

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 09.11.2023 11:28:20
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство образования и науки Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования

«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.07.09. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль подготовки	«Физическая культура и адаптивное физическое воспитание»
Форма обучения	Очная

Автор(ы): старший преподаватель кафедры ФК

Созинов М.В.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол от 22.02.2023 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ НТГСПИ(ф)РГППУ. Протокол от 22.02.2023 № 6

Нижний Тагил

2023

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель – формирование компетенций, необходимых будущим педагогам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования.

Задачи:

- сформировать у студентов знания о теории, методике обучения технике различных видов легкой атлетики;
- сформировать у студентов знания и умения организации педагогического процесса с учетом половозрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей;
- сформировать у студентов знания и умения по профилактике спортивного травматизма и оказанию первой помощи.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Легкая атлетика с методикой преподавания» относится к дисциплинам обязательной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) и подготовки бакалавров по направлению 44.03.01 Педагогическое образование как составная часть социально-гуманитарного модуля.

Дисциплина «Легкая атлетика и методика ее преподавания» тесно взаимосвязана с рядом дисциплин блока: «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Анатомия», «Спортивная физиология», «Биомеханика», «Биохимия».

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по для подготовки бакалавров по направлению 44.03.05. «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
УК7. 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

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). Преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке ПК-1.1Разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Очная форма обучения	
Вид работы	семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	252 часа
Контактная работа, в том числе:	106
Лекционные занятия	50
Практические занятия	56
Самостоятельная работа, в том числе:	119
Контроль (экзамен)	27

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

Тематический план дисциплины

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
			лекции	практические		
1.	Научно-теоретические основы легкой атлетики	12	2	-	10	Оценка устного сообщения
2.	Основы техники основных видов легкой атлетики	78	20	26	48	Демонстрация на практическом занятии
3.	Методика обучения	71	20	10	41	Обсуждение в микрогруппах
4.	Организационно-методическое обеспечение работы по легкой атлетике в различных группах	24	4	10	10	игровое моделирование
5.	Организация и проведение соревнований	24	4	10	10	игровое моделирование
	Экзамен:	27				
	Всего:	252	50	56	119	

4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины

Тема 1. Научно-теоретические основы легкой атлетики

Определение легкой атлетики, содержание, классификация и характеристика легкоатлетических видов. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение легкой атлетики. движения

Определение техники спортивной ходьбы и бега. Циклы, периоды и фазы. Постановка ноги, отталкивание, маховые движения. Сходства и различия спортивной ходьбы и бега. Фаза полета в беге.

Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Назначение разбега в прыжках. Отталкивание – основная фаза прыжка. Углы отталкивания и вылета. Результативность прыжка в зависимости от начальной скорости и угла вылета. Траектория ОЦМ тела прыгуна в полете. Движения в полете. Роль приземления в различных прыжках.

Виды легкоатлетических метаний. Фазы техники метаний. Способы держания снаряда. Варианты разбега в метаниях. Способы выполнения финального усилия. Выпуск снаряда. Движения снаряда в полете. Результативность метания в зависимости от начальной скорости вылета и угла вылета снаряда.

Тема 2. Основы техники основных видов легкой атлетики

Определение и классификация общеразвивающих и специальных упражнений, их роль и значение. Ознакомление с комплексами упражнений для обучения видам легкой атлетики. Планирование общеразвивающих и специальных упражнений.

Характеристика техники бега: положение туловища и головы, движения ногами, руками, цикл двойного шага, дыхание при беге. Бег по прямой по повороту. Основные упражнения для обучения технике бега и последовательность их применения.

Характеристика техники бега на короткие дистанции. Разновидности старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег по прямой и повороту. Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения.

Характеристика техники спортивной ходьбы. Положение туловища и головы. Движения ногами, руками, цикл двойного шага. Дыхание при ходьбе.

Характеристика техники эстафетного бега. Различные способы передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зависимости от скорости бега занимающихся.

Характеристика техники метания: держание снаряда, разбег и подготовка к финальному усилию, финальное усилие и выпуск снаряда.

Характеристика техники прыжка в длину с места, с разбега, с разбега способом «согнув ноги».

Характеристика техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.

Тема 3. Методика обучения

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс (определения и задачи обучения легкой атлетике). Факторы, определяющие содержание и эффективность обучения легкой атлетике.

Реализация педагогических процессов в учебном процессе по легкой атлетике. Содержание обучения легкой атлетике. Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Закономерности формирования двигательного навыка в легкой атлетике.

Методическая последовательность изучения упражнений в легкой атлетике. Методы обучения легкой атлетике.

Методика обучения видам легкой атлетики. Последовательность применения средств обучения. Выявление ошибок и их исправление.

Использование специальных упражнений в обучении технике видов легкой атлетики.

Методика обучения эстафетному бегу. Упражнения для обучения передачи палочки, передаче эстафеты в парах и в командах. Последовательность применения упражнений для обучения технике эстафетного бега.

Методика обучения прыжкам. Фаза техники прыжков. Порядок обучения фазам. Основные средства и их порядок проведения для обучения фазам прыжков. Сходства и различия различных видов прыжков.

Методика обучения метаниям. Фазы техники метаний. Порядок обучения фазам метания. Основные средства и их порядок проведения для обучения фазам метаний. Сходства и различия различных видов метаний.

Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Структура урока. Задачи, средства и методы проведения частей занятия. Подбор упражнений, их дозировка. Запись и графическое изображение отдельных упражнений. План-конспект занятия по легкой атлетике.

Общеразвивающие упражнения, их роль в общей физической подготовке и подготовке к основной части занятия. Специальные упражнения в методике обучения технике, в развитии качеств.

Тема 4. Организационно-методическое обеспечение работы по легкой атлетике в различных звеньях

Основные теоретико-методические положения преподавания легкой атлетики, закономерности роста и формирования организма детей и подростков: особенности среднего и пожилого возраста; специфические особенности легкой атлетики, в том числе – спортивного; закономерности рационального построения учебного процесса по преподаванию легкой атлетики, в том числе тренировки.

Организационные формы реализации преподавания легкой атлетики.

Содержание и характеристика программ по легкой атлетике: дошкольные учреждения, общеобразовательные школы, летний оздоровительный лагерь.

Влияние занятий легкой атлетикой на физическое и умственное развитие детей. Социальные, анатомические, физиологические, образовательные и познавательные предпосылки обязательных занятий легкой атлетикой.

Тема 5. Организация и проведение соревнований

Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований по ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям. Документация соревнований.

Оздоровительное, прикладное, воспитательное значение легкой атлетики.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Обучение по дисциплине « » целесообразно построить с использованием компетентностного подхода, в рамках которого образовательный процесс строится с учетом специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Содержание лекций раскрывает наиболее общие теоретические вопросы, формирует основы теоретических знаний по дисциплине, а на практических занятиях ведется работа по усвоению практических умений и навыков передвижения на лыжах.

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки «Педагогическое образование» в программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, дискуссии, технологии группового обучения, проектирования, информационных технологий). Интерактивные технологии в сочетании с внеаудиторной работой дают возможность сформировать и развить профессиональные компетенции.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 34 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69811>. — ЭБС Лань.

2. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 80 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69819>. — ЭБС Лань.
3. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 392 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/10839>. — ЭБС Лань.

Дополнительная литература:

1. И.С. Барчуков Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Пособие для студентов высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А. Нестеров; под общей редакцией Н.Н.Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. Легкая атлетика: Уч. пособие. – М.: Академия, 2006.
3. В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. Организация судейства соревнований по легкой атлетике. Уч. пособие – М.: Советский спорт. 2004
4. В.В. Ивочкин. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. Уч. пособие. – М.: Советский спорт. 2004.
5. В.Г. Никитушкин. Бег на короткие дистанции. Уч. пособие. – М.: Советский спорт. 2005.
6. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник. – М.: Академия. 2003.

Информационные и сетевые ресурсы

1. Физическая культура (учебный видеофильм) СПб, 2001 (СД)
2. Физическая культура в школе (учебный видеофильм) М., ИД «Равновесие», 2000 (СД)
3. Портал Российского гос. университета физической культуры и спорта - www.rgufk.ru
4. Региональный портал - uralgufk.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- легкоатлетический манеж, специальное оборудование и спортивный инвентарь для практических занятий;
- экипировка студентов для учебно-тренировочных занятий по гигиеническим нормам;
- тренажерные устройства;
- методический кабинет кафедры с набором наглядных пособий, аудио-, видеоматериалов;
- доступ к различным сетевым источникам информации, библиотечным фондам;
- учебно-научная лаборатория с оборудованием для проведения научно-исследовательских и методических разработок (секундомер, сантиметр, спирометр, хронометр, пульсометр и т.д.).