

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

(наименование института / факультета)

П.В. Левин

(И.О. Фамилия)



(подпись)

«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Легкая атлетика с методикой обучения

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) Адаптивное физическое воспитание

Форма обучения заочная

Сроки освоения ОПОП 4 года 6 месяцев

Факультет (институт) Физической культуры и спорта

Кафедра Теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин

Рязань, 20_19_

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Легкая атлетика с методикой обучения» являются развитие у обучающихся личностных качеств, формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта и быть устойчивым на рынке труда.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Дисциплина «Легкая атлетика с методикой обучения» Б1.О.17 относится к Обязательной части Блока 1.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:

История адаптивной физической культуры

Анатомия человека

Биомеханика двигательных действий

Физиология человека

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в АФК

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной:

Адаптивный спорт

Массаж

Производственная практика (Профессионально-ориентированная практика)

Производственная практика (преддипломная)

2.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общепрофессиональных (ОПК) компетенций:

| № п/п | Код и содержание компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны: | | |
|-------|---|---|--|---|---|
| | | | Знать | Уметь | Владеть (навыками) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья | ОПК-1.1. Применяет специальную терминологию; методики обучения технике базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; методики развития физических качеств, контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья. | - терминологию легкой атлетики; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики развития физических качеств обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся с | - использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике ходьбы, бега, прыжков и метаний, технике видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - подбирать и применять методики развития физических качеств обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами легкой | - опытом использования терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - методикой обучения технике видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - опытом составления упражнений по развитию физических качеств обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами легкой атлетики; - опытом подборки контрольных упражнений для оценки |

| | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|
| | | | отклонениями в состоянии здоровья на занятиях легкой атлетикой. | атлетики; - использовать систему нормативов и методик контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях легкой атлетикой. | параметров физической, технической подготовленности обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях легкой атлетикой. |
| 2 | | ОПК-1.2. Применяет методы организации учебной деятельности и физкультурно-спортивных мероприятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; | - методы организации проведения учебной деятельности и физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - способы повышения эффективности педагогического процесса на учебных занятиях; - средства и методы диагностики, критерии | - решать поставленные задачи учебного занятия, подбирать методы организации учебной деятельности и физкультурно-спортивных мероприятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - анализировать эффективность проведения учебных занятий по количественным и качественным | - опытом проведения учебных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (соревнований) с использованием средств легкой атлетики с учетом возрастных особенностей контингента обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - опытом анализа эффективности проведения учебных занятий и интерпретации результатов педагогического контроля; - современными методами, приемами |

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|---|
| | | | оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. | критериям; - применять методы диагностики и критерии оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся в соответствии с планируемыми результатами обучения. | диагностики и критериями оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся в соответствии с планируемыми результатами обучения. |
| 3 | | ОПК-1.3. Проводит физкультурно-спортивные мероприятия оздоровительного характера средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья. | - правила и организацию физкультурно-спортивных мероприятий средствами легкой атлетики; - анатомо-физиологические и психологические особенности контингента занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья на возрастных этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств. | - осуществлять подготовку обучающихся к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях по легкой атлетике; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся. | - опытом проведения физкультурно-спортивных мероприятий по легкой атлетике; - опытом составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья при освоении общеобразовательных программ. |

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | Всего Часов | Семестр № 6 | Семестр № 8 |
|--|-------------|-------------|-------------|
| 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 32 | 16 | 16 |
| В том числе: | | | |
| Лекции (Л) | 8 | 4 | 4 |
| Практические занятия (ПЗ), семинары (С) | 24 | 12 | 12 |
| Лабораторные работы (ЛР) | | | |
| Иные виды занятий | | | |
| 2. Самостоятельная работа студента (всего) | 104 | 52 | 52 |
| 3. Курсовая работа | КП | | |
| | КР | | |
| Вид промежуточной Аттестации | зачет (З) | 8 | 4 |
| | экзамен (Э) | | |
| ИТОГО: общая трудоемкость | Часов | 144 | 72 |
| | зач. ед. | 4 | 2 |

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

| № семестра | № раздела | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела в дидактических единицах |
|------------|-----------|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 1 | Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания. | Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания. Правила соревнований по легкой атлетике. Оборудование мест занятий легкой атлетикой. Планирование, построение и содержание спортивной тренировки в легкой атлетике. |
| 6 | 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. Перечень лабораторных работ (при наличии), примерная тематика курсовых работ (при наличии)

Лабораторные работы не предусмотрены

Курсовые работы не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 104 часов (указать в соответствии с учебным планом). Видами СРС являются:

- Подготовка к практическим занятиям
- Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы
- Работа со справочными материалами
- Выполнение индивидуальных домашних заданий
- Подготовка к сдаче технических нормативов
- Подготовка к зачету

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

(см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине (при необходимости).

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

| № п/п | Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год |
|-------|--|
| 1 | 2 |
| 1 | Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики: учебник. - М.: Академия, 2013. - 464 с. |

5.2. Дополнительная литература

| № п/п | Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год |
|-------|--|
| 1 | 2 |
| 1 | Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. - М.: Академия, 2009. - 464 с. |
| 2 | 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. | 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. 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). |
| 4. | 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). |
| 5 | 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). |
| 6 | 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). |
| 7 | 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). |

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.coni> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: 15.04.2018).
4. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/> (дата обращения: 15.04.2018).
5. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.04.2018).
6. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс]: официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
7. 9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-onJine.ru> (дата обращения: 20.04.2018).

8. 10. Лань [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины «Легкая атлетика с методикой обучения»

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp, свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

5.5. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура [Текст] / изд. : Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Институт специальной педагогики и психологии, Специальный олимпийский комитет Санкт-Петербурга. – 2007 - . – Санкт-Петербург, 2016 - . – Ежекварт. – ISSN 1998-149X.
2. Высшее образование сегодня [Текст] : ежемесячный журнал. – 2001 - . – Москва: Логос, 2016 - . – Ежемес. – ISSN 1726-667X.

3. Педагогика [Текст] : научно-теоретический журнал Российской академии образования / учредители : трудовой коллектив редакции Российской академии образования. – 1937, июль - . – Москва : Педагогика, 2016 - . – 10 раз в год. – ISSN 0869-561X.
4. Спорт в школе [Текст] : методический журнал для учителей физкультуры и тренеров / учредитель : ООО «Издательский дом «Первое сентября». – 1995 - . – Москва : Первое сентября, 2016 - . – Ежемес.
5. Теория и практика физической культуры [Текст] : ежемесячный научно-теоретический журнал / изд. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры». – 1925 - . – Москва, 2016 - . – Ежемес. – ISSN 0040-3601.
6. Физическая культура в школе [Текст] : научно-методический журнал / [учредитель : Министерство просвещения РСФСР]. – 1958, январь - . – Москва : Школьная Пресса, 2016 - . – 8 раз в год. – ISSN 0130-5581.
7. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] : научно-методический журнал / учредитель : [Российская Академия Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)]. – 1996 - . – Москва, 2016 - . – 6 раз в год. – ISSN 1817-4779.
8. Физкультура и спорт [Текст] : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт». – 1922, май - . – Москва, 2016 - . – Ежемес.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Указываются требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций и лабораторных работ: видеопроектор, экран настенный, ноутбук.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид учебных занятий | Организация деятельности студента |
|---------------------|--|
| Лекция | Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить 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. Уделить внимание следующим понятиям (перечисление понятий) |

| | |
|---|--|
| | и др. |
| Контрольная работа/индивидуальные задания | 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. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др. |
| 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.), прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решений задач по алгоритму и др. |
| Подготовка к экзамену | При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. |

8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:

| 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 |

9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ