

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.В.08. «Легкая атлетика»

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

**Профиль подготовки
«Физическая культура»**

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Реализация программы по дисциплине «Легкая атлетика» предполагает формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность студентов к решению профессиональных задач педагогического содержания, вооружение умением выделять вопросы спортивной подготовки по легкой атлетике в практической деятельности, адекватно их классифицировать и находить пути их решения.

Цель курса – освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания». Задачи курса:

- обеспечение студентов необходимыми запасами знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточным уровнем физической подготовленности для сохранения и укрепления их здоровья;
- формирование профессиональных умений педагога физической культуры в процессе обучения легкоатлетическим двигательным действиям;
- - формирование комплекса знаний, умений и навыков в области легкой атлетики;
- - формирование умений и навыков научно-методической деятельности в области легкой атлетики;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина входит в число обязательных дисциплин вариативной части программы бакалавриата. Шифр дисциплины по учебному плану: Б1.В.08.

Освоение дисциплины «Легкая атлетика», наряду с другими обязательными дисциплинами вариативной части программы, направлено на формирование способности студентов к осуществлению таких видов профессиональной деятельности, как педагогическая, проектная, учебно-исследовательская.

При изучении дисциплины студенты должны опираться на знания, полученные при изучении курсов «Анатомия человека», «Педагогика», «Психология», «Физиология человека», «Теория и методика физической культуры и спорта».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

а) общепрофессиональных (ОПК):

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)

б) профессиональных (ПК):

- готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);

- способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);

- способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4).

компетенции	Уровень освоения	знания	умения	навыки
-готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);	Базовый	Знать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);	Базовый	Знать систематизированные теоретические классификации современные методы и технологии обучения и диагностики	Уметь использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Владеть умениями использования современных методов и технологий обучения и диагностики

<p>- способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4).</p>	<p>Базовый</p>	<p>Знать содержание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения</p>	<p>Уметь выявлять личностных, метапредметных и предметных результатов обучения</p>	<p>Владеть навыками формирования личностных, метапредметных и предметных результатов обучения</p>
---	----------------	--	--	---

Освоение данного курса предполагает следующие формы учебной работы: лекции, обзорно-методические и лабораторные занятия, и индивидуальные занятия с преподавателем, учебно-исследовательскую работу студентов, их самостоятельную практику, педагогическую практику в школе, летних лагерях отдыха детей и других образовательных учреждениях. Знания, полученные при изучении дисциплины «Легкая атлетика», используются в педагогической, тренерской и научно-исследовательской работе студентов.

В ходе изучения дисциплины студент должен:

знать:

- основные этапы развития легкой атлетики в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие легкой атлетики в мире;
- роль легкой атлетики как эффективного средства физической культуры и спорта;
- дидактические закономерности в легкой атлетике;
- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности с различными возрастными группами населения;
- методику подготовки спортсменов в легкой атлетике;
- возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков в легкой атлетике;
- методы и организацию комплексного контроля в занятиях легкой атлетикой;
- основы научной и методической деятельности в сфере легкой атлетике.

уметь:

- использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий легкоатлетической направленности с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности;

- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения легкоатлетических занятий с использованием инструментальных методик;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;
- использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе легкой атлетики;
- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

владеть:

- современными научно-обоснованными приёмами, методами и средствами обучения лёгкой атлетике, в том числе техническими средствами обучения, информационными и компьютерными технологиями;
- современными средствами оценивания результатов обучения;
- приёмами воспитания учащихся как формирование у них духовных, нравственных ценностей и патриотических убеждений;
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

4 . Структура и содержание дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 6 зачётных единицы, 216 часов. Дисциплина реализуется на **очной форме** обучения в 3 и 4 семестрах.

3 семест:18 часов - лекции, 18 часов – практические занятия, 36 часов – самостоятельная работа, 2 – Зачетные единицы.

4 семест:18 часов - лекции, 36 часов – практические занятия, 63 часа – самостоятельная работа, 4 зачетные единицы.

Раздел дисциплины	Семестр	семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по
-------------------	---------	----------	--	--

			Лекции	Практические зан.	Самостоятельная работа	семестрам)
3 семестр						
Тема 1. Введение в предмет «Легкая атлетика», техника безопасности Основные тенденции развития современной легкой атлетики в мире и России (СССР)	I		2	2	4	2 подготовка к сдаче нормативов:
Тема 2. Классификация видов л/а, происхождение и развитие видов.			2	2	4	разработка компьютерной презентации «Эволюция вида спорта»;
Тема 3. Виды л/а в ЕВСК			2	2	4	устный опрос
Тема 4. Виды и характер соревнований по л/а.			2	2	4	устный опрос
Тема 5. Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам.			2	2	4	устный опрос
Тема 6. Правила соревнований по прыжкам. Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, тройной прыжок.			2	2	4	устный опрос
Тема 7. Правила соревнований по метаниям. Метание м. мяча, гранаты, копья, метание диска, толкание ядра.			2	2	4	
Тема 8. Правила соревнований по многоборью.			2	2	4	6 неделя – практическая творческая работа «Легкая атлетика в школе».
Тема 8. Судейство соревнований			2	2	4	
Итого в 3 семестре:			18	18	36	Зачёт
4 семестр						
Тема 9. Методика обучения и техника выполнения видов легкой атлетики: легкоатлетического бега,			2	6		

Тема 10. Методика обучения и техника выполнения бега на короткие дистанции			2	6		
Тема 11. Методика обучения и техника выполнения видов легкой атлетики: спортивной ходьбы, кроссового бега, эстафетного бега			2	6		
Тема 12. Методика обучения и техника выполнения видов легкой атлетики: барьерного бега, бег с препятствиями,			2	6		
Тема 13. Методика обучения и техника выполнения прыжков.			2	6		
Тема 14. Методика обучения и техника выполнения видов легкой атлетики: техники метаний; факторы, определяющие дальность полета снаряда,			2	6		
Тема 15. Методика обучения и техника выполнения толкания ядра, техника метания молота,			2	6		
Тема 16. Методика обучения и техника выполнения метания малого мяча,			2	6		
Тема 17. Методика обучения и техника выполнения метания гранаты и копья, диска			2	6		
Итого в 4 семестре:			18	36	63	экзамен
ИТОГО:			36	54	99	

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 6 зачётных единиц, 216 часов. Дисциплина реализуется на **заочной форме** в 3 и 4 семестрах.

3 семестр: 4 часа - лекции, 8 часов – практические занятия, 56 часов – самостоятельная работа.

4 семестр: 4 часа - лекции, 8 часов – практические занятия, 123 часа – самостоятельная работа

Раздел дисциплины	Семестр	р	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и	Формы текущего контроля успеваемости
-------------------	---------	---	---------	---	--------------------------------------

		трудоемкость (в часах)			(по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
		Лекции	Практические зан.	Самостоятельная работа		
3 семестр						
Тема 1. Введение в предмет «Легкая атлетика», техника безопасности Основные тенденции развития современной легкой атлетики в мире и России (СССР)	I		1		4	2 подготовка к сдаче нормативов:
Тема 2. Классификация видов л/а, происхождение и развитие видов.			1	1	4	разработка компьютерной презентации «Эволюция вида спорта»;
Тема 3. Виды л/а в ЕВСК			1	1	4	устный опрос
Тема 4. Виды и характер соревнований по л/а.			1	1	8	устный опрос
Тема 5. Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам.				1	8	устный опрос
Тема 6. Правила соревнований по прыжкам. Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, тройной прыжок.				1	8	устный опрос
Тема 7. Правила соревнований по метаниям. Метание м. мяча, гранаты, копья, метание диска, толкание ядра.				1	8	
Тема 8. Правила соревнований по многоборью.				1	8	6 неделя – практическая творческая работа «Легкая атлетика в школе».
Тема 8. Судейство соревнований				1	4	
Итого в 3 семестре:			4	8	56	Зачёт
4 семестр						
Тема 9. Методика обучения и техника выполнения видов легкой			1		10	

атлетики: легкоатлетического бега,						
Тема 10. Методика обучения и техника выполнения бега на короткие дистанции			1		10	
Тема 11. Методика обучения и техника выполнения видов легкой атлетики: спортивной ходьбы, кроссового бега, эстафетного бега			1		10	
Тема 12. Методика обучения и техника выполнения видов легкой атлетики: барьерного бега, бег с препятствиями,			1		10	
Тема 13. Методика обучения и техника выполнения прыжков.				2	10	
Тема 14. Методика обучения и техника выполнения видов легкой атлетики: техники метаний; факторы, определяющие дальность полета снаряда,				2	10	
Тема 15. Методика обучения и техника выполнения толкания ядра, техника метания молота,				2	10	
Тема 16. Методика обучения и техника выполнения метания малого мяча,				1	10	
Тема 17. Методика обучения и техника выполнения метания гранаты и копья, диска				1	10	
Подготовка к экзамену					33	
Итого в 4 семестре:			4	8	123	экзамен
ИТОГО:			8	16	179	

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература

Жилкин А.И. Легкая атлетика Учебное пособие для студентов вузов- М.: Академия, 2006. – 464 с.

б) дополнительная литература

1. Морозов А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 78 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70477.html>

2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.П. Врублевский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 240 с. — 978-5-9907240-3-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>

3. Никифоров В.И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.И. Никифоров. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html>

4.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

	Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Принадлежность	Адрес сайта	Наполненность сайта	Условия доступа	Наименование организации-владельца, реквизиты договора на использование
1	2	3	4	5	6	7
1.	IPRbooks	ООО «Ай Пи Эр Медиа»	http://www.iprbookshop.ru/	Более 100 000 изданий, в т. ч. свыше 40 000 учебных и научных и более 600 наименований журналов, свыше 2 000 аудиокниг, адаптированная версия сайта для людей с ограниченными возможностями	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет (логин и пароль получить в библиотеке университета)	ООО «Ай Пи Эр Медиа». Договор № 3420/17 от 22.12.2017 г. До 22.12.2018 г.

				и возможностями здоровья по зрению		
2.	Национальная электронная библиотека	ФГБУ «Российская государственная библиотека»	https://нэб.рф	Более 4 млн. изданий, в том числе свыше 800 000 изданий, охраняемых авторским правом, и 100 000 научной и учебной литературы	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет к фонду открытого доступа. Доступ с компьютеров (терминалов) в библиотеке университета к изданиям, охраняемым авторским правом	ФГБУ «Российская государственная библиотека». Договор № 101/НЭБ/4737 от 13.08.2018 г. До 13.08.2023 г. с постоянной пролонгацией на 5 лет
3.	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.biblionline.ru	Около 600 научных и учебных изданий в разделе «Легендарные книги»	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет. Подключение к «Индивидуальной Книжной Полке» через администратора библиотеки	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор на безвозмездное использование произведений № 241/18 от 17.04.2018 г. До 17.04.2019 г. с правом продления
4.	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.biblionline.ru	Более 7 000 учебных и научных изданий, в том числе около 2 000 для СПО. Из них около 2 000 снабжены мультимедийными материалами (учебным	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор № 391/2018 от 08.11.2018 г. Доступ с 01.01.2019 по 31.12.2019 г.

				видео)		
5.	НЭБ elibrary. ru	ООО Научная электронн ая библиотек а	http://elibrary.ru	Свыше 17 000 научной и учебной литературы по гуманитарным, техническим и естественным наукам, из них более 200 на англ. яз.	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет после прохождения регистрации в НЭБ	ООО Научная электронная библиотека. Бесплатный бессрочный контент. Договор № 20-01/2011R от 13.11.2010 с постоянной пролонгацией на 5 лет
6.	Polpred. com Обзор СМИ	ООО «ПОЛПРЕ Д Справочн ики»	http://polpred.com/	Полнотекстовые деловые публикации информагентств и периодических изданий по отраслям из 600 источников	Доступ на всей территории университета, после регистрации – «Доступ из дома» (кнопка на сайте Polpred)	ООО «ПОЛПРЕД Справочники». Бесплатный контент до 15.10.2019 с постоянным продлением

Состав лицензионного программного обеспечения

1. Windows 10 Pro
2. WinRAR
3. Microsoft Office Professional Plus 2013
4. Microsoft Office Professional Plus 2016
5. Microsoft Visio Professional 2016
6. Visual Studio Professional 2015
7. Adobe Acrobat Pro DC
8. ABBYY FineReader 12
9. ABBYY PDF Transformer+
10. ABBYY FlexiCapture 11
11. Программное обеспечение «interTESS»
12. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт»
13. ПО Kaspersky Endpoint Security

Автор:
старший преподаватель кафедры ФКиС



Т.Ф. Быкова

Рецензент:
зав. кафедрой физической
культуры и спорта, к.п.н., доцент



С.А. Пронкина

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта 24 июня 2018г., протокол № 10

Утверждена на совете Института психологии и педагогики 26 июня 2018г., протокол № 8.