МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)**

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.Б.25 Теория и методика преподавания легкой атлетики»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

"Безопасность жизнедеятельности", "Физическая культура"

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2021

Рабочая программа дисциплины «*Б1.Д.Б.25 Теория и методика преподавания легкой атлетики*» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)
наименование кафедры

протокол № 11 от "16" июня 2021г.

Заведующий кафедрой
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)
наименование кафедры *подпись* О.В. Даниленко *расшифровка подписи*

Исполнители:
доцент *должность* *подпись* В.О. Морозов *расшифровка подписи*

должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки) *личная подпись* С.М. Абрамов *расшифровка подписи*
код наименование

Заведующий библиотекой
личная подпись М.В. Камышанова *расшифровка подписи*

Начальник ИКЦ
личная подпись М.В. Сапрыкин *расшифровка подписи*

© Морозов В.О., 2021
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2021

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины:
Формирование комплекса знаний умений и навыков в области лёгкой атлетике.
Задачи:
- освоение профессиональных умений педагога физической культуры в процессе обучения легкоатлетическим двигательным действиям.
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре и спорту.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.11 Физическая культура и спорт, Б1.Д.Б.20 Теория и методика обучения физической культуре*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.В.15 Нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	**Знать:** - организацию, проведение, элементарные правила соревнований по лёгкой атлетике **Уметь:** - подбирать и применять методы и средства для обучения технике легкоатлетическим видам спорта **Владеть:** -техникой легкоатлетических видов спорта
ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2-В-1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования ОПК-2-В-2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в	**Знать:** - основы спортивной тренировки в легкой атлетике **Уметь:** - осуществлять планирование в учебно-тренировочной деятельности по легкой атлетике

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	соответствии с образовательными потребностями обучающихся ОПК-2-В-3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов	**Владеть:** - навыками управления учебно-тренировочным процессом в детском спорте по легкой атлетике

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц (216 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов		
	6 семестр	7 семестр	всего
Общая трудоёмкость	**108**	**108**	**216**
Контактная работа:	**37,25**	**37,25**	**74,5**
Лекции (Л)	18	18	36
Практические занятия (ПЗ)	18	18	36
Консультации	1	1	2
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25	0,5
Самостоятельная работа: *- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);* *- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;* *- подготовка к практическим занятиям;* *- подготовка к рубежному контролю и т.п.)*	**70,75**	**70,75**	**141,5**
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	**экзамен**	**экзамен**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	48	18			30
2	Практический раздел	60		18		42
	Итого:	108	18	18		72

Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	38	18			30
2	Практический раздел	60		18		42
	Итого:	108	18	18		72
	Всего:	216	36	36		144

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел №1. Легкая атлетика как один из основных и массовых видов спорта.

Истрия развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика легкой атлетики. Виды легкоатлетических состязаний. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Связь легкой атлетики с методикой тренировки в системе подготовки специалистов по физической культуре.

Раздел №2. Основы техники ходьбы и бега на короткие дистанции.

Основы техники спортивной ходьбы. Указания к тренировке по спортивной ходьбе. Основные техники бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника выполнения старта. Техника финиширования и бега по дистанции. Указания к тренировке бега на короткие дистанции.

Раздел № 3. Техника бега на средние и длинные дистанции, техника эстафетного бега.

Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта. Техника бега по дистанции и финиширования. Техника бега на длинные дистанции. Особенности техники кроссового бега. Указания к тренировке бега на средние и длинные дистанции. Техника эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки «снизу – вверх» и «сверху – вниз».

Раздел №4. Основы техники легкоатлетических прыжков в длину с разбега; техника прыжка в высоту.

Техника разбега и отталкивания. Техника полета и приземления: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». Техника тройного прыжка. Техника прыжков с места.

Раздел №5. Основы техники метания.

Основы техника метания малого мяча и гранаты. Основы техники метания копья. Основы техники метания диска. Основы техники толкания ядра со «скачка» и с «поворота».

Раздел №6. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.

Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Организация проведения соревнований по легкой атлетике. Перечень судейской документации по легкой атлетике. Техническое правило соревнований. Общее условия и правила проведение соревнований по прыжкам в длину. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту; по метанию легкоатлетических снарядов.

Раздел №7. Основы методики обучения легкоатлетическому спорту.

Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения, методов, средства и задачи обучения. Сема обучения техники легкоатлетических упражнений. Формы занятий по легкой атлетике, а так же подводящие специальные упражнения при обучении. Меры безопасности в процессе обучений и профилактики травматизма. Средства воспитания физических качеств.

Специальные упражнения для бегунов, прыгунов и метателей.

Раздел №8. Методика обучения техники спортивной ходьбы, бега на средние, длинные и короткие дистанции и обучения эстафетному бега.

Обучение спортивной ходьбы. Ходьба по пересеченной местности. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Обучение техники бега на короткие дистанции, бега по повороту. Обучение технике низкого старта и командам «На старт!», «Внимание!» и «Марш!». Обучение финишированию. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение передаче и приему эстафетной палочки.

Раздел №9. Обучение технике и методике легкоатлетических прыжков.

Обучение прыжком в высоту способом перешагивание. Методика обучения техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение техники отталкивания и приземления. Совершенствование технике прыжков в длину и в высоту.

Раздел №10. Методика обучения техники метания: малого мяча, копья, толкание ядра и метания диска.

Обучению держанию и выбрасыванию снаряда. Обучению метанию с места и с бросковых шагов. Обучение технике метания мяча, гранаты, копья с полного разбега. Обучить финальной части техники толкания ядра. Обучить технике толкания ядра со скачка в целом. Обучить технике метания диска с места и с поворота. План обучения техники метания копья с постановкой шагов, толкание ядра и метание диска.

Раздел №11. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетики.

Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности; подготовительный, основной и заключительный этапы учебно-тренировочного процесса. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности. Спортивный отбор, прогнозирование спортивных достижений. Планирование и контроль организаций образовательного процесса. Учебно-тренировочная работа и учет документаций спортивного отбора.

Раздел №12. Организация урока легкой атлетики в школе.

Содержание и организация занятий по легкой атлетике. Методы и формы организации занятий по легкой атлетике. Разновидности урока по легкой атлетике и типовая структура урока. Тренировочные занятия по легкой атлетике. Особенности организаций занятий по легкой атлетике и планирование урока. Дозировка упражнений при различной направленности учащихся, а так же особенности занятий с детьми различного возраста и пола. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетике.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-2	2-3	Техника легкоатлетических вдов спорта. Техника спортивной ходьба и бега	4
3-4	4	Техника легкоатлетических прыжков.	4
5-6	5	Техника различных видов легкоатлетических метаний.	4
7	6	Судейство соревнований по легкоатлетическим видам спорта.	4
8	8	Общеразвивающий и специальные упражнения легкоатлетов.	2
		Итого 1 семестр	18
9	8	Методика обучения спортивной ходьбе и бегу.	4
10	9	Методика обучения технике прыжков в высоту.	2
11	9	Методика обучения технике прыжков в длину.	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
12	10	Совершенствование техники и методики обучения метания малого мяча, гранаты и копья.	2
13	10	Методика обучения технике толкания ядра и метанию диска.	2
14	11	Особенности занятия легкой атлетики с детьми разного возраста.	2
15	11	Особенности управления учебно-тренировочным процессом в легкой атлетике.	2
16	12	Урок как основная форма занятий в общеобразовательной школе.	2
		Итого 2 семестр	18
		Итого:	36

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Жилкин, А.И. и др. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Изд. Центр «Академия», 2003. – 464 с. – ISBN 5-7695-1146-X

2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учеб. Пос. для нач. и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – с. 320.

3. Морозов, В.О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки: учебно-методическое пособие / В.О. Морозов. – Орск: Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2019. - 118 с. – ISBN 978-5-8424-0919-8

4. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О.В. Морозов. – 2-е изд., доп. и расш. – Орск: Издательство ОГТИ (филиала) ОГУ, 2014. – 213 с. – ISBN 978-5-8424-0727-9

5. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – 4-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 671 с.

5.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.– ISBN 978-5-7638-3640-0. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

2. Стрельникова, И. В. Методические рекомендации по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисци-плины (модули) по физической культуре и спорту» (для самостоятельной работы студентов) : учебно-методическое пособие / И. В. Стрельникова. — Киров : ВятГУ, 2019. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/164437. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Жданов, С.И. Спортивно-видовые технологии физической подготовки студента [Электронный ресурс]: методические рекомендации / сост. С.И. Жданов. – Электрон. текстовые дан. (1 файл 446 Кб). – Орск, 2018. – Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа http/library.og-ti.ru/global/metod/metod2018_12_03.pgf

5.3 Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе»

2. Журнал «Теория и практика физической культуры»

5.4 Интернет-ресурсы

1. https://www.coursera.org/ - «Coursera»;
2. https://openedu.ru/ - «Открытое образование»;
3. https://universarium.org/ - «Универсариум»;
4. https://www.edx.org/ - «EdX»;
5. https://www.lektorium.tv/ - «Лекториум»;

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Microsoft Windows	Подписка Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору: № 8В/21 от 15.06.2021 г.
Офисный пакет	MicrosoftOffice	
Интернет-браузер	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/
	Яндекс.Браузер	Бесплатное ПО,https://yandex.ru/legal/browser_agreement/
Мультимедийный плеер	Windows Media Player	Является компонентом операционной системы MicrosoftWindows
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному порталу http://sunrav.og-ti.ru/
Информационно-правовая система	Консультант Плюс	Комплект для образовательных учреждений по договору № 337/12 от 04.10.2012 г., сетевой доступ

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

Наименование помещения	Материальное-техническое обеспечение
Спортзалы корпусов №1,2 стадион	Легкоатлетический инвентарь
Учебная аудитория 2-401 -для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) 2-311	Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение