

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич Должность: И.о. декана Дата подписания: 19.04.2019 02:35:34 Уникальный программный ключ: 39428e82d614a3cd984f917b018f0fd2c07182daabc77db685db2d16370f6e7c	ОПОП Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	СМК-РПД-В1.П2-2019
--	---	--------------------

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
«1» апреля 2019г., протокол №8
Зав. кафедрой физического воспитания
Л.А.Баранова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика»

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность(профиль) подготовки: «Физическая культура»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Курс: 2 **Семестр:** 3, 4

Дифференцированный зачет: 4 семестр

Год набора 2019, 2020

Петропавловск-Камчатский 2019.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

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 физического воспитания

(Должность, кафедра)

_____ Кононова Е.Э

(Подпись)

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

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

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

Блок 1. Дисциплины (модули). Часть, формируемая участниками образовательных отношений. 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», «Теория игры и игрового воспитания».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки: УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	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.
Совместная и индивидуальная учебная и воспитательная деятельность обучающихся	ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованием федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1 Устанавливает позитивные взаимоотношения с обучающимися, создаёт благоприятный психологический климат в процессе организации совместной деятельности обучающихся. ОПК-3.2 Соотносит виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся. ОПК-3.3 Объясняет особенности применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями. ОПК-3.4 Демонстрирует методы (первичного) выявления детей с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания гиперактивностью и др.). ОПК-3.5 Организует совместную и индивидуальную

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

		учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, на основе разработанных моделей в соответствии с требованиями ФГОС.
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	. ОПК-8.1. Использует специальные научные знания (по профилю) в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании обучающихся. ОПК-8.2. Использует современные, в том числе интерактивные, формы и методы образовательной и воспитательной работы для осуществления проектной деятельности обучающихся, проведения лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.

Профессиональные компетенции, сформированные на основе профессиональных стандартов

Задача ПД	Объект или область знания	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции
Проектирование образовательного процесса в образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования. Реализация образовательного процесса в образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования.	обучение, воспитание и развитие учащихся	ПК-1. Способен к проектированию программ учебных предметов в соответствии с требованиями ФГОС начального, основного и среднего общего образования	ПК-1.1. 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 ПК-1.2. Конструирует содержание обучения по предмету в соответствии с требованиями примерных образовательных программ по учебному предмету; программами и учебниками по преподаваемому предмету. ПК-1.3. Разрабатывает рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение.
		ПК-2. Готов реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	ПК-2.1. Планирует и осуществляет учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой, примерной образовательной программой по предмету ПК-2.2. Реализует рабочую программу учебной дисциплины; ПК-2.3. Корректирует рабочую программу учебной дисциплины для различных категорий обучающихся. Составляет план, конспект, технологическую карту учебных занятий соответствующих предметных областей, включая различные приёмы формирования познавательной мотивации обучающихся
		ПК-3. Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования	ПК-3.1. Обосновывает выбор применения методов и технологий обучения предмету в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

		предметных методик и современных образовательных технологий	обучаемых; ПК-3.2. Формулирует цели, определяет содержание, формы, методы, средства и прогнозирует обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий ПК-3.3. Организует образовательный процесс по предмету, на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий
--	--	---	---

4. Содержание дисциплины

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	2	10	0	96	108
	Всего	2	10	0	96	108

Тематический план

Модуль 1

	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Лекции		
1	Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
	Практические занятия (семинары)		

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

1	Характеристика легкоатлетических упражнений: ходьба.	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
2	Характеристика легкоатлетических упражнений: бег.	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
3	Характеристика легкоатлетических упражнений: бег.	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
4	Характеристика легкоатлетических упражнений: метания.	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
5	Характеристика легкоатлетических упражнений: многоборья	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
Самостоятельная работа			
1	Возникновение и развитие легкой атлетики.	9	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
2	Эволюция техники легкоатлетических упражнений.	9	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
3	Развитие методики тренировки по легкой атлетике	9	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
4	Техника и методика обучения метанию гранаты.	9	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
5	Основы техники ходьбы.	9	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
6	Основы техники бега.	9	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
7	Основы техники прыжков	9	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
8	Основы техники метания	9	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
9	Основные средства, методы и условия подготовки легкоатлетов.	9	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
10	ОФП на занятиях по легкой атлетике.	9	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

11	ОФП на занятиях по легкой атлетике.	6	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
----	-------------------------------------	---	--------------------------------------

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, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
2	Особенности техники бега на различных стайерских дистанциях.	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
3	Бег на сверхдлинные дистанции.	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
4	Техника барьерного бега, бега с препятствиями.	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
5	Техника прыжков в высоту с разбега, прыжков в длину с разбега	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
	Самостоятельная работа		
1	Техника и методика обучения прыжку с шестом.	9	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
2	Техника и методика обучения тройному прыжку.	9	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
3	Техника и методика обучения метанию копья.	9	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
4	Техника и методика обучения метанию гранаты.	9	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
5	Техника и методика обучения толканию ядра.	9	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

6	Техника и методика обучения метанию диска.	9	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
7	Техника и методика обучения метанию молота.	9	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
8	Десятиборье-спортивное Упражнение для мужчин.	9	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
9	Семиборье - спортивное упражнение для женщин.	9	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
10	Техника и методика обучения спортивной ходьбы.	9	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
11	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, правила соревнований, судейство	8	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3

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;

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

- 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 (1868-1896год);
- 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; прыжки 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;
- 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:

Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»

- 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

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.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение

9.1. Основная учебная литература:

1. 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
2. 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
3. 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:

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
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-obsheobrazovatelnyim-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>
3. ЭБС IPR BOOKS.
4. ЭБС Юрайт.

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

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика» по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическая культура»	

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