

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»
«27» января 2022г., протокол №5
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Теория и методика обучения легкой атлетике»**

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

с направленностью (профилем)
Физическая культура

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-22

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы дисциплины (модуля)

Разработчик(и):

Миронов Д.Л., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, overlapping loops and lines, positioned to the right of the text.

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) является формирование в процессе профессиональной подготовки системы знаний, навыков и умений в области легкой атлетики, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- обеспечение специального образования студентов в области легкой атлетики;
- знакомство с основами техники отдельных видов легкой атлетики (прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту с разбега; толкание ядра; метание копья, гранаты и малого мяча);
- усвоение основ технического мастерства в отдельных легкоатлетических видах;
- формирование навыков проектирования и организации легкоатлетического занятия;
- усвоение на практике технологии обучения отдельным легкоатлетическим видам.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается в 4 и 5 семестрах.

3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

- 1) основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических задач (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 2) современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 3) теории и методы управления образовательными системами (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1).

Уметь:

- 1) владеть технологиями диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 2) проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области физической культуры (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 3) планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 4) использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения, в том числе по индивидуальным учебным планам (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 5) устанавливать контакты с обучающимися (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2).

Владеть:

- 1) навыками планирования образовательного процесса для группы и/или отдельных контингентов обучающихся на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.3);
- 2) навыками организации турниров, олимпиад (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

4 Объем и содержание дисциплины (модуля)**4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
4	ЗЧ	2	72	16	32	–	–	0	0,1	23,9
5	Э	2	72	-	32	–	–	2	0,25	37,75
Итого	–	4	144	16	64	–	–	2	0,35	61,65

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

4.2 Содержание лекционных занятий

№ п/п	Темы лекционных занятий
4 семестр	
1	Введение в легкую атлетику.
2	История легкой атлетики. Возникновение и развитие легкой атлетики. История и тенденции развития методики тренировки в легкой атлетике. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
3	Бег.
4	Спортивная подготовка легкоатлета.
5	Прыжки.
6	Метания.
7	Учебные занятия по легкой атлетике. Цели теоретического и практического уроков.
8	Соревнования по легкой атлетике.

4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
4 семестр	
1	Анализ техники спринтерского бега: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.
2	Особенности техники бега на 200 и 400 м.
3	Методика обучения технике спринтерского бега (бегу по прямой дистанции; бегу на повороте).
4	Методика обучения технике спринтерского бега (высокому старту и стартовому ускорению с высокого старта; низкому старту и стартовому ускорению с низкого старта; низкому старту на повороте).
5	Методика обучения технике спринтерского бега (финишированию; бегу на дистанциях 100, 200, 400 м).
6	Анализ техники эстафетного бега.
7	Методика обучения технике эстафетного бега (передачи эстафетной палочки; старту бегуна, принимающего эстафету; передачи эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне, эстафете 4×100 м).
8	Сравнительный анализ техники бега на средние и длинные дистанции: старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега.
9	Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бегу по прямой с равномерной и переменной скоростью, бегу по повороту, высокому старту, бегу на дистанциях 1000 и 3000 м).
10	Основы техники прыжков.
11	Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»: разбег, отталкивание, переход через планку.
12	Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (отталкиванию, переходу через планку, приземлению, прыжку с полного разбега).
13	Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» (бегу по дуге в условиях действия центробежной силы, отталкиванию при дугообразном разбеге, переходу через планку, прыжку с полного разбега).
14	Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
15	Прыжок в длину с разбега.
16	Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание, полет (прыжок способом «согнув ноги» и «прогнувшись»), приземление.
5 семестр	
17	Основы техники метаний. Метания как ациклические упражнения.
18	Определение дальности полета снаряда. Начальная скорость вылета снаряда.
19	Держание снаряда. Подготовка к разбегу и разбег.
20	Подготовка к финальному усилию. Финальное усилие. Вылет и полет снаряда. Аэродинамические свойства диска и копья.
21	Метание копья, гранаты и малого мяча.
22	Анализ техники метания копья: держание снаряда, разбег.
23	Анализ техники метания копья: финальное усилие, торможение после броска.
24	Анализ техники метания гранаты и малого мяча.
25	Методика обучения технике метания малого мяча (финальному усилию, переходу от разбега к броску малого мяча, разбегу и отведению снаряда, метанию малого мяча с разбега).
26	Толкание ядра.

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
27	Анализ техники толкания ядра со скачка: держание снаряда, подготовка к разбегу и разбег скачком, финальное усилие.
28	Методика обучения технике толкания ядра со скачка (правильному держанию и выталкиванию снаряда, финальному усилию, скачкообразному разбегу, толканию ядра со скачка).
29	Учебные занятия по легкой атлетике. Цели теоретического и практического уроков.
30	Формы проведения теоретических уроков. Задачи практического урока.
31	Соревнования по легкой атлетике.
32	Организация легкоатлетических соревнований.

4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
4 семестр	
1	Подготовка к практическим занятиям
2	Подготовка к тестированию
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение
5 семестр	
3	Подготовка к практическим занятиям
4	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов	
4 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на лекционных занятиях	4
		Работа на практических занятиях	6
		Тестирование	20
	Итого		30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на практических занятиях	10
Составление плана-конспекта занятия		20	

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов	
		Демонстрация техники изученных легкоатлетических видов		
		Итого	30	
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)	
5 семестр				
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:		
		Работа на практических занятиях	10	
		Демонстрация техники изученных легкоатлетических видов	10	
		Проведение специализированной разминки	10	
			Итого	30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:		
		Работа на практических занятиях	10	
		Составление плана-конспекта занятия	10	
		Выполнение заданий преподавателя	10	
				Итого
Промежуточная аттестация	Экзамен		40 (100*)	

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Шкала соответствия оценок в стобальной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Стобальная система оценивания				
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется учебная аудитория, оснащенная доской для изображения рисунков, схем и т.п.; специальными приспособлениями для фиксации наглядных пособий (плакатов, кинограмм) для проведения лекционных занятий. Для проведения практических занятий требуется стадион со стандартными беговыми дорожками, сектором для толкания ядра, полем (размером с футбольное) для метаний, дорожкой для разбега, брусом для отталкивания и ямой с песком для приземления, сектором для прыжков в высоту, состоящим из площадки для разбега, стойками для установки планки и местом для приземления (оно собирается из специальных поролоновых матов). На стадионе долж-

ны иметься: ядра для толкания различного веса (от 3 до 7,257 кг), копы для метания (600 гр., 800 гр.), гранаты для метания (500 гр., 700 гр.), малые (теннисные) мячи, эстафетные палочки, стартовые станки, планка для установки на стойках в прыжках в высоту, резиновый амортизатор, натягиваемый между вышеуказанных стоек; измерительные средства (секундомер, высотомер, измерительная рулетка).

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я. – Электрон. текстовые данные. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>
2. Миронов Д.Л. Легкая атлетика: учеб. пособие / Д.Л. Миронов, Э.М. Попов. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2013. – 137 с.

7.2 Дополнительная литература

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для вузов / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 464с.
2. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: учеб.-методическое пособие / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин; под ред. В.И. Лахова. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.
3. Вашакидзе С.В. Легкая атлетика: учеб. пособие / С.В. Вашакидзе; НовГУ им. Ярослава Мудрого. – Великий Новгород, 2008. – 62 с.

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронный каталог, обеспечивающим доступ к библиографическим записям, отображающим единый фонд. Режим доступа: <http://library.tsu.tula.ru/>;
2. ЭБС «БиблиоТех»: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам. Режим доступа: <https://tsutula.bibliotech.ru>;
3. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.
4. НЭБ КиберЛенинка научная электронная библиотека открытого доступа, режим доступа <http://cyberleninka.ru/>, свободный.- Загл. с экрана.
5. <http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/metodika-obucheniya-technike-legkoatleticheskikh-vidov-sporta> - Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта.

9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Программное обеспечение не требуется.

9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы не требуются.