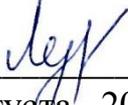


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин


«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
ДИСЦИПЛИНЫ
БАЗОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Уровень основной профессиональной образовательной программы:
бакалавриат

Направление подготовки: **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

Направленность (профиль) подготовки: **Адаптивное физическое воспитание**

Форма обучения: **заочная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 4года 6 месяцев**

Факультет: **физической культуры и спорта**

Кафедра: **Теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин**

Рязань 2019

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Целями освоения модуля «Легкая атлетика» дисциплины «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» являются формирование компетенций, необходимых для профессионально-педагогической деятельности в области преподавания легкой атлетики.

2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

2.1. Модуль «Легкая атлетика» Б1.Б.10.2 относится к дисциплине «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» Б1.Б.10 Базовой части Блока 1.

2.2. Для изучения данного модуля необходимы следующие предшествующие дисциплины:

- «История физической культуры и спорта»
- «Психология и педагогика»
- «Анатомия человека»
- «Научно-методическая деятельность»

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данным модулем:

- Производственная практика – преддипломная практика;

2.4. Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данным модулем направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК), общепрофессиональных и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения модуля дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-7	способность к самоорганизации и самообразованию	<ol style="list-style-type: none"> 1. основы становления и развития легкой атлетики в России и за рубежом 2. формы, средства и методы организации и проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике 3. основные понятия легкоатлетических упражнений 	<ol style="list-style-type: none"> 1. интегрировать инновационные технологии физического воспитания на занятиях легкой атлетикой 2. организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования по легкой атлетике 3. анализировать школьную программу по физической культуре в разделе «Легкая атлетика». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям 2. теоретическими основами методики обучения легкоатлетическим упражнениям 3. педагогические основы легкой атлетики
3.	ОК-13	осознание социальной значимости своей будущей профессии, обладание высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> 1. место и социальную роль учителя и тренера в современном обществе 2. общие правила и различия в подготовке легкоатлета 3. оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики 	<ol style="list-style-type: none"> 1. использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения. 2. организовать судейство и подготовку секторов для легкоатлетических упражнений 3. классифицировать легкоатлетические упражнения 	<ol style="list-style-type: none"> 1. методикой многолетней подготовки легкоатлетов 2. методика обучения легкоатлетическим упражнениям 3. методикой развития основных физических качеств на занятиях легкой атлетикой
4.	ПК-2	умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным	<ol style="list-style-type: none"> 1. особенности мужского, женского, возрастного инвентаря 2. формы, средства и методы физического воспитания 	<ol style="list-style-type: none"> 1. применять технологию диагностирования физического состояния учащихся различных возрастных групп 	<ol style="list-style-type: none"> 1. методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся

	действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	учащихся на занятиях по легкой атлетике 3. характеристику легкоатлетических упражнений	2. организовывать физическую культуру учащихся с образовательной и оздоровительной направленностью 3. использовать элементы, приемы, методы, средства обучения легкоатлетическим упражнениям	2. элементами, приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям 3. способами нормирования и контроля нагрузок на занятиях по легкой атлетике
--	---	---	---	--

2.5. Карта компетенций модуля

Наименование модуля		Легкая атлетика			
Цели		формирование компетенций, необходимых для профессионально-педагогической деятельности в области преподавания легкой атлетики.			
В процессе освоения данного модуля студент формирует и демонстрирует следующие					
Общекультурные компетенции					
Компетенции		Перечень компонентов	Технология формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОК-7	способность к самоорганизации и самообразованию	Знать 1. основы становления и развития легкой атлетики в России и за рубежом 2. формы, средства и методы организации и проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике основные понятия легкоатлетических упражнений Уметь 1. инновационные технологии физического воспитания на занятиях легкой атлетикой	Лекции Практические занятия СРС	Собеседование Реферат Технические нормативы Зачет Экзамен	Пороговый: знать основы становления и развития легкой атлетики в России и за рубежом. Повышенный: уметь интегрировать исторический опыт развития легкой атлетики как базового вида спорта.

		<p>2. организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования по легкой атлетике</p> <p>анализировать школьную программу по физической культуре в разделе «Легкая атлетика».</p> <p>Владеть</p> <p>1. приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям</p> <p>2. теоретическими основами методики обучения легкоатлетическим упражнениям</p> <p>педагогические основы легкой атлетики</p>			
ОК-13	<p>осознание социальной значимости своей будущей профессии, обладание высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности</p>	<p>Знать</p> <p>1. место и социальную роль учителя и тренера в современном обществе</p> <p>2. общие правила и различия в подготовке легкоатлета</p> <p>оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики</p> <p>Уметь</p> <p>1. использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения.</p> <p>2. организовать судейство и подготовку секторов для легкоатлетических упражнений</p> <p>классифицировать легкоатлетические упражнения</p> <p>Владеть</p> <p>1. методикой многолетней подготовки легкоатлетов</p> <p>2. методика обучения легкоатлетическим упражнениям</p> <p>методикой развития основных физических качеств на занятиях легкой атлетикой</p>	<p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p> <p>СРС</p>	<p>Собеседование</p> <p>Реферат</p> <p>Технические нортатимы</p> <p>Зачет</p> <p>Экзамен</p>	<p>Пороговый:</p> <p>использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения.</p> <p>Повышенный:</p> <p>совершенствования своих профессиональных знаний и умений</p>

Профессиональные компетенции

<p align="center">ПК-2</p>	<p>умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры</p>	<p>Знать</p> <ol style="list-style-type: none"> особенности мужского, женского, возрастного инвентаря формы, средства и методы физического воспитания учащихся на занятиях по легкой атлетике <p>характеристику легкоатлетических упражнений</p> <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> применять технологию диагностирования физического состояния учащихся различных возрастных групп организовывать физическую культуру учащихся с образовательной и оздоровительной направленностью <p>использовать элементы, приемы, методы, средства обучения легкоатлетическим упражнениям</p> <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся элементами, приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям способами нормирования и контроля нагрузок на занятиях по легкой атлетике 	<p>Лекции Практические занятия СРС</p>	<p>Собеседование Реферат Технические нормативы ИДЗ Тестирование Зачет Экзамен</p>	<p>Пороговый: применять технологию диагностирования физического состояния занимающихся различных возрастных групп с последующей коррекцией средствами легкой атлетики.</p> <p>Повышенный: применять средства легкой атлетики с целью оптимизации физической подготовленности обучающихся с учетом индивидуальных особенностей.</p>
----------------------------	--	--	--	---	--

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ МОДУЛЯ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		№ 6	№8		
		часов	часов		
1	2	3	4	5	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	28	14	14		
В том числе:					
Лекции (Л)	6	4	2		
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	22	10	12		
Лабораторные работы (ЛР)					
2. Самостоятельная работа студента (всего)	224	94	130		
В том числе	-	-	-		
<i>СРС в семестре:</i>	211	90	121		
Другие виды СРС:	-	-	-		
Выполнение индивидуальных заданий	35	40	41		
Совершенствование общей физической подготовленности средствами легкой атлетики.	35	8	12		
Совершенствование специальной физической подготовленности средствами легкой атлетики.	35	8	12		
Работа со справочными материалами (словарями, энциклопедиями).	36	6	8		
Изучение и конспектирование основной литературы	35	6	8		
Изучение и конспектирование дополнительной литературы	35	6	8		
Выполнение индивидуальных домашних заданий (подготовка докладов).		8	8		
Подготовка рефератов.		8	12		
Подготовка к сдаче технических нормативов.		8	12		
<i>СРС в период сессии</i>	13	4	9		
Подготовка к зачету, экзамену					
Вид промежуточной аттестации	зачет (З),	3			
	экзамен (Э)		Э		
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	252	108	144	
	зач. ед.	7	3	4	

2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

2.1. Содержание разделов модуля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела модуля	Содержание раздела в дидактических единицах
6	1	Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.	Легкая атлетика как вид спорта и средство адаптивного физического воспитания. Правила соревнований по легкой атлетике для лиц с ОВЗ. Оборудование мест занятий легкой атлетикой. Планирование, построение и содержание спортивной тренировки в легкой атлетике.
8	2	Основы техники и методики обучения основным легкоатлетическим видам.	Основы техники прыжковых дисциплин в легкой атлетике. Основы техники метаний в легкой атлетике. Основы методики обучения прыжкам в длину, высоту, толканию ядра, метанию малого мяча, гранаты и копья.
8	3	Основы организации занятий легкой атлетикой.	Основы преподавания легкой атлетики в общеобразовательной школе. Содержание и методы педагогического контроля в легкой атлетике. Управление подготовкой легкоатлетов. Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.

2.2. Разделы модуля, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела модуля	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
6	1	Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.						
6	1.1	Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.	2	-		22	24	ИДЗ
6	1.2	Правила соревнований по легкой атлетике.	2	-	-	22	24	Реферат
6	1.3	Оборудование мест занятий легкой атлетикой.	-	-	4	22	26	Работа на практических занятиях.
6	1.4	Планирование, построение и содержание спортивной тренировки в легкой атлетике.	-	-	6	24	30	сдача технических нормативов Тестирование
		Зачет					4	
		Всего по разделу 1	4		10	90	108	
8	2	Основы техники и методики обучения основным легкоатлетическим видам.						
8	2.1	Основы техники беговых и прыжковых дисциплин в легкой атлетике.	-	-	2	15	17	Собеседование.
8	2.2	Основы техники метаний в легкой атлетике.	-	-	2	15	17	Работа на практических занятиях.
8	2.3	Основы методики обучения прыжковым дисциплинам легкой атлетики			2	15	17	Работа на практических занятиях.
8	2.4	Основы методики обучения прыжкам в длину, высоту, толканию ядра, метанию малого мяча, гранаты и копья.	-	-	2	15	17	сдача технических нормативов
		Всего по разделу 2			8	60	68	
8	3	Основы организации занятий легкой атлетикой						
8	3.1	Основы преподавания легкой атлетикой в общеобразовательной школе.	2	-	-	15	17	Собеседование.
8	3.2	Содержание и методы педагогического контроля в легкой атлетике.		-	1	15	16	ИДЗ
8	3.3	Управление подготовкой легкоатлетов.	-	-	2	16	18	Реферат сдача технических нормативов
8	3.4	Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.		-	1	15	16	сдача технических нормативов
		Всего по разделу 3	2		4	61	67	
		Экзамен					9	
9		Всего за семестр	2	-	12	121	144	
		ИТОГО	6	-	22	211	252	

2.3 Лабораторный практикум не предусмотрен.

2.4 Курсовые работы не предусмотрены

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела модуля	Виды СРС	Всего часов
6	1	Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.	Выполнение индивидуальных заданий по технической подготовке к беговым легкоатлетическим видам.	8
			Выполнение индивидуальных заданий по технической подготовке к прыжковым легкоатлетическим видам.	8
			Выполнение индивидуальных заданий по технической подготовке к метанию.	8
			Совершенствование общей физической подготовленности средствами легкой атлетики.	8
			Совершенствование специальной физической подготовленности средствами легкой атлетики.	8
			Работа со справочными материалами (словарями, энциклопедиями).	6
			Изучение и конспектирование основной литературы.	6
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы.	6
			Выполнение индивидуальных заданий (подготовка докладов).	8
			Подготовка рефератов.	8
			Выполнение индивидуальных заданий (подготовка конспекта урока).	8
			Подготовка к сдаче технических нормативов.	8
		Всего по 1 разделу	90	
8	2	Основы техники и методики обучения основным легкоатлетическим видам.	Выполнение индивидуальных заданий (по технической подготовке к беговым легкоатлетическим видам).	4
			Выполнение индивидуальных заданий по технической подготовке к прыжковым легкоатлетическим видам.	6
			Выполнение индивидуальных заданий (по технической подготовке к метанию).	6
			Совершенствование общей физической подготовленности средствами легкой атлетики.	6
			Совершенствование специальной физической подготовленности средствами легкой атлетики.	6

			Работа со справочными материалами (словарями, энциклопедиями).	4
			Изучение и конспектирование основной литературы.	4
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы.	4
			Выполнение индивидуальных заданий (подготовка докладов).	4
			Подготовка рефератов.	6
			Выполнение индивидуальных домашних заданий (подготовка конспекта урока).	4
			Подготовка к сдаче технических нормативов	6
			Всего по 2 разделу	60
8	3	Основы организации занятий легкой атлетикой.	Выполнение индивидуальных заданий (по технической подготовке к беговым легкоатлетическим видам).	5
			Выполнение индивидуальных заданий по технической подготовке к прыжковым легкоатлетическим видам.	6
			Выполнение индивидуальных заданий (по технической подготовке к метанию).	6
			Совершенствование общей физической подготовленности средствами легкой атлетики.	6
			Совершенствование специальной физической подготовленности средствами легкой атлетики.	6
			Работа со справочными материалами (словарями, энциклопедиями).	4
			Изучение и конспектирование основной литературы.	4
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы.	4
			Выполнение индивидуальных заданий (подготовка докладов).	4
			Подготовка рефератов.	6
			Выполнение индивидуальных заданий (подготовка конспекта урока).	4
			Подготовка к сдаче технических нормативов	6
			Всего по 3 разделу	61
ИТОГО				211

3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по модулю

В организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины, выполнении индивидуальных домашних заданий обучающимся помогут:

- Учебники и учебно-методические пособия по легкой атлетике библиотеки университета, имеющиеся на кафедре ТМФВ и спортивных дисциплин.

- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»

- Периодические издания – журналы: Теория и практика физической культуры; Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, Спорт в школе.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке:

Техника выполнения легкоатлетических видов, пройденных по программе, оценивается в процессе практических занятий по приводимым ниже нормативам:

1. Техника прыжков в длину:
 - - разбег;
 - - отталкивание;
 - - безопорная фаза прыжка;
 - - приземление.
2. Техника прыжков в высоту:
 - - разбег;
 - - отталкивание;
 - - фаза перехода через планку.
3. Техника толкания ядра:
 - - подготовка к скачку;
 - - скачок и подготовка к финальному усилию;
 - - финальное усилие.
4. Техника метания копья, гранаты:
 - - держания снаряда;
 - - предварительная часть разбега;
 - - финальная часть разбега;
 - - финальное усилие

Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

	Виды л/атлетики	Н о р м а т и в ы							
		Мужчины				Женщины			
		5»	4»	3»	2»	5»	4»	3»	2»
.	Прыжок в длину с разбега.	.25	.00	.60	.25	.00	.60	.30	.00
.	Прыжок в высоту с разбега.	50	40	30	30	20	10	10	10
.	Толкание ядра (см).	00	50	00	00	50	00	50	00
.	Бег 1500м (800м).	.20	.30	.40	.10	.20	.30	.30	.30

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Легкоатлетические виды в системе физического воспитания и спорта.
2. Основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетике.
3. Соревновательная деятельность в легкоатлетических видах.
4. История возникновения и развития легкой атлетики.
5. легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.
6. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
7. Инвентарь и оборудование на занятиях легкой атлетикой.
8. Гигиена легкоатлета.
9. Интегральная подготовка легкоатлетов.
10. Значение легкой атлетики в физическом воспитании школьников.
11. Основные педагогические (дидактические) принципы, используемые в занятиях легкой атлетикой.
12. Педагогические основы легкоатлетических видов (оздоровительные, образовательные, воспитательные).
13. Анализ техники прыжков в высоту с разбега.
14. Методика обучения прыжкам в высоту с разбега.
15. Анализ техники прыжков в длину с разбега.
16. Методика обучения прыжкам в длину с разбега.
17. Анализ техники тройного прыжка.
18. Методика обучения тройного прыжка.
19. Анализ техники прыжков с шестом с разбега.
20. Методика обучения прыжкам с шестом с разбега.
21. Методика обучения толканию ядра.
22. Анализ техники толкания ядра.
23. Анализ техники метания диска.

24. Методика обучения метанию диска.
25. Анализ техники метания копья.
26. Методика обучения метанию копья.
27. Анализ техники метания молота.
28. Методика обучения метанию молота.
29. Особенности многоборной подготовки.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. Анализ техники спортивной ходьбы.
2. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
3. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
4. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
5. Анализ техники метания гранаты.
6. Анализ техники толкания ядра
7. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
8. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
9. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
10. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».
11. Методика обучения технике метания гранаты.
12. Методика обучения технике толкания ядра.
13. Роль специальных упражнений в овладении техникой легкоатлетических видов.
14. Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике в условиях школы.
15. Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике в условиях оздоровительного лагеря.
16. Варианты подготовительной части легкоатлетического урока в зависимости от задач урока.
17. Использование элементов лёгкой атлетики при занятиях другими видами спорта.
18. Применение специальных упражнений при обучении технике видов лёгкой атлетики.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

(6 семестр)

1. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.
2. Общие основы легкоатлетических видов.
3. Соревновательная деятельность в легкой атлетике.

4. Легкая атлетика в системе физического воспитания и спорта.
5. Основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетики.
6. Оборудование секторов для прыжков в длину и тройного прыжка.
7. Оборудование секторов для прыжков в высоту.
8. Оборудование секторов для прыжков с шестом.
9. Оборудование секторов для толкания ядра.
10. Оборудование секторов для метания диска.
11. Оборудование секторов для метания копья и малого мяча.
12. Организация соревнований по легкой атлетике.
13. Особенности проведения соревнований по легкой атлетике.
14. Правила соревнований по легкой атлетике.
15. Права и обязанности спортсменов.
16. Состав команды.
17. Перезаявка, замена спортсменов.
18. Протокольная документация.
19. Составление забегов.
20. Хронометраж и измерения.
21. Состав судейской коллегии и обязанности судей.
22. Методика судейства.
23. Судейская терминология и жестикация.
24. Техника прыжков в длину с разбега.
25. Техника прыжков в высоту с разбега.
26. Техника толкания ядра.
27. Техника метания малого мяча.
28. Техника беговых дисциплин.
29. Техника низкого, высокого старта.
30. Техника прыжка в высоту с разбега.
31. Техника прыжка в длину с разбега.
32. Техника метания малого мяча.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ (8 семестр)

3. Особенности проведения физкультурных занятий в 5 классах общеобразовательной школы.
4. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения легкоатлетическим упражнениям учащихся 5 классах в условиях общеобразовательной школы.
5. Особенности проведения физкультурных занятий в 6 классах общеобразовательной школы.
6. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения легкоатлетическим упражнениям учащихся 6 классах в условиях общеобразовательной школы.

7. Особенности проведения физкультурных занятий в 7 классах общеобразовательной школы.

8. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения легкоатлетическим упражнениям учащихся 7 классах в условиях общеобразовательной школы.

9. Анализ школьной программы по физической культуре в разделе «Легкая атлетика».

10. Изучение инновационных технологий физического воспитания школьников на занятиях легкой атлетикой

11. Особенности проведения физкультурных занятий в 9 классах общеобразовательной школы.

12. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения легкоатлетическим упражнениям учащихся 9 классах в условиях общеобразовательной школы.

13. Особенности проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.

14. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения легкоатлетическим упражнениям детей дошкольного возраста.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по организации самостоятельной работы студентов

В результате освоения курса, студент должен иметь большой запас знаний: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, способности к расслаблению; специально-подводящие упражнения, специально-подготовительные упражнения, имитационные упражнения, различные игры и игровые задания.

Необходимо овладение и совершенствование техникой видов лёгкой атлетики и методикой обучения занимающихся. Знать правила соревнований и участвовать в их организации и проведении

Самостоятельная работа студентов требует специальных умений:

- умение составлять разумный режим работы;
- умение работать над информацией (составлять план текста, оформлять конспекты, тезисы, цитаты, выписки, находить справочные сведения, выделять главную мысль);
- умение производить основные мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д.;
- умение работать в библиотеке, пользоваться каталогами;
- написание рефератов, курсовых работ, дипломных работ;
- умение преодолевать внутренние и внешние трудности.

Для самостоятельной работы большое значение имеет компьютерное обучение. Важным этапом является и организация контроля знаний. Это собеседование, контрольные проверки и др.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ (см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по модулю

Рейтинговая система в Университете не используется.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики: учебник. - М.: Академия, 2013. - 464 с.	1-3	6-8	10	

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. - М.: Академия, 2009. - 464 с.	1-3	6-8	15	
ЭБС «Университетская библиотека online»					
1	Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5660-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260 (04.05.2016).	3	8		
2	Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным	3	8		

	<p>программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 2. - 342 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5661-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429261 (04.05.2016).</p>				
3	<p>Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах и др. - М. : Человек, 2012. - Т. 1. А - Н. - 707 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-80-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298244 (04.05.2016).</p>	1-2	6-8		
4	<p>Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах и др. - М. : Человек, 2013. - Т. 2. О - Я. - 832 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-81-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298245 (04.05.2016).</p>	1-2	6-8		
5	<p>Питание легкоатлета: Рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М. : Человек, 2012. - 64 с. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-48-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298254 (04.05.2016).</p>	3	6-8		
6	<p>Томпсон, П. Введение в теорию тренировки: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / П. Томпсон ; Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный центр развития ИААФ. - М. : Человек, 2013. - 191 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-18-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298255 (04.05.2016).</p>	3	6-8		

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Портал электронной библиотеки - <http://www.ihtik.lib.ru/>
2. Электронная библиотека студента «КнигаФонд» - <http://www.knigafund.ru/>
3. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru>
4. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru>
5. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru>
6. Официальный сайт Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма - <http://www.sportedu.ru/>
7. Сайт легкой атлетики - <http://www.UltraRunning.com>
8. Сайт европейской легкой атлетики - <http://www.european-athletics.org/>
9. Сайт легкой атлетики - <http://www.runners.ru/>
10. Сайт легкой атлетики – пробег - <http://www.probeg.org/>
11. Сайт спортивного информационного портала - <http://www.sports.ru/>
12. Сайт «Евроспорт» - <http://www.eurosport.ru/>

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: Стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций: видеопроектор, экран настенный, др. оборудование или компьютерный класс. Легкоатлетический манеж и стадион для проведения практических занятий, лекционные аудитории для проведения тестов. Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся: видеопроектор, ноутбук, переносной экран.

6.3. Требования к специализированному оборудованию: легкоатлетический манеж и стадион, оборудованный беговыми дорожками, сектором для толкания ядра, метания гранаты, диска копьё и ямами для прыжков в длину и высоту .

6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса: отсутствуют.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ МОДУЛЯ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Домашняя работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Сдача технических нормативов	Выполнение техники изученных классических и свободных (коньковых) способов передвижения. Успешное пробегание лыжной гонки свободным стилем.
Тестирование	Работа с конспектом основной и дополнительной литературы, подготовка ответов на вопросы.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО МОДУЛЮ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

- чтение лекций с использованием слайд-презентаций
- возможность консультирования обучающихся преподавателями посредством электронной почты
- компьютерное тестирование

10. Требования к программному обеспечению учебного процесса (указывается при наличии):

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

11. Иные сведения*

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по модулю

Паспорт фонда оценочных средств по модулю для промежуточного контроля успеваемости

№ п/п	Контролируемые разделы модуля	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочных средств
1	Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.	ОК-7, ОК-13, ПК-2	Зачет Экзамен
2	Основы техники и методики обучения основным легкоатлетическим видам.	ОК-7, ОК-13, ПК-2	
3	Основы организации занятий легкой атлетикой.	ОК-7, ОК-13, ПК-2	

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-7	способность к самоорганизации и самообразованию	знать	
		3. основы становления и развития легкой атлетики в России и за рубежом	ОК6 31
		2. формы, средства и методы организации и проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике	ОК6 32
		3. основные понятия легкоатлетических упражнений	ОК6 33
		уметь	
		15. интегрировать инновационные технологии физического воспитания на занятиях легкой атлетикой	ОК6 У1
		16. организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования по легкой атлетике	ОК6 У2
		3. анализировать школьную программу по физической культуре в разделе «Легкая атлетика».	ОК6 У3
		Владеть	
		1. приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям педагогические основы легкой атлетики	ОК6 В1
2 теоретическими основами методики обучения легкоатлетическим упражнениям	ОК6 В2		

		17. педагогические основы легкой атлетики	ОК6 В3
ОК-13	осознание социальной значимости своей будущей профессии, обладание высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности	знать	
		1. место и социальную роль учителя и тренера в современном обществе	ОПК1 З1
		2. общие правила и различия в подготовке легкоатлета	ОПК1 З2
		3. оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики	ОПК1 З3
		уметь	
		3. использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения.	ОПК1 У1
		2. организовать судейство и подготовку секторов для легкоатлетических упражнений	ОПК1 У2
		3. классифицировать легкоатлетические упражнения	ОПК1 У3
		владеть	
		3. методикой многолетней подготовки легкоатлетов	ОПК1 В1
		2. методикой обучения легкоатлетическим упражнениям	ОПК1 В2
		3. методикой развития основных физических качеств на занятиях легкой атлетикой	ОПК1 В3
ПК-2	умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	знать	
		1. особенности мужского, женского, возрастного инвентаря	ПК2 З1
		2. формы, средства и методы физического воспитания учащихся на занятиях по легкой атлетике	ПК2 З2
		3. характеристику легкоатлетических упражнений	ПК2 З3
		уметь	
		1. применять технологию диагностирования физического состояния учащихся различных возрастных групп	ПК2 У1
		2. организовывать физическую культуру учащихся с образовательной и оздоровительной направленностью	ПК2 У2
		3. использовать элементы, приемы, методы, средства обучения легкоатлетическим упражнениям	ПК2У3
		владеть	
		3. методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности обучающихся	ПК2 В1
		2. элементами, приемами, методами, средствами обучения легкоатлетическим упражнениям	ПК2 В2
		3. способами нормирования и контроля нагрузок на занятиях по легкой атлетике	ПК2 В3

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ
6 семестр (Зачет)**

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.	ОК7 31, В3, ОК13 31
2	Общие основы легкоатлетических видов.	ОК7 32,
3	Соревновательная деятельность в легкой атлетике.	ОК13 33
4	Легкая атлетика в системе физического воспитания и спорта.	ОК7 31, В3, ОК13 31, ПК2 У2
5	Основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетики.	ОК7 33
6	Оборудование секторов для прыжков в длину и тройного прыжка.	ОК13 33
7	Оборудование секторов для прыжков в высоту.	ОК13 33
8	Оборудование секторов для прыжков с шестом.	ОК13 33
9	Оборудование секторов для толкания ядра.	ОК13 33
10	Оборудование секторов для метания диска.	ОК13 33
11	Оборудование секторов для метания копья и малого мяча.	ОК1333
12	Организация соревнований по легкой атлетике.	ОК13У2
13	Особенности проведения соревнований по легкой атлетике.	ОК13 У2
14	Правила соревнований по легкой атлетике.	ОК13 У2
15	Права и обязанности спортсменов.	ОК13 У2
16	Состав команды.	ОК13 У2
17	Протокольная документация.	ОК13У2
18	Составление забегов.	ОК13 У2
19	Хронометраж и измерения.	ОПК1 У2
20	Состав судейской коллегии и обязанности судей.	ОК13У2
21	Методика судейства	ОК13У2
22	Судейская терминология и жестикуляция	ОК13 У2
23	Особенности техники беговых дисциплин.	ОК13 У 3
24	Особенности техники прыжковых дисциплин.	ОК13 У 3
25	Особенности техники метаний.	ОК13 У 3

8 семестр (Экзамен)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	История возникновения легкой атлетики	ОК 7 3 1
2	Классификация беговых дисциплин легкой атлетики	ОК13 У 3
3	Характеристика одного из видов легкой атлетики.	ПК2 33
4	Классификация прыжковых дисциплин легкой атлетики	ОК13 У 3
5	Характеристика одного из прыжковых видов легкой атлетики	ПК2 33

6	Подготовка сектора для выступления в прыжковых видах	ОК13 33
7	Правила судейства прыжковых видов.	
8	Классификация метаний легкой атлетики.	ОК13У 3
9	Характеристика одного из видов в метаниях.	ПК2 33
10	Подготовка сектора для выступления в метаниях	ОК13 У 2
11	Правила судейства метаний в легкой атлетики.	
12	Классификация многоборья легкой атлетики.	ОК13У 3
13	Особенности мужского, женского, возрастного инвентаря, используемого при метаниях в легкой атлетике.	ПК2 31
14	Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	ОК13 В2, В3. ПК2 В3
15	Развития общей и специальной выносливости.	ОК13 В2, В3, ПК2 В3
16	Понятия «низкий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».	ОК733
17	Понятия «высокий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».	ОК733
18	Развитие гибкости и взрывной силы в легкой атлетике. Понятие «разбег, толчок, фаза полета, приземление» в прыжках в длину и тройном прыжке с разбега.	ОК13 В2, В3, ПК2 В3 ОК7 33
19	Понятия «разбег, толчок, переход через планку» в прыжках в высоту.	ОК7 33
20	Оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики	ОК13 33
21	Общие правила и различия подготовке легкоатлета	ОК13 32
22	Понятия «подготовка к разбегу, разбег скачком, финальное усилие»	
23	Организация судейства и подготовка секторов для беговых дисциплин легкой атлетики.	ОК13 У 2
24	Педагогические основы легкой атлетики (оздоровительное, образовательное и воспитательное значение).	ОК7 В 3, ОК13 У1
25	Основы методики многолетней подготовки легкоатлетов	ОК13 В 1
26	методика обучения прыжкам в длину с разбега способом "согнув ноги".	ОК13В2; ОК 7 В 2
27	Методика обучения бегу по дистанции и финишированию.	ОК7 В1, ПК2 32, В2, У3
28	Методика обучения барьерному бегу.	ПК2 32, В2, У3
29	Техника и методика обучения прыжкам в длину с разбега способом "согнув ноги".	ОК7 В2, ПК2 32, В2, У3
30	Техника и методика обучения прыжкам в высоту способом "перешагивание".	ОК7 В1, ПК2 32, В2, У3
31	Методика обучения метанию малого мяча и гранаты.	ПК2 32, В2, У3
32	Методика обучения толканию ядра.	ОК7 В1, ПК2 32, В2, У3

33	Методика развития физических качеств на занятиях легкой атлетикой	ОК13 В 3
34	Техника и методика обучения спортивной ходьбе.	ОК7 В1, ПК2 32, В2, У3
35	Классификация, техника и методика обучения специальным легкоатлетическим упражнениям.	ОК13 У 3, ПК2 32, В2, У3
36	Классификация видов легкой атлетики, их оздоровительное, воспитательное и прикладное значение.	ПК2 32, В2, У3
37	Методика обучения технике метания малого мяча детей дошкольного и младшего школьного возраста.	ПК2 32, В2, У3
38	Виды легкой атлетики в школьной программе	ОК 7 В 1
39	Организация проведения и судейство соревнований беговых видов легкой атлетики.	ОК 7 У 2
40	Организация проведения и судейство соревнований по толканию ядра	ОК 6 У 2
41	Организация проведения и судейство соревнований по прыжкам в высоту	ОК76 У 2
42	Организация проведения и судейство соревнований по прыжкам в длину	ОК 7 У 2
43	Организация проведения и судейство соревнований по видам эстафетного бега	ОК 7 У 2
44	Организация проведения и судейство соревнований по барьерному бегу	ОК 7 У 2
45	Организация проведения и судейство соревнований по легкоатлетическим метаниям.	ОК7 У 2
46	Положение о соревнованиях (пункты и их содержание)	ОК76 У 2
47	Права и обязанности главного судьи соревнований	ОК7 У 2
48	Права и обязанности главного секретаря соревнований	ОК7 У 2
49	Состав судейской коллегии (состав и выполняемая работа).	ОК 7 У 2
50	Организация занятий легкой атлетикой в образовательных учреждениях	ОК7 У1, У3, ОК13 31

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на экзамене оцениваются по пятибалльной шкале, на зачете – «зачтено» / «незачтено».

.В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине (Таблица 2.2 рабочей программы дисциплины).

Отлично» (5) / «зачтено» – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически

стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«Хорошо» (4) / «зачтено» - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«Удовлетворительно» (3) / «зачтено» - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«Неудовлетворительно» (2) «не зачтено» - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.