

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ребковец Ольга Александровна

Должность: И.о. ректора

Дата подписания: 2023.04.20 18:46:48

Уникальный программный ключ:

e789ec8739030382afc5ebff702928adf1af5cfb

ОПОП

Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика с методикой преподавания»
по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки
«Физическая культура» на базе СПО

СМК-РПД-В1.П2-2023

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено
на заседании кафедры педагогики
«20» апреля 2023г., протокол №9
Зав. кафедрой педагогики И.И. Прошина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1. В.01.03 «Лёгкая атлетика с методикой преподавания»

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность(профиль) подготовки: «Физическая культура» на базе СПО

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Курс: 2 **Семестр:** 3, 4

Дифференцированный зачет: 4 семестр

Петропавловск-Камчатский, 2023г.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

Рабочая программа составлена с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 121, зарегистрированным в Минюсте России 15.03.2018 г. № 50362 (далее ФГОС ВО).

Разработчик(и):
старший преподаватель кафедры педагогики Е.Э.Кононова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины	Error! Bookmark not defined.
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО	Error! Bookmark not defined.
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	Error! Bookmark not defined.
4. Содержание дисциплины.....	Error! Bookmark not defined.
5. Тематическое планирование	8
6. Самостоятельная работа	Error! Bookmark not defined.
6.1. Планы практических занятий.....	12
6.2. Внеаудиторная самостоятельная работа.....	13
7. Примерная тематика контрольных работ.....	17
8. Перечень вопросов на зачет.....	17
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение	18
9.1. Основная учебная литература:	18
9.2. Дополнительная учебная литература:.....	18
9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:	18
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента	18
11. Материально-техническая база	20

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цели - формирование систематизированных знаний в области теории и методики легкой атлетики;

- обеспечение глубокого теоретического осмысления основ профессиональной деятельности специалиста по легкой атлетике;
- формирование у студентов умений практической реализации полученных знаний в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях – по месту будущей работы выпускников.

Задачи освоения дисциплины: формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Легкая атлетика с методикой преподавания» относится к Блоку 1 (дисциплины), к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Для освоения дисциплины студентам потребуются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения следующих дисциплин: « История физической культуры и спорта», « Теория игры и игрового воспитания», « Спортивные игры с методикой преподавания», « Педагогика физической культуры и спорта», « Методика обучения и воспитания», « Безопасность жизнедеятельности», « Анатомия», «Биохимия».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Программа бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура» устанавливает следующие общепрофессиональные компетенции:

Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения
--------------------	--

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

профессиональной компетенции	профессиональной компетенции
<p>ПК-1</p> <p>Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.</p>	<p>ПК-1.1.</p> <p>Знает структуру, состав и дидактические единицы предмета; научно-теоретические основы предметной области; основные технологии предметной области.</p> <p>ПК-1.2</p> <p>Формулирует цели и задачи преподавания по предмету в соответствии с требованиями ФГОС и учётом особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; подбирает и применяет адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы и формы обучения, технологии воспитания обучения; организует и осуществляет контроль и оценку учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения предметной области.</p> <p>ПК-1.3</p> <p>Владеет навыками отбора учебного содержания занятий по предмету для реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС; навыками организации и проведения занятий по предмету, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; навыками использования профессиональной терминологии, речи и жестикуляции в процессе занятий.</p>
<p>ПК-2</p> <p>Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность</p>	<p>ПК-2.1</p> <p>Ставит воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера. Определяет воспитательный потенциал различных видов деятельности ребенка. Планирует воспитательные мероприятия.</p> <p>ПК-2.2</p> <p>Организует различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного</p>

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

	<p>своеобразия региона.</p> <p>ПК-2.3</p> <p>Реализует современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности.</p> <p>ПК-2.4</p> <p>Знает и соблюдает правовые, нравственные нормы, требования профессиональной этики.</p>
<p>ПК-3</p> <p>Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области</p>	<p>ПК-3.1</p> <p>Способен на основе знаний в соответствующей предметной области определять содержание учебно-проектной деятельности обучающихся</p> <p>ПК-3.2</p> <p>Определяет требования к результатам индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности.</p> <p>ПК-3.3</p> <p>Осуществляет руководство действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности, в том числе в онлайн среде.</p>
<p>ПК-4</p> <p>Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья</p>	<p>ПК-4.1</p> <p>Осуществляет отбор психолого-педагогических технологий с учетом различного контингента обучающихся.</p> <p>ПК-4.2</p> <p>Умеет планировать и корректировать образовательные задачи (совместно с психологом и другими специалистами) по результатам мониторинга, с учетом индивидуальных особенностей развития каждого ребенка.</p> <p>ПК-4.3</p> <p>Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания.</p>

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

	<p>ПК-4.4</p> <p>Формирует систему регуляции поведения и деятельности обучающихся ограниченными возможностями здоровья.</p>
<p>ПК-5</p> <p>Способен к проектированию программ учебных предметов в соответствии с требованиями ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего образования</p>	<p>ПК-5.1</p> <p>Анализирует учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психолого-педагогической и методической целесообразности использования; проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами</p> <p>ПК-5.2</p> <p>Конструирует содержание обучения по предмету в соответствии с требованиями примерных образовательных программ по учебному предмету; программами и учебниками по преподаваемому предмету.</p> <p>ПК-5.3</p> <p>Разрабатывает рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение.</p>
<p>ПК-6.</p> <p>Готов реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов</p>	<p>ПК-6.1</p> <p>Планирует и осуществляет учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой, примерной образовательной программой по предмет.</p> <p>ПК-6.2</p> <p>Реализует рабочую программу учебной дисциплины;</p> <p>ПК-6.3</p> <p>Корректирует рабочую программу учебной дисциплины для различных категорий обучающихся. Составляет план, конспект, технологическую карту учебных занятий соответствующих предметных областей, включая различные приёмы формирования</p>

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

	познавательной мотивации обучающихся
--	--------------------------------------

4. Содержание дисциплины

Курс « Легкая атлетика с методикой преподавания» включает в себя:

Общие вопросы теории легкой атлетики: введение в специализацию.

Легкая атлетика в системе физической культуры. История развития Легкой атлетики. Легкая атлетика в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой.

Основы обучения легкой атлетикой: предмет и задачи обучения.

Структура процесса обучения: этап начального разучивания, этап закрепления навыков, этап совершенствования навыков. Средства и методы обучения. Методические приемы обучения. Общая схема обучения. Специфика применения дидактических принципов. Особенности обучения с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся. Контроль, корректировка и оценка результатов обучения. Применение технических средств обучения.

Организация и судейство соревнований по легкой атлетике правила соревнований.

Особенности судейства, организация и проведение соревнований. Документация, жестикуляция, необходимая для проведения соревнований. Подготовка спортивных объектов и инвентаря для тренировочного и соревновательного процесса.

5. Тематическое планирование

3 семестр

Модули дисциплины

	Наименование модуля	Лекции	Практики/ Семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
	Легкая атлетика	4	10	0	58	72
	Всего	4	10	0	58	72

Тематический план

Модуль 1

	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Лекции		
1	Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания	4	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
	Практические занятия (семинары)		
1	Характеристика легкоатлетических упражнений: ходьба.	2	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

2	Характеристика легкоатлетических упражнений: бег.	2	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
3	Характеристика легкоатлетических упражнений: прыжки.	2	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
4	Характеристика легкоатлетических упражнений: метания.	2	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
5	Характеристика легкоатлетических упражнений: многоборья	2	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
Самостоятельная работа				
1	Возникновение и развитие легкой атлетики.	5	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
2	Эволюция техники легкоатлетических упражнений.	5	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
3	Развитие методики тренировки по легкой атлетике	5	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
4	Развитие легкой атлетики на Камчатке. Мемориал «Тимофея Корниенко».	5	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
5	Основы техники ходьбы.	5	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
6	Основы техники бега.	5	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
7	Основы техники прыжков	6	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

8	Основы техники метания	6	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
9	Основные средства, методы и условия подготовки легкоатлетов.	6	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
10	ОФП на занятиях по легкой атлетике.	6	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
11	СФП на занятиях по легкой атлетике	4	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6

4 семестр

Модули дисциплины

	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
	Легкая атлетика	0	10	0	98	108
	Всего	0	10	0	98	108

Тематический план

Модуль 1

	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Практические занятия (семинары)		
1	Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.	2	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
2	Особенности техники бега на различных стайерских дистанциях.	2	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
3	Бег на сверхдлинные дистанции.	2	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
4	Техника барьерного бега, бега с препятствиями.	2	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
5	Техника прыжков в высоту с разбега, прыжков в длину с разбега	2	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
	Самостоятельная работа		

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

1	Техника и методика обучения прыжку с шестом.	9	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
2	Техника и методика обучения тройному прыжку.	9	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
3	Техника и методика обучения метанию копья.	9	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
4	Техника и методика обучения метанию гранаты.	9	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
5	Техника и методика обучения толканию ядра.	9	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
6	Техника и методика обучения метанию диска.	9	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
7	Техника и методика обучения метанию молота.	9	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
8	Десятиборье-спортивное Упражнение для мужчин.	9	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
9	Семиборье - спортивное упражнение для женщин.	9	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
10	Техника и методика обучения спортивной ходьбы.	9	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
11	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, правила соревнований, судейство	8	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6

6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа включает две составные части: аудиторная самостоятельная работа и внеаудиторная.

Самостоятельная аудиторная работа включает выступление по вопросам семинарских занятий, выполнение практических заданий (*при наличии*).

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов заключается в следующих формах:

- изучение литературы; осмысление изучаемой литературы;
- работа в информационно-справочных системах;
- аналитическая обработка текста (конспектирование, реферирование);
- составление плана и тезисов ответа в процессе подготовки к занятию;
- решение задач;
- подготовка сообщений по вопросам семинарских занятий.

6.1. Планы практических занятий (3 семестр)

Практическое занятие №1

Тема: Характеристика легкоатлетических упражнений: ходьба.

План:

- ходьба, как физическое качество для людей всех возрастов;
- оздоровительное значение ходьбы;
- спортивная ходьба, особенности техники;

Практическое занятие №2

Тема: Характеристика легкоатлетических упражнений бег.

План:

- бег - самый распространенный вид физических упражнений;
- длина дистанции, скорость бега, дозирование нагрузки;
- бег гладкий: короткие дистанции, средние, длинные, сверхдлинные дистанции;
- бег в естественных условиях, по пересеченной местности (кросс), по шоссе;
- бег с препятствиями: барьерный бег по беговой дорожке; бег с препятствиями;
- эстафетный бег: на короткие дистанции, средние, смешанные дистанции;

Практическое занятие №3

Тема: Характеристика легкоатлетических упражнений: прыжки.

План:

- прыжки через вертикальные препятствия (прыжок в высоту, прыжок с шестом);
- прыжки через горизонтальные препятствия (прыжок в длину, тройной прыжок)

Практическое занятие №4

Тема: Характеристика легкоатлетических упражнений: метания.

План:

- форма, размер, вес снарядов;
- разновидности метания: гранаты, копьа, диска, молота, ядра;
- виды метания: 1) броском из-за головы (копье, граната); 2) с поворотами (диск, молот); 3) толчком(ядро);

Практическое занятие №5

Тема: Характеристика легкоатлетических упражнений: многоборья.

План:

- разновидности многоборья и их виды;
- троеборье;
- четырехборье пионерское;
- пятиборье мужское;
- пятиборье для девушек;
- шестеборье;
- семиборье;
- восьмиборье;
- десятиборье;
- десятиборье для юношей;

Планы практических занятий (4 семестр)

Практическое занятие №1**Тема:** Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.**План:**

- техника бега *на* короткие дистанции;
- старт (растянутый старт, сближенный, обычный)
- стартовый разгон (движение ног, рук, финиширование)

Практическое занятие №2**Тема:** Особенности *техники бега на различных стайерских дистанциях.***План:**

- техника бега на средние дистанции (800 и 1500метров)
- техника бега на длинные дистанции (от 200 до 10 000 метров)
- старт и стартовый разгон;
- техника бега по повороту;
- техника финиширования;

Практическое занятие №3**Тема:** Бег на сверхдлинные дистанции.**План:**

- техника бега на сверхдлинные дистанции (100 км, часовой и суточный бег)
- техника бега по пересеченной местности;
- шоссейные виды бега и пробеги по шоссе;

Практическое занятие №4**Тема:** Техника барьерного бега, бега с препятствиями.**План:**

- высота барьеров: мужские, женские;
- расстановка барьеров;
- барьерный шаг, техника бега;

Практическое занятие №5**Тема:** *Техника прыжков в высоту с разбега, прыжков в длину с разбега.***План:**

- прыжки в высоту способом «перешагивание»;
- выполнение отталкивания;
- выполнение разбега;
- переход через планку;
- приземление:
- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в длину способом «ножницы»;

6.2 Внеаудиторная самостоятельная работа 3 семестр

Самостоятельная работа по дисциплине предусматривает изучение теоретического материала студентами, написание конспекта урока, написание реферата в рамках этого материала, а также подготовка к сдаче экзамена.

1. Возникновение и развитие легкой атлетики.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО

- Англия, 1837-1875 год, колледж г.Регби, Оксфорд, Кембридж.
- основание Лондонского атлетического клуба, атлетического клуба США; студенческого спортивного союза(1868-1896год);
- создание Международной любительской легкоатлетической федерации (ИААФ) цели, задачи;
- создание Европейской атлетической ассоциации (ЕАА), цели, задачи;
- первое первенство России по легкой атлетике в 1908 г;
- первое первенство РСФСР по легкой атлетике 1922г;
- введение Всесоюзного комплекса ГТО в 1931г;
- введение Единой всесоюзной спортивной классификации в 1941г;
- первое выступление советских легкоатлетов в чемпионате Европы 1946г; Олимпийских играх 1952г;

- 2.Эволюция техники легкоатлетических упражнений.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- прыжки с шестом (прыжки с деревянным шестом, с бамбуковым; одготемповый способ прыжка, двухтемповый; баллистический эффект при использовании гибкого шеста в прыжках; повышение интенсивности прыжка с использованием металлического шеста; тпрыжки с фибергласовым шестом);
- низкий старт; применение стартовых колодок;
- восточноамериканский стиль прыжка в высоту с разбега (способ «волна»); западноамериканский стиль прыжка в высоту с разбега- «хорейн» (способ «перекат»); способ прыжка в высоту с разбега – «фосбюри»

3.Развитие методики тренировки по легкой атлетике.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- легкая атлетика в древней Греции;
- первые Олимпийские игры современности, программа игр, первые чемпионы;
- легкая атлетика в СССР;
- легкая атлетика на Олимпийских играх третьего тысячелетия;

4.Развитие легкой атлетики на Камчатке. Мемориал «Тимофея Корниенко».

Вопросы для самостоятельного изучения:

- легкоатлетические спортивные сооружения Камчатки;
- легкая атлетика в 20 веке; легкая атлетика в 21 веке;
- легенда спорта: Тимофей Корниенко;

5.Основы техники ходьбы.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- ходьба, как естественный способ передвижения человека;
- движение рук и ног при ходьбе;
- движения таза при ходьбе;
- периоды и фазы движений двойного шага в ходьбе (задний шаг (правой) ногой); передний шаг (правой) ногой; переход опоры (с левой ноги на правую);

6.Основы техники бега.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- периоды и фазы движений двойного шага в беге;
- периоды: полет, опора;
- фазы: вынос ноги в полете, опускание ноги к опоре, проседание, отталкивание;

7. Основы техники прыжков в длину.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- разбег: скорость, положение туловища, длина разбега;

Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО

- отталкивание: высота полета, сохранение равновесия;
- способ «согнув ноги»;
- способ «прогнувшись»;
- способ «ножницы»;
- приземления в прыжках в длину;

8. Основы техники метания.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- держание снаряда;
- исходное положение атлета;
- предварительные движения («замах», «группировка»)
- разгон, скачок;
- финальные усилия, удержание равновесия;

9.Основные средства, методы и условия подготовки легкоатлетов.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- классификация легкоатлетических упражнений;
- летние и зимние легкоатлетические стадионы;
- спортивная форма для занятий легкой атлетикой;
- правила безопасности на занятиях по легкой атлетике;
- метод использования слова (рассказ, описание, объяснение, разбор, указание, команда, подсчет и др.);
- метод наглядного восприятия (показ, демонстрация наглядных пособий, звуковая и световая сигнализация);
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом);
- комплексный метод

10. ОФП - на занятиях по легкой атлетике.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- ОФП для развития: скорости, выносливости, силы, прыгучести, дальности, меткости и других качеств.

11. СФУ - на занятиях по легкой атлетике.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- СФУ для бегунов на короткие и длинные дистанции;
- СФУ для прыгунов;
- СФУ для метателей;

Внеаудиторная самостоятельная работа 4 семестр

1.Техника и методика обучения прыжку с шестом.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- разбег и подготовка к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление;

2. Техника и методика обучения тройному прыжку.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- разбег и подготовка к отталкиванию;
- шаг, прыжок, фаза полета, приземление;
- соотношение длины скачка, шага и прыжка;
- ритм выполнения прыжка;

3.Техника и методика обучения метанию копья.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- правильное держание и выбрасывание копья;
- разбег (длина разбега, длина шага, скорость разбега)
- способ отведения копья (вперед – вниз, назад и прямо - назад)
- фаза финального усилия;

4. Техника и методика обучения метанию гранаты.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- длина, диаметр, вес гранаты женской, мужской;
- правильное держание и выбрасывание снаряда;
- разбег (длина разбега, длина шага, скорость разбега)
- способ отведения гранаты;
- фаза финального усилия;

5. Техника и методика обучения толканию ядра

Вопросы для самостоятельного изучения:

- длина, диаметр, вес ядра для женщин и мужчин;
- правильное держание и выбрасывание снаряда;
- разбег (длина разбега, длина шага, скорость разбега)
- способ отведения ядра;
- фаза финального усилия;

6. Техника и методика обучения метанию диска.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- длина, диаметр, вес диска для женщин и мужчин;
- правильное держание и выбрасывание снаряда;
- разбег (длина разбега, длина шага, скорость разбега)
- способ отведения диск;
- фаза финального усилия;

7. Техника и методика обучения метанию молота.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- длина, диаметр, вес молота для женщин и мужчин;
- правильное держание и выбрасывание снаряда;
- разбег (длина разбега, длина шага, скорость разбега)
- способ отведения молота;
- фаза финального усилия;

8. Десятиборье - спортивные упражнения для мужчин.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- виды многоборья и порядок их проведения;
- правила соревнований;
- таблица очков;

9. Семиборье - спортивные упражнения для женщин.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- виды многоборья и порядок их проведения;
- правила соревнований;
- таблица очков;

10. Техника и методика обучения спортивной ходьбе.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- ходьба, как естественный способ передвижения человека;
- движение рук и ног при ходьбе;
- движения таза при ходьбе;

- периоды и фазы движений двойного шага в ходьбе (задний шаг (правой) ногой); передний шаг (правой) ногой; переход опоры (с левой ноги на правую);

11. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике; правила соревнований.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- организация и проведение соревнований по бегу;
- организация и проведение соревнований по прыжкам;
- организация и проведение соревнований по метанию;
- организация и проведение соревнований по многоборью;

7. Примерная тематика контрольных работ, курсовых работ (при наличии)

Нет

8. Перечень вопросов на дифференцированный зачет (4 семестр)

1. Анализ техники бега на короткие дистанции.
2. Правила проведения соревнований по метаниям.
3. Классификация легкоатлетических упражнений.
4. Методика обучения бегу на короткие дистанции (задачи, средства, методические указания).
5. Меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике.
6. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.
7. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
8. Методы обучения легкоатлетическим упражнениям.
9. Принципы обучения легкоатлетическим упражнениям.
10. Методика обучения прыжкам с разбега (задачи, средства, методические указания).
11. Средства обучения легкоатлетическим упражнениям.
12. Место и оборудование для проведения соревнований по бегу, барьерному бегу, бегу с препятствиями.
13. Анализ техники эстафетного бега.
14. Формы организации и проведения занятий по легкой атлетике в школе.
15. Анализ техники барьерного бега.
16. Место и оборудование для проведения соревнований по кроссу.
17. Анализ техники прыжка в длину с разбега (один из способов).
18. Место и оборудование для проведения соревнования по прыжкам в длину с разбега.
19. Анализ техники прыжка в высоту с разбега (один из способов).
20. Методика обучения барьерному бегу (задачи, средства, методические указания).
21. Анализ техники метания мяча и гранаты.
22. Место и оборудование для проведения соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
23. Анализ техники метания диска.
24. Состав судейских бригад по бегу (их обязанности).
25. Анализ техники метания копья.
26. Место и оборудование для проведения соревнования по метанию копья, мяча, гранаты.
27. Анализ техники толкания ядра.
28. Место и оборудование для проведения соревнований по метанию диска.
29. Методика обучения прыжкам в высоту с разбега (задачи, средства, методические указания).
30. Состав судейской бригады по прыжкам (их обязанности).

31. Методика обучения метанию диска (задачи, средства, методические указания).
32. Состав судейской команды по метанию (их обязанности).
33. Методика обучения метанию копья (задачи, средства, методические указания).
34. Правила проведения соревнований по бегу (гладкому, кроссу, бегу с препятствиями).
35. Легкая атлетика как вид спорта. История развития легкой атлетики в России, за рубежом, на Камчатке.
36. Правила проведения соревнований по прыжкам (в высоту, длину с разбега).
37. Методика обучения метанию гранаты (задачи, средства, методические указания).
38. Правила проведения соревнований по многоборью.
39. Методика обучения толканию ядра (задачи, средства, методические указания).
40. Правила проведения соревнований по барьерному и эстафетному бегу.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение

9.1. Основная учебная литература:

- Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-legkaya-atletika-453962
- Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-v-shkole-legkaya-atletika-454033
- Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716

9.2. Дополнительная учебная литература:

- Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-v-2-ch-chast-1-453927
- Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/prepodavanie-fizicheskoy-kultury-po-osnovnym-obsheobrazovatelnyim-programmam-442337
- Физическая культура: сб. науч.-метод. ст. / КамГУ им. Витуса Беринга, Каф. физ. воспитания; отв. ред. Л. А. Баранова. - Петропавловск-Камч.: КамГУ, 2012.
- Баранова, Л. А. Методика преподавания физической культуры в вузе: метод, разработка по курсу / Л. А. Баранова; Камч. гос. ун-т им. Витуса Беринга. - Петропавловск-Камч.: КамГУ, 2012.

9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

- ЭБС iprbooks.ru – электронно-библиотечная система <http://www.iprbookshop.ru>
- ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>

10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины (модуля) осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося.

Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Выполнение нормативов
--------------------------------------	--------------------------------------	----------------	-----------------------

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

		Критерии оценивания
Высокий	Отлично	Выполнено от 91 до 100 % заданий
Базовый	Хорошо	Выполнено от 76 до 90 % заданий
Пороговый	Удовлетворительно	Выполнено от 50 до 75 % заданий
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно	Выполнено менее 50 % заданий

Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины	Критерии оценивания обучающихся (работ обучающихся)
		ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ
Высокий	отлично (зачтено)	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Применение умений и навыков, уверенное.
Базовый	хорошо (зачтено)	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Вместе с тем, студентом допущены ошибки, имеет место пробелы в умениях и навыках.
Пороговый	удовлетворительно (зачтено)	Продемонстрированы не достаточные знания программного материала. Сформированы дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки порогового уровня.
Компетенции не сформированы	неудовлетворительно (не зачтено)	Дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки не сформированы (теоретические знания разрознены, умения и навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа (выполнения практического задания).

11. Материально-техническая база

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный оснащенный зал, оборудование и технические средства для организации и проведения учебных занятий и соревнований; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий (занятий семинарского типа), текущего контроля и промежуточной аттестации.