

**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 современных методов и технологий обучения и диагностики	Уметь использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Владеть умениями использования современных методов и технологий обучения и диагностики

- 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).	Базовый	Знать содержание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения	Уметь выявлять личностных, метапредметных и предметных результатов обучения	Владеть навыками формирования личностных, метапредметных и предметных результатов обучения
--	---------	---	---	--

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 атлетики;
- методы и организацию комплексного контроля в занятиях легкой атлетикой;
- основы научной и методической деятельности в сфере легкой атлетики.

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.

4 семест: 18 часов- лекции, 54 часов – практические занятия, 45 часа – самостоятельная работа.

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	54	45	экзамен
ИТОГО:			36	72	81	

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	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и	Формы текущего контроля успеваемости
-------------------	---------	---	--------------------------------------

			трудоемкость (в часах)			(по неделям семестра)
			Лекции	Практически е зан.	Самостоятел ьная работа	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
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://nab.ru	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

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.