

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

факультет физической культуры

кафедра спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Легкая атлетика**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: физическая культура

Форма обучения: заочная

Разработчики:

Карабанова О. Н., старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 27.08.2018 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование способностей поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность, используя современные методы и технологии обучения и диагностики для повышения профессиональной подготовки студентов по легкой атлетике; организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности.

Задачи дисциплины:

- вооружить студентов комплексом знаний, умений и навыков, по методам тренировки, судейству, профилактике травматизма и обеспечения безопасности при проведении занятий и соревнований по легкой атлетике;
- обучить студентов технике изучаемых видов легкой атлетики;
- развивать физическую подготовленность студентов, подготовить их к сдаче зачетных нормативов;
- ознакомить студентов с методикой обучения в легкой атлетике, методам исправления ошибок;
- научить студентов использовать специальные и подводящие упражнения при обучении с учётом возрастных особенностей занимающихся;
- научить применять легкоатлетические упражнения для развития физических качеств в группах с различной физической подготовленностью;
- овладеть способностями поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в легкой атлетике.
- освоение студентами современных методов и технологий обучения и диагностики физической подготовленности легкоатлетов;
- сформировать способности организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности в процессе обучения упражнениям в легкой атлетике;

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ОД.3 «Легкая атлетика» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 3 курсе, в 9 триместре.

Для изучения дисциплины требуется: Сформировать у студентов знания о видах легкой атлетики, об истории её возникновения, о методике обучения технике лёгкоатлетических упражнений, о правилах соревнований. Положительное влияние легкоатлетических упражнений на формирование личности человека, их оздоровительный эффект, разнообразие и универсальность предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировок по различным видам спорта.

Освоение дисциплины Б1.В.ОД.3 «Легкая атлетика» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ОД.2 Теория и методика физической культуры;

Б1.В.ОД.2 Спортивные и подвижные игры;

Б1.В.ОД.13 Технологии физкультурно-спортивной деятельности.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Легкая атлетика», включает: образование, социальную сферу, культуру..

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	
ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	знать: методы и приемы воспитания движений; основы методики обучения; позиции и положения рук и ног; эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания; уметь: - формировать потребность ведения здорового физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям по физической культуре; владеть: - использование специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.
ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	
ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	знать: - основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; уметь: - стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся; владеть: - формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.
ПК-7. способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	
ПК-7. способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	знать: - методы и способы организации самостоятельной работы и сотрудничества обучающихся, сущность педагогического общения в коллективе; уметь: - общаться, вести диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации; эффективно организовать сотрудничество обучающихся, их самостоятельную работу, поддерживать активность и инициативу в процессе взаимодействия; владеть: - навыками и способами организации деятельности обучающихся для поддержания их совместного взаимодей-

	ствия, обеспечивающее сотрудничество и успешную работу в коллективе; опытом работы в коллективе (в команде), навыками оценки самостоятельной работы обучающихся.
--	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Девятый триместр
Контактная работа (всего)	16	16
Лекции	4	4
Практические	12	12
Самостоятельная работа (всего)	83	83
Виды промежуточной аттестации	9	9
Зачет	9	9
Общая трудоемкость часы	108	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	3	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Структура и содержание предмета «Легкая атлетика»:

Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов. Современные методы и технологии обучения и диагностики уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в легкой атлетике.

Раздел 2. Основы техники легкоатлетических видов:

Основы техники спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы. Основы техники бега. Техника легкоатлетического бега. Техника бега на средние и длинные дистанции. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности техники кроссового бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями. Основы техники прыжков. Техника различных видов легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с разбега. Техника прыжков в высоту с разбега. Техника тройного прыжка с разбега. Техника прыжков в высоту с шестом. Техника прыжков с места. Уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность легкоатлетов.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (4 ч.)

Раздел 1. Структура и содержание предмета «Легкая атлетика» (2 ч.)

Тема 1. Техника спортивной ходьбы и бега (2 ч.)

Основы техники спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы. Основы техники бега. Техника легкоатлетического бега. Техника бега на средние и длинные дистанции. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности техники кроссового бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями. Стандартизированные методы психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся.

Раздел 2. Основы техники легкоатлетических видов (2 ч.)

Тема 2. Техника легкоатлетических прыжков (2 ч.)

Основы техники прыжков. Техника различных видов легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с разбега. Техника прыжков в высоту с разбега. Техника тройного прыжка с разбега. Техника прыжков в высоту с шестом. Техника прыжков с места.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (12 ч.)

Раздел 1. Структура и содержание предмета «Легкая атлетика» (6 ч.)

Тема 1. Обучение технике бега на короткие дистанции (2 ч.)

Классификация основных дистанций в беге на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон.

Тема 2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции (4 ч.)

Техника выполнения специально-беговых упражнений легкоатлета. Классификация основных дистанций в беге на средние и длинные дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции. Разновидности старта. Повторный метод тренировки (пробегание отрезков в среднем темпе).

Раздел 2. Основы техники легкоатлетических видов (6 ч.)

Тема 3. Обучение технике прыжка в длину с разбега (4 ч.) Техника выполнения специально-беговых упражнений легкоатлета. Краткая характеристика и история развития прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега (разбег и отталкивание). Техника прыжка в длину с разбега (полет, приземление). Круговой метод тренировки (развитие скоростно-силовых качеств). Специальная терминология, профессиональная речь и жестикуляция в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы с обучающимися.

Тема 4. Обучение технике метания гранаты (2 ч.) Техника выполнения специальных упражнений метателя. Техника метания гранаты. Разновидности держания снаряда. Техника выполнения разбега и финального усилия. Общефизическая подготовка (развитие гибкости плечевого пояса). Сотрудничество обучающихся, поддержание их активности, инициативности и самостоятельности, развитие творческих способностей легкоатлетов.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Девятый триместр (83 ч.)

Раздел 1. Структура и содержание предмета «Легкая атлетика» (42 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к сдаче контрольных нормативов

1. Бег 100 м, с.
2. Бег 1000 м, с.
3. Прыжок в длину с места, см.
4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.
6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.

Раздел 2. Основы техники легкоатлетических видов (41 ч.)

Вид СРС: * Подготовка к практическим занятиям

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства по дисциплине

8.1. Компетенции и этапы формирования

п / п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования

1	Структура и содержание предмета «Легкая атлетика»	ОК-8.
2	Основы техники легкоатлетических видов	ПК-2, ПК-7

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность			
Не способен Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Способен в полном объеме Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики			
Не владеет базовыми представлениями о современных методах и о современных технологиях диагностики.	Не достаточно владеет прекрасно базовыми представлениями о базовых представлениями о современных методах и технологиях обучения и диагностики.	Хорошо владеет базовыми представлениями о и современных методах и о технологиях обучения и диагностики.	Прекрасно владеет представлениями о современных методах и технологиях обучения и диагностики
ПК-7. способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности			
Не владеет базовыми представлениями о принципах организации сотрудничества обучающихся, поддержания их активности, инициативности, самостоятельности, развития	Не достаточно владеет базовыми представлениям и о принципах организации сотрудничества обучающихся, поддержания их активности, инициативности, самостоятельности, развития	Хорошо владеет базовыми представлениями о принципах организации сотрудничества обучающихся, поддержания их активности, инициативности, самостоятельности, их	Прекрасно владеет базовыми представлениями о принципах организации сотрудничества обучающихся, поддержания их активности, инициативности, самостоятельности, их

их творческих способностей	тельности, развития их творческих способностей	творческих способностей	циативности, самостоятельности, их творческих способностей
----------------------------	--	-------------------------	--

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Экзамен	
Повышенный	5 (отлично)	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	Ниже 60%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Девятый триместр (Экзамен, ОК-8, ПК-2, ПК-7)

1. Раскройте технико-тактическую подготовку прыжка в длину.
2. Охарактеризуйте систему подготовки бегунов на средние дистанции.
3. Раскройте эволюцию техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в беге на короткие дистанции.
4. Опишите особенности организация внеклассной работы в школе с бегунами.
5. Дайте характеристику ориентации и отбор в легкой атлетике.
6. Раскройте основную цель, задачи спортивной тренировки легкоатлетов.
7. Опишите особенности влияние факторов объема, интенсивности на организм бегунов.
8. Раскройте средства, методы воспитания скоростно-силовых качеств бегунов, контроль за их уровнем.
9. Опишите особенности эволюцию техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в прыжках в длину.
10. Охарактеризуйте методику обучения технике низкого старта.
11. Дайте характеристику организации и проведению соревнований по бегу.
12. Охарактеризуйте особенности бега на повороте.
13. Перечислите факторы, обуславливающие эффективность спортивной деятельности в беге на средние дистанции.
14. Раскройте характеристику показателей экономичности техники бега.
15. Опишите эволюцию техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в прыжках в длину.
16. Перечислите выдающихся легкоатлетов Мордовии.
17. История развития легкой атлетики.
18. Дайте общую характеристику средствам, методам воспитания общей выносливости бегунов, контроль за уровнем
19. Раскройте правила соревнований по бегу.
20. Опишите особенности системы восстановления в беге на средние дистанции.
21. Характеристика надежности техники бега, пути ее повышения
22. Раскройте содержание методики обучения технике спортивной ходьбы.
23. Опишите основные специальные упражнения метателя.
24. Дайте общую характеристику показателей эффективности техники бега.

25. Дайте характеристику методике обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись».
26. Дайте характеристику тренировочная нагрузка, классификация нагрузок.
27. Дайте характеристику недельного плана тренировки бегунов.
28. Раскройте содержание спортивной секции по бегу в школе.
29. Дайте характеристику второго этапа отбора бегунов.
30. Дайте характеристику сил действующих в фазе переднего толчка при беге.
31. Прокомментируйте использование тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования технико-тактической и физической подготовки легкоатлетов.
32. Назовите основные средства самоконтроля бегуна, методика его применения.
33. Назовите основные средства, методы воспитания скоростной выносливости, контроль за уровнем.
34. Прокомментируйте комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов.
35. Дайте оценку питание бегунов на средние дистанции.
36. Дайте общую характеристику системы отбора бегунов.
37. Раскройте систему многолетней спортивной тренировки бегунов на средние дистанции.
38. Раскройте сущность физической подготовки легкоатлетов в скоростно-силовых видах спорта.
39. Дайте общую характеристику годовичного плана тренировки бегунов.
40. Дайте оценку психологической подготовки легкоатлетов
41. Дайте общую характеристику СФП бегунов на средние дистанции.
42. Раскройте понятие элементы системы управления перманентным состоянием бегуна.
43. Раскройте сущность методике развития двигательных способностей у квалифицированных легкоатлетов.
44. Раскройте содержание правила соревнования по прыжкам.
45. Раскройте средства, методы воспитания быстроты, контроль за уровнем.
46. Дайте характеристику техники низкого старта.
47. Дайте характеристику принципов спортивной тренировки.
48. Перечислите общие правила соревнований и методики тренировки в прыжках в высоту.
49. Перечислите Классификацию средств специальной физической подготовки бегунов.
50. Дайте характеристику технико-тактической подготовки в прыжках в высоту.
51. Опишите особенности эволюции техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в прыжках в толкании ядра.
52. Перечислите Классификацию средств специальной физической подготовки бегунов.
53. Дайте характеристику технико-тактической подготовки в прыжках в высоту.
54. Раскройте особенности формирования способностей поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность легкоатлета.
55. Рассмотрите современные методы и технологии обучения и диагностики подготовленности легкоатлета.
56. Раскройте особенности организации сотрудничества обучающихся, поддержания их активности, инициативности и самостоятельности, развития творческих способностей обучающихся легкоатлетическим упражнениям.
57. Раскройте содержание методике обучения технике высокого старта.
58. Раскройте вклад физических качеств в соревновательную деятельность бегунов на

средние дистанции. Контрольные упражнения, используемые в их оценке.

59. Раскройте закономерности развития спортивной формы.

60. Опишите стадии управления состоянием спортсмена их характеристика.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика : основы знаний : учеб. пособие / Е. П. Врублевский. – М. : Спорт, 2016. – 241 с. [Электронный ресурс] : учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. Ю. М. Макарова. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2014. – 1 электрон. опт. диск. <http://www.biblioclub.ru/iprbookshop.ru/55556.html>

2. Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов : метод. пособие / В. Б. Попов. – М. : Человек, 2012. – 225 с. [Электронный ресурс, Университетская библиотека online, доступ с сайта : <http://www.biblioclub.ru>]

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.sprintexpress.ru> – информационный сайт легкой атлетики.
2. <http://www.rusathletics.com/> – современная легкая атлетика.
3. <https://www.fizkulturaisport.ru/> – теория и методика физического воспитания и спорта.

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче зачета/экзамена, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;

- выпишите в тетрадь основные понятия и категории по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;
 - составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;
 - повторите определения терминов, относящихся к теме;
 - продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
 - подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
 - продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.
- Рекомендации по работе с литературой:
- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
 - составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;
 - выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;
 - проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1С:Университет.

12.1 Перечень информационно-справочных систем

1. Информационно-справочная система «Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки» <http://diss.rsl.ru>
2. Информационная справочная система «Справочно-правовая система “Консультант+”»: <http://www.consultant.ru>
3. Информационная справочная система «Интернет-версия справочно-правовой системы “Гарант”» (информационно-правовой портал “Гарант.ру”): <http://www.garant.ru>
- 4.

12.2 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn---8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
4. Научная электронная библиотека e-library (<http://www.e-library.ru/>)
- 5.

12.3 Электронные библиотечные системы

1. Электронная библиотека МГПУ (МегоПро)
(<http://library.mordgpi.ru/MegaPro/Web>);
2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека Онлайн»
(<https://biblio-online.ru/>);
3. Электронная библиотечная система «Юрайт» (<https://biblio-online.ru/>).

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Спортивный зал общефизической подготовки.

Основное оборудование:

1. Планка для прыжк.в высоту
2. Ст.для прыж.в выс.с планк - 2 шт.
3. Ядро для толкания 3,5(ж) - 2 шт.
4. Ядро для толкания 5,5(м) - 2 шт.

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-чез»).