

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич

Должность: Декан факультета

Дата подписания: 02.04.2021 07:36:28

Уникальный программный ключ:

39428e82d614a3cd984f917b018f0fd2c07182daabc77da9685db2d18570bbe7c

СМК-РПД-В1.П2-2019

Рабочая программа дисциплины Б1.В.18 «Лёгкая атлетика» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»

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 физического воспитания  
«11» апреля 2019г., протокол №8  
Зав. кафедрой физического воспитания  
\_\_\_\_\_ Л.А.Барановой

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Б1.В.18 «Лёгкая атлетика»**

**Направление подготовки:** 44.03.02 «Педагогическое образование»

**Профиль подготовки:** «Физическая культура »

**Квалификация выпускника:** Бакалавр

**Форма обучения:** заочная

**Курс:** 2      **Семестр:** 3,4

**Экзамен:** 4 семестр

**Год набора** 2016,2017,2018

Петропавловск-Камчатский 2019.

Рабочая программа составлена с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утверждённого приказом Минобрнауки России от 04.12.2015 года № 1426.

Разработчик (и):

Старший преподаватель кафедры физического воспитания

Е. Э.Кононова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине
4. Содержание дисциплины
5. Тематическое планирование
6. Самостоятельная работа
7. Тематика контрольных работ, курсовых работ (при наличии)
8. Перечень вопросов на зачет (дифференцированный зачет, экзамен)
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента
11. Материально-техническая база

**1. Цель и задачи освоения дисциплины**

Цели - формирование систематизированных знаний в области теории и методике 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**

Блок 1. Дисциплины (модули) вариативная часть.

Для успешного освоения дисциплины студентам необходимы знания, умения, способы деятельности и компетенции, сформированные в результате изучения дисциплин: «История физической культуры и спорта», «Педагогика», «Безопасность жизнедеятельности», «Анатомия», «Физиология», «Биохимия», «Гимнастика», «Лыжный спорт», «Баскетбол», «Подвижные игры», «Волейбол».

**3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки: ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1

Код компет енции	Компетенция	Универсальные дескрипторы сформированности компетенции	
ОК-6	Способность к самоорганизации и самообразованию	знать:	<p>социально-личностные и психологические основы самоорганизации;</p> <p>основные функциональные компоненты процесса самоорганизации (целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль и коррекция);</p> <p>Основные мотивы и этапы самообразования;</p> <p>типы профессиональной мобильности (вертикальная и горизонтальная);</p> <p>Структуру профессиональной мобильности (внутренняя потребность в профессиональной мобильности, способность и знаниевая основа профессиональной мобильности, самоосознание личностью своей профессиональной мобильности, сформированное на основе рефлексии готовности к профессиональной мобильности);</p> <p>условия организации профессиональной мобильности;</p> <p>различные виды проектов, их суть и назначение;</p> <p>общую структуру концепции проекта, понимает ее составляющие и принципы их формулирования;</p> <p>о концепциях (концептуальных моделях)</p>

			<p>проектов в будущей профессиональной деятельности; о правовых и экономических основах разработки и реализации проектов в будущей профессиональной деятельности;</p> <p>системы и стандарты качества, используемые в будущей профессиональной деятельности;</p> <p>принципы, критерии и правила построения суждений, оценок.</p>
		уметь:	<p>в рамках поставленной цели сформулировать взаимосвязанные задачи, обеспечивающие ее достижение, а также результаты их выполнения; выбирать оптимальный способ решения задачи, учитывая предоставленные в проекте ресурсы и планируемые сроки реализации данной задачи; представлять в виде алгоритма (по шагам и видам работ) выбранный способ решения задачи; определять время, необходимое на выполнение действий (работ), предусмотренных в алгоритме; документально оформлять результаты проектирования;</p> <p>реализовывать спроектированный алгоритм решения задачи (т. е. получить продукт) за установленное время;</p> <p>оценивать качество полученного результата; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки; оставлять доклад по представлению полученного результата решения конкретной задачи, учитывая установленный регламент выступлений;</p> <p>видеть суть вопроса, поступившего в ходе обсуждения, и грамотно, логично, аргументированно ответить на него;</p> <p>видеть суть критических суждений относительно представляемой работы и предложить возможное направление ее совершенствования в соответствии с поступившими рекомендациями и замечаниями.</p>
		владеть:	<p>способностью формулировать в рамках поставленной цели проекта совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих ее достижение, определять ожидаемые результаты решения выделенных задач;</p> <p>навыками решения конкретных задач проекта заявленного качества за установленное время;</p> <p>Навыками публичного представления результатов решения конкретной задачи проекта;</p>

			<p>навыками самообразования, планирования собственной деятельности;</p> <p>оценки результативности и эффективности собственной деятельности;</p> <p>навыками организации социально-профессиональной мобильности</p>
ОК-8	<p>Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</p>	<p>знать:</p>	<p>определение и составляющие компоненты здорового образа жизни;</p> <p>особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья</p>
		<p>уметь:</p>	<p>соблюдать нормы здорового образа жизни;</p> <p>использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья</p>
		<p>владеть:</p>	<p>основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</p> <p>способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни;</p> <p>способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>
ОК-9	<p>Способность использовать приёмы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p>	<p>знать:</p>	<p>законодательную базу безопасности жизнедеятельности Российской Федерации, классификацию опасных и вредных факторов, действующих на рабочем месте, классификацию и области применения индивидуальных и коллективных средств защиты, правила техники безопасности при работе в своей области;</p> <p>алгоритм действий при возникновении возгорания или угрозы взрыва</p>
		<p>уметь:</p>	<p>снижать воздействие вредных и опасных факторов на рабочем месте в своей области, в том числе с применением индивидуальных и коллективных средств защиты; выявлять и устранять нарушения техники безопасности на рабочем месте;</p> <p>предпринимать действия при возникновении угрозы возникновения чрезвычайной ситуации; оказать первую медицинскую помощь.</p>
		<p>владеть:</p>	<p>навыками оказания первой медицинской помощи;</p> <p>способностью обеспечивать безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте;</p>

			<p>способностью выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;</p> <p>способностью предотвращать возникновение чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте;</p> <p>способностью принимать участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций</p>
ОПК-6	Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	знать:	<p>понятия здоровьесберегающей педагогической деятельности, принципы организации и нормативно-правовую базу образовательного процесса, регламентирующую требования к охране жизни и здоровья детей;</p> <p>методы и методики диагностики физического развития детей;</p> <p>особенности взаимодействия с узкими специалистами образовательной организации и родителями обучающихся и воспитанников в здоровьесберегающем аспекте</p>
		уметь:	<p>проектировать, осуществлять и анализировать здоровьесберегающую деятельность с учётом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся; прогнозировать и учитывать при организации образовательного процесса риски и опасности социальной среды и образовательного пространства</p>
		владеть:	<p>Навыками применения здоровьесберегающих технологий при организации образовательной деятельности с учётом дифференцированного подхода к обучающимся;</p> <p>оценивания педагогических технологий с точки зрения охраны жизни и здоровья детей;</p> <p>способами организации здоровьесозидающей</p>
ПК 1	Готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов		<p><b>Знать:</b> содержание учебного предмета (учебных предметов); принципы и методы разработки рабочей программы учебной дисциплины; преподаваемый предмет и специальные подходы к обучению; программы и учебники по учебной дисциплине.</p> <p><b>Уметь:</b> применять принципы и методы разработки рабочей программы учебной дисциплины на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение; использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся; планировать и осуществлять</p>

			<p>учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками разработки и реализации программы учебной дисциплины в рамках основных общеобразовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования; навыками корректировки рабочей программы учебной дисциплины для различных категорий обучающихся и реализации учебного процесса в соответствии с основными общеобразовательными программами начального общего, основного общего и среднего общего образования; навыками составления календарного плана учебного процесса по предмету и осуществления обучения по готовой рабочей программе.</p>
ПК 4	Способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета		<p><b>Знать:</b> специфику начального общего, основного общего и среднего общего образования и особенности организации образовательного пространства в условиях образовательной организации; основные психолого-педагогические подходы к проектированию и организации образовательного пространства (культурно-исторический, деятельностный, личностный) для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета; основные характеристики и способы формирования безопасной развивающей образовательной среды; современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; методы и технологии поликультурного, дифференцированного и развивающего обучения.</p> <p><b>Уметь:</b> применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения; разрабатывать и реализовывать проблемное обучение, осуществлять связь обучения по предмету (курсу, программе) с практикой, обсуждать с обучающимися актуальные события современности; поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу для обеспечения безопасной развивающей</p>



ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.18 «Лёгкая атлетика» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

			<p>образовательной среды; формировать и реализовывать программы развития универсальных учебных действий, образцов и ценностей социального поведения.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками планирования и организации учебно-воспитательного процесса, ориентированного на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения; навыками регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной развивающей образовательной среды.</p>
--	--	--	--

#### 4. Содержание дисциплины

1. 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.
2. 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.
3. 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.

#### Тематическое планирование

##### 3 семестр

##### Модули дисциплины

	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
	Легкая атлетика	2	10	0	86	98
	<b>Всего</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>86</b>	<b>98</b>

#### Тематический план

##### Модуль 1

	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Лекции</b>		
1	Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания	2	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.18 «Лёгкая атлетика» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Характеристика легкоатлетических упражнений: ходьба.	2	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
2	Характеристика легкоатлетических упражнений: бег.	2	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
3	Характеристика легкоатлетических упражнений: прыжки.	2	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
4	Характеристика легкоатлетических упражнений: метания.	2	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
5	Характеристика легкоатлетических упражнений: многоборья	2	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Возникновение и развитие легкой атлетики.	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
2	Эволюция техники легкоатлетических упражнений.	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
3	Развитие методики тренировки по легкой атлетике	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
4	Развитие легкой атлетики на Камчатке. Мемориал «Тимофея Корниенко».	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
5	Основы техники ходьбы.	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
6	Основы техники бега.	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
7	Основы техники прыжков	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
8	Основы техники метания	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
9	Основные средства, методы и условия подготовки легкоатлетов.	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
10	ОФП на занятиях по легкой атлетике.	8	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.18 «Лёгкая атлетика» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

11	СФП на занятиях по легкой атлетике	6	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
----	------------------------------------	---	---

#### 4 семестр

##### Модули дисциплины

	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
	Легкая атлетика	0	10	0	99	109
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>99</b>	<b>109</b>

##### Тематический план Модуль 1

	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.	2	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
2	Особенности техники бега на различных стайерских дистанциях.	2	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
3	Бег на сверхдлинные дистанции.	2	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
4	Техника барьерного бега, бега с препятствиями.	2	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
5	Техника прыжков в высоту с разбега, прыжков в длину с разбега	2	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Техника и методика обучения прыжку с шестом.	9	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
2	Техника и методика обучения тройному прыжку.	9	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
3	Техника и методика обучения метанию копья.	9	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
4	Техника и методика обучения метанию гранаты.	9	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
5	Техника и методика обучения толканию ядра.	9	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.18 «Лёгкая атлетика» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

6	Техника и методика обучения метанию диска.	9	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
7	Техника и методика обучения метанию молота.	9	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
8	Десятиборье-спортивное упражнение для мужчин.	9	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
9	Семиборье - спортивное упражнение для женщин.	9	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
10	Техника и методика обучения спортивной ходьбы.	9	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1
11	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, правила соревнований, судейство	9	ОК-9; ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ПК-4; ПК-1

## 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, копья, 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:*

- Англия, 1837-1875 год, колледж г. Регби, Оксфорд, Кембридж.
- основание Лондонского атлетического клуба, атлетического клуба США; студенческого спортивного союза (1868-1896 год);
- 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 1922 г;
- введение Всесоюзного комплекса ГТО в 1931 г;
- введение Единой всесоюзной спортивной классификации в 1941 г;
- первое выступление советских легкоатлетов в чемпионате Европы 1946 г; Олимпийских играх 1952 г;

#### 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; прыжки с фиброгласовым 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, подседание, отталкивание;

#### **7. Основы техники прыжков в длину.**

*Вопросы для самостоятельного изучения:*

- разбег: скорость, положение туловища, длина разбега;
- 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)**

#### **8. Перечень вопросов на экзамен**

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.

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 9.1. Основная учебная литература:

1. Баранова Л.А. Методика преподавания физической культуры в вузе: Методическая разработка по курсу. Петропавловск-Камчатский: КамГУ Им. Витуса Беринга, 2012.
2. *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](http://www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-legkaya-atletika-453962)
3. *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](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-v-shkole-legkaya-atletika-454033)
4. *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](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716)

### 9.2. Дополнительная учебная литература:

1. *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](http://www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-v-2-ch-chast-1-453927)

2. 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-obscheobrazovatelnyim-programmam-442337](http://www.biblio-online.ru/book/prepodavanie-fizicheskoy-kultury-po-osnovnym-obscheobrazovatelnyim-programmam-442337)

3. Физическая культура: сб. науч.-метод. ст. / КамГУ им. Витуса Беринга, Каф. физ. воспитания; отв. ред. Л. А. Баранова. - Петропавловск-Камч.: КамГУ, 2012.

4. 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:

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

## 10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

На основании разработанной компетентностной модели выпускника образовательные цели представлены в виде набора компетенций как планируемых результатов освоения образовательной программы. Определение уровня достижения планируемых результатов освоения образовательной программы осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося по пятибалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено», «не зачтено»).

Основными критериями оценки в зависимости от вида работы обучающегося являются: сформированность компетенций (знаний, умений и владений), степень владения профессиональной терминологией, логичность, обоснованность, четкость изложения материала, ориентирование в научной и специальной литературе.

**Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося**

### Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения модулей дисциплины (оценка)	Критерии оценивания отдельных видов работ обучающихся			
		Практические занятия	Самостоятельная работа	Написание реферата	Сдача контрольных нормативов
Высокий	отлично	глубокое знание и понимание теоретического содержания дисциплины; использование новых ресурсов (технологий,	глубокое знание и понимание теоретического содержания дисциплины; использование новых ресурсов (технологий,	глубокое знание и понимание теоретического содержания дисциплины ; использован ие новых	глубокое знание и понимание теоретического содержания дисциплины; использование новых ресурсов (технологий, средств) в

		средств) в решении профессиональных задач; увеличение доли собственного участия в профессиональных практических видах деятельности, непредусмотренных образовательной программой; расширение среды профессиональной деятельности, не предусмотренной образовательной программой; наличие навыков системной оценки качества своей профессиональной деятельности	средств) в решении профессиональных задач; увеличение доли собственного участия в профессиональных практических видах деятельности, не предусмотренных образовательной программой; расширение среды профессиональной деятельности, не предусмотренной образовательной программой; наличие навыков системной оценки качества своей профессиональной деятельности	ресурсов (технологий, средств) в решении профессиональных задач; увеличение доли собственного участия в профессиональных практических видах деятельности, не предусмотренных образовательной программой; расширение среды профессиональной деятельности, не предусмотренной образовательной программой; наличие навыков системной оценки качества своей профессиональной деятельности	решении профессиональных задач; увеличение доли собственного участия в профессиональных практических видах деятельности, не предусмотренных образовательной программой; расширение среды профессиональной деятельности, не предусмотренной образовательной программой; наличие навыков системной оценки качества своей профессиональной деятельности
Базовый	хорошо	полное знание и понимание теоретического содержания дисциплины; достаточная сформирован	полное знание и понимание теоретического содержания дисциплины; достаточная сформирован	полное знание и понимание теоретического содержания дисциплины	полное знание и понимание теоретического содержания дисциплины; достаточная сформированно

		ность практических умений, продемонстрированная в ходе осуществления и профессиональной деятельности как в учебной, так и реальной практик; наличие навыков оценивания собственных достижений, определения проблем и потребностей в конкретной области профессиональной деятельности	ность практических умений, продемонстрированная в ходе осуществления и профессиональной деятельности как в учебной, так и реальной практик; наличие навыков оценивания собственных достижений, определения проблем и потребностей в конкретной области профессиональной деятельности	; достаточная сформированность практически продемонстрированная в ходе осуществления профессиональной деятельности и как в учебной, так и реальной практик; наличие навыков оценивания собственных достижений, определения проблем и потребностей в конкретной области профессиональной деятельности	сть практических умений, продемонстрированная в ходе осуществления профессиональной деятельности как в учебной, так и реальной практик; наличие навыков оценивания собственных достижений, определения проблем и потребностей в конкретной области профессиональной деятельности
Пороговый	удовлетворительно	понимание теоретического содержания дисциплины с незначительными пробелами; несформированность некоторых практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях,	понимание теоретического содержания дисциплины с незначительными пробелами; несформированность некоторых практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях,	понимание теоретического содержания дисциплины с незначительными пробелами; несформированность некоторых практических умений при применении	понимание теоретического содержания дисциплины с незначительными пробелами; несформированность некоторых практических умений при применении в конкретных ситуациях, наличие

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.18 «Лёгкая атлетика» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

		наличие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию	наличие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию	знаний в конкретных ситуациях, наличие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию	мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию
Компетенции не сформированы	неудовлетворительно	отсутствует понимание теоретического содержания дисциплины, несформированность практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, отсутствие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию	отсутствует понимание теоретического содержания дисциплины, несформированность практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, отсутствие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию	отсутствует понимание теоретического содержания дисциплины, несформированность практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, отсутствие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию	отсутствует понимание теоретического содержания дисциплины, несформированность практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, отсутствие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию

#### Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины	Критерии оценивания обучающихся (работ обучающихся)	
		экзамен	Сдача тестов
Высокий	отлично (зачтено)	глубокое знание и понимание теоретического содержания дисциплины; использование новых ресурсов (технологий, средств) в решении профессиональных задач; увеличение доли собственного участия в профессиональных	Студент рассматривает тему на основе целостного подхода и причинно-следственных связей, эффективно распознает ключевые вопросы и логично раскрывает тему. Отличную оценку получает обучаемый, который творчески,

		практических видах деятельности, не предусмотренных образовательной программой; расширение среды профессиональной деятельности, не предусмотренной образовательной программой; наличие навыков системной оценки качества своей профессиональной деятельности	глубоко и всесторонне осветил тему на базе основополагающих литературных источников; если в работе всесторонне проанализированы примеры, факты из практики по данной проблематике; ощущается строгая и логическая последовательность изложения материала.
Базовый	хорошо (зачтено)	полное знание и понимание теоретического содержания дисциплины; достаточная сформированность практических умений, продемонстрированная в ходе осуществления профессиональной деятельности как в учебной, так и реальной практик; наличие навыков оценивания собственных достижений, определения проблем и потребностей в конкретной области профессиональной деятельности	Студент определяет главную цель и подцели, рассуждает логически, но не умеет расставлять приоритеты. Хорошую оценку получает обучаемый, который в работе показал твёрдые знания предмета, определил и достаточно полно раскрыл основные вопросы темы на примере ряда источников. На снижение оценки в этом случае повлияли неточности в изложении материала, стилистические погрешности, слабое оформление и не выраженная самостоятельность работы.
Пороговый	удовлетворительно (зачтено)	понимание теоретического содержания дисциплины с незначительными пробелами; несформированность некоторых практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, наличие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию	Студент находит связи между данными, на первый взгляд не связанными между собой, но не способен обобщать разнородную информацию и на ее основе предлагать решения в ситуациях повышенной сложности. Удовлетворительную оценку получает обучаемый, который правильно осветил тему, но мало использовал литературных источников, недостаточно раскрыл содержание вопросов плана, допустил неверную трактовку либо неточность в раскрытии ли оценке какого-либо вопроса.
Компетенци	неудовлет	отсутствует понимание	Студент не может установить для

и не сформированы	ворительны (не зачтено)	теоретического содержания дисциплины, несформированность практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, отсутствие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию	себя и других направление и порядок действий, необходимые для достижения цели, не соблюдает установленные сроки для выполнения текущих обязанностей.
-------------------	-------------------------	--	--

### 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.