

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 2020 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 20

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 универсальных (УК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) 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
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение Libre Office	Свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	Свободно распространяемое ПО
Браузер изображений Fast Stone ImageViewer	Свободно распространяемое ПО
PDF ридер Foxit Reader	Свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	Свободно распространяемое ПО
Запись дисков Image Burn	Свободно распространяемое ПО
DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in	Свободно распространяемое ПО

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.)

9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ

В этом разделе могут быть представлены планы практических и семинарских занятий с указанием основной и дополнительной литературы; методические указания по проведению лабораторных работ и др.

**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 2020 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
«Легкая атлетика с методикой обучения»

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

Направленность (профиль)
Адаптивное физическое воспитание

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
заочная

Рязань 2020

1. Цель 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 физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивной физической культуры) и быть устойчивым на рынке труда.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

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

Дисциплина изучается на 3, 4 курсах (6, 8 семестры).

3. Трудоемкость дисциплины:

4 зачетных единицы, 144 академических часа.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы и индикаторами достижения компетенций:

ОПК-1.1. Знать: 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 отклонениями в состоянии здоровья на занятиях легкой атлетикой. **Уметь:** 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 атлетики; использовать систему нормативов и методик контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях легкой атлетикой. *Владеть навыками:* использования терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья; методик обучения технике видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; составления упражнений по развитию физических качеств обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами легкой атлетики; подборки контрольных упражнений для оценки параметров физической, технической подготовленности обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях легкой атлетикой.

ОПК-1.2. Знать: 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 оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. *Уметь:* 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 критериям; применять методы диагностики и критерии оценки показателей уровня и

динамики развития и физической подготовленности обучающихся в соответствии с планируемыми результатами обучения. *Владеть навыками:* 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; анализа эффективности проведения учебных занятий и интерпретации результатов педагогического контроля; современных методов, приемов диагностики и определения критерия оценки показателей уровня и динамики развития физической подготовленности обучающихся в соответствии с планируемыми результатами обучения.

ОПК-1.3. *Знать:* правила и организацию физкультурно-спортивных мероприятий средствами легкой атлетики; анатомио-физиологические и психологические особенности контингента занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья на возрастных этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств. *Уметь:* осуществлять подготовку обучающихся к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях по легкой атлетике; анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся. *Владеть навыками:* проведения физкультурно-спортивных мероприятий по легкой атлетике; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья при освоении общеобразовательных программ.

5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения

Зачеты (6, 8 семестры).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.

