

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.04.01 Теория и методика легкой атлетики

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

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование
(физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная
деятельность)**

(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

очная

форма обучения

2023

год набора

Составитель(и):

Коротаева О.В., старший
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 15.03.2023 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:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

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

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы техники легкоатлетических видов спорта; - основы планирования и проведения учебных занятий по физической культуре на предметной основе легкой атлетики
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать эффективность занятий легкой атлетики, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемами оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий.
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные этапы, принципы, средства и методы обучения бегу, прыжкам, метаниям в легкой атлетике; - нормы и правила безопасной организации и проведения занятий и соревнований по легкой атлетике <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать конкретные задачи преподавания легкоатлетических

<p>потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p>	<p>обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. ОПК-3.3. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.</p>	<p>видов спорта в учреждениях образования; - подбирать и применять на занятиях легкой атлетики адекватные поставленным задачам средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися</p>
		<p>Владеть: - методами и организацией комплексного (внешнего и индивидуального) контроля на занятиях по легкой атлетикой; - навыками преподавательской и тренерской деятельности</p>

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	Семестр	Трудоёмкость в ЗЕТ	Общая трудоёмкость (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	1	3	108	12	28	-	40	8	41	-	-	27	экзамен
ИТОГО в соответствии с учебным планом													
Итого:	3	108	12	28	-	40	8	41	-	-	27	экзамен	

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий.

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				
1	Введение и содержание предмета «Легкая атлетика»	1	-	-	1	-	-	-
2	Классификация и характеристика легкоатлетических видов	1	-	-	1	-	-	-
3	Основные понятия в технике движений	1	2	-	3	2	2	-
4	Техника спортивной ходьбы и бега	1	2	-	3	2	2	-
5	Техника легкоатлетических прыжков	1	4	-	5	2	2	-
6	Техника легкоатлетических метаний	1	4	-	5	2	2	-
7	Основы методики обучения	1	-	-	1	-	4	-
8	Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега	1	4	-	5	-	6	-
9	Методика обучения технике легкоатлетических прыжков	1	4	-	5	-	7	-

10	Методика обучения технике легкоатлетических метаний	1	4	-	5	-	6	-
11	Основы спортивной тренировки, управление процессом спортивной тренировки	1	-	-	1	-	4	-
12	Организация соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований.	1	4	-	5	-	6	-
	Экзамен	-	-	-	-	-	-	27
	ИТОГО:	12	28	-	40	8	41	27

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 «согнут 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. Ермакмайшвили. — 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:

– учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой 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;

- Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;

- DJVuReader;

- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader;

- FlashPlayer;

- K-Lite_Codec_Pack;

- Mozilla FireFox;

- VLC

7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

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

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

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.