

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Родин Олег Федорович
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 23.05.2025 13:41:50
Уникальный программный ключ:
2246bb4b5eca53e35a45d6a91259e790782354e7

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 безопасности жизнедеятельности и физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.08.09. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль	Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура
Форма обучения	Очная

Автор(ы): старший преподаватель кафедры БЖФК Созинов М.В.

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры. Протокол от 16.02.2025 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ. Протокол от 16.02.2025 № 6

Нижний Тагил

2024

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 входит в предметно-методический модуль по профилю Физическая культура.

Дисциплина «Легкая атлетика и методика ее преподавания» тесно взаимосвязана с рядом дисциплин блока: «Методика преподавания предмета "Физическая культура"», «Физиология физкультурно-спортивной деятельности».

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	Дескрипторы
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности обучения	ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к результатам обучающихся.	Знает содержание, методы, приемы организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся. Умеет осуществлять выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся. Владеет умением выбора содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся
	ОПК-5.2. Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности.	Знает теоретические основы контроля и оценки образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности. Умеет осуществлять контроль и оценку образовательных результатов на основе

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
		принципов объективности и достоверности. Владеет методами контроля и оценки образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности.
	ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	Знает трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса. Умеет выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывать предложения по совершенствованию образовательного процесса. Владеет умением выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывать предложения по совершенствованию образовательного процесса.
ОПК-4. Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей	ОПК-4.1. Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей личности, базовых национальных ценностей, модели нравственного поведения в профессиональной деятельности.	Знает духовно-нравственных ценностей личности, базовых национальных ценностей, модели нравственного поведения в профессиональной деятельности. Умеет демонстрировать знание духовно-нравственных ценностей личности, базовых национальных ценностей, модели нравственного поведения в профессиональной деятельности. Владеет навыками демонстрации знаний духовно-нравственных ценностей личности, базовых национальных ценностей, модели нравственного поведения в профессиональной деятельности.
	ОПК-4.2. Демонстрирует способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в поликультурной среде, способности к труду и жизни в современном мире, общей культуры на основе базовых национальных ценностей.	Знает способы формирования у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в поликультурной среде, способности к труду и жизни в современном мире, общей культуры на основе базовых национальных ценностей. Умеет демонстрировать способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в поликультурной среде, способности к труду и жизни в современном мире, общей культуры на основе базовых национальных ценностей. Владеет способностью к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в поликультурной среде, способности к труду и жизни в современном мире, общей культуры на основе базовых национальных ценностей.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Очная форма обучения

Вид работы	9 семестр	А семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108 часов (3 зач.ед.)	144 часа (4 зач.ед.)
Контактная работа, в том числе:	46	66
Лекционные занятия	20	30
Практические занятия	26	36
Самостоятельная работа, в том числе:	53	92
экзамен, зачет с оценкой	9	
		4

4.2. Учебно-тематический план дисциплины

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Оценочные средства для текущего контроля	Оценочные средства для промежуточной аттестации
			лекции	практические	Лабор. работы			
1	Научно-теоретические основы легкой атлетики	12	4	-		10	Оценка устного сообщения	Итоговый тест Вопросы к зачету
2	Основы техники основных видов легкой атлетики	140	20	40		70	Демонстрация на практическом занятии	
3	Методика обучения	61	14	10		31	Обсуждение в микрогруппах	
4	Организационно-методическое обеспечение работы по легкой атлетике в различных группах	24	6	6		10	игровое моделирование	
5	Организация и проведение соревнований	24	6	6		10	игровое моделирование	
	<i>Экзамен, зачет с оценкой</i>	18				18		
	Всего:	252	50	62		112		

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

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. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Базовые основы легкой атлетики с методикой обучения и структура проведения занятий по легкой атлетике : учебно-методическое пособие / составители Н. В. Щербина, Т. С. Глушко. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 65 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310346>
2. Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/244517>.

3. 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.

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.

5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/	Электронные базы данных НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/periodika/	Периодика НТГСПИ
https://iprmedia.ru	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
https://ibooks.ru	ЭБС «Айбукс»
https://urait.ru	ЭБС Юрайт
http://e.lanbook.com	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
http://www.consultant.ru	«КонсультантПлюс»
http://cyberleninka.ru	НЭБ «КиберЛенинка»
https://polpred.ru	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
https://eivis.ru	ООО «ИВИС»
www.delpress.ru	«Деловая пресса»

5.3. Комплект программного обеспечения

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).

5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.
7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (<http://www.7-zip.org/>).
11. LibreOffice.
12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

6.2. Оборудование и технические средства обучения

6.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки. - легкоатлетический манеж, специальное оборудование и спортивный инвентарь для практических занятий;

- экипировка студентов для учебно-тренировочных занятий по гигиеническим нормам;

6.2.2. Технические средства обучения

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

- тренажерные устройства

- учебно-научная лаборатория с оборудованием для проведения научно-исследовательских и методических разработок (секундомер, сантиметр, спирометр, хронометр, пульсометр и т.д.).

6.2.3. Учебные и наглядные пособия

Печатные и электронные учебные пособия и наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал.