Понг 545, экран для улавливания мячей START LINE, воланы для бадминтона, клюшки для флорбола, конусы пластиковые, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, секундомеры, сетка для бадминтона, сетка для волейбола, сетка баскетбольная);

– помещение для самостоятельной работы обучающихся (мебель, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ).

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

MS Office

Windows 7 Professional

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

7Zip;

DJVuReader;

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

Adobe Reader;

программные средства, входящие в состав офисного пакета: LibreOffice (Writer, Calc, Base, Impress, Draw),

Текстовые редакторы: Notepad ++,

Графические редакторы: InkScape, Gimp,

Системы программирования: RGui (R), RStudio (R), IDLE (Python), Jupyter (Python),

Браузеры: Mozilla Firefox

7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

1. ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

2. ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX

2. Электронная база данных Scopus

7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс
<http://www.consultant.ru/>

2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».
<http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.