

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

**ПРЕДМЕТНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Код, направление подготовки
(специальности):
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль (направленность):

Форма контроля на курсе

Физическая культура

зачет 2, экзамен 3

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
заочная

Общая трудоемкость (час / з.ед.):
288 / 8

Программу составил (а):

Крайник В.Л., зав. кафедрой спортивных дисциплин, д-р пед. наук, профессор

Программа подготовлена на основании учебного плана в составе ОПОП

44.03.01 Педагогическое образование: Физическая культура

утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «29» марта 2021 г., протокол № 7.

Программа принята:

на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол от «17» марта 2021 г. № 7.

Зав. кафедрой: Крайник В.Л., д-р пед. наук, профессор

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: освоение технологии профессиональной деятельности бакалавра педагогического образования по профилю «Физическая культура» на основе специфики дисциплины «Лёгкая атлетика и методика преподавания».

Задачи:

- формирование профессиональных знаний педагога по физической культуре в процессе обучения лёгкой атлетике;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности педагога по физической культуре;
- формирование умений и навыков учебно-методической деятельности в области легкой атлетики.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре в объёме программы средней школы.

Речевая культура педагога

Анатомия

Биомеханика

Физиология физического воспитания и спорта

Теория и методика физической культуры и спорта

2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Спортивная подготовка

Производственная практика: педагогическая практика (организация летнего отдыха детей)

Учебная практика: ознакомительная практика (ВФСК ГТО)

Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика

Производственная практика: педагогическая практика

2.3. Практическая подготовка: все практические занятия по дисциплине (практикумы, лабораторные работы и т.п.) проводятся путем выполнения заданий, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПК-8 – способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний;

ПК-1 – способен осуществлять обучение учебному предмету в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;

ПК-5 – способен использовать предметные методики и современные образовательные технологии обучения в ходе реализации образовательных программ;

ПК-6 – способен осуществлять контрольно-оценочную деятельность по учебному предмету.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ИОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-	Знает: основные этапы развития легкой атлетики в России и влияние достижений отечественных

воспитательный процесс на основе специальных научных знаний	спортсменов на развитие легкой атлетики в мире; роль легкой атлетики как эффективного средства физической культуры и спорта; дидактические закономерности в легкой атлетике; о возрастно-половых особенностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков в легкой атлетике; методы и организацию комплексного контроля на занятиях легкой атлетикой; основы учебно-методической деятельности в сфере легкой атлетики.
ИПК-1.1 Обеспечивает формирование личностных, предметных и метапредметных результатов обучения в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	Умеет: использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой; планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий легкоатлетической направленности с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий; анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности;
ИПК-1.2 Применяет современные формы, методы, средства обучения и образовательные технологии в обучении предмету	осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения легкоатлетических занятий; организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе легкой атлетики; использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий; применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых; применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации; применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений; определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.
ИПК-1.3 Осуществляет отбор содержания учебных предметов в соответствии с дидактическими целями и возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся	Владеет: методикой обучения видам лёгкой атлетики; методикой оздоровительных физкультурно-спортивных
ИПК-5.3 Применяет предметные методики и образовательные технологии в преподавании учебного предмета с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся	
ИПК-6.2 Организует контроль и оценку знаний и учебных достижений обучающихся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей на основе современных методов контроля	

	занятий легкоатлетической направленности с различными возрастными группами населения.
--	---

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Профиль (направленность)	Курс	Всего часов	Количество часов по видам учебной работы				
			Лек.	Практ.	КСР	Сам. работа	Экзамен / Зачет
Физическая культура	2	72	-	4	2	62	4
	3	216	4	12	2	189	9
Итого		288	4	16	4	251	13

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Раздел / Тема	Содержание	Количество часов		
			Лекц.	Практ.	Сам. работа
Курс 2					
1. Многоборная подготовка					
1.1.	Низкий старт и стартовый разгон	История и эволюция спринтерского бега. Высокий старт. Низкий старт: правила соревнований, команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!», стартовый разгон. Совершенствование техники движений.	-	2	34
1.2.	Эстафетный бег	История и эволюция эстафетного бега. Правила соревнований. Способы держания эстафетной палочки. Отработка передачи эстафетной палочки на месте, в ходьбе, в беге. Совершенствование техники движений.	-	2	30
	Зачёт				4
	Итого		-	4	68
Курс 3					
2. Определение и содержание лёгкой атлетики					
2.1.	Лёгкая атлетика как вид спорта и учебная дисциплина. Методика обучения видам лёгкой атлетики.	Определение лёгкой атлетики. Классификация видов лёгкой атлетики: группы видов, виды, разновидности, дистанции и вес снарядов. Методика обучения и методические указания: низкий старт и стартовый разгон,	2	-	-

		эстафетный бег, метание мяча, толкание ядра, метание диска, прыжок в длину, бег с барьерами, прыжок в высоту, метание копья.			
<i>3. Урок лёгкой атлетики в школе</i>					
3.1.	Подготовка и проведение урока лёгкой атлетики в школе	Структура урока: подготовительная, основная, заключительные части. Содержание урока, дозировка, методические указания. Конспект урока.	2	-	-
3.2.	Проведение урока лёгкой атлетики	Самостоятельная подготовка и проведение урока лёгкой атлетики.	-	1	24
<i>1. Многоборная подготовка</i>					
1.3.	Метание мяча	История и эволюция метания мяча. Правила соревнований. Способ держания. Предварительный и основной разбеги. Скрестные и бросковые шаги. Финальное усилие. Совершенствование техники движений.	-	2	24
1.4.	Толкание ядра	История и эволюция толкания ядра. Правила соревнований. Способ держания. Исходное положение. Разгон снаряда. Финальное усилие. Совершенствование техники движений.	-	2	24
1.5.	Метание диска	История и эволюция метания диска. Правила соревнований. Способ держания. Исходное положение. Разгон снаряда. Финальное усилие. Совершенствование техники движений.	-	2	24
1.6.	Прыжок в длину	История и эволюция прыжка в длину. Правила соревнований. Разбег. Отталкивание. Вылет в шаг. Приземление. Совершенствование техники движений.	-	2	24
1.7.	Бег с барьерами	История и эволюция бега с барьерами. Правила соревнований. Атака барьера. Переход через барьер. Сход с барьера. Бег между барьерами. Совершенствование техники движений.	-	1	24
1.8.	Прыжок в высоту	История и эволюция прыжка в высоту. Правила соревнований.	-	1	24

		Разбег. Отталкивание. Переход планки. Приземление. Совершенствование техники движений.			
1.9.	Метание копья	История и эволюция метания копья. Правила соревнований. Способ держания. Предварительный и основной разбеги. Скрестные и бросковые шаги. Финальное усилие. Совершенствование техники движений.	-	1	23
	Экзамен				9
	Итого		4	12	191

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Приложение 1.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Рекомендуемая литература: Приложение 2.

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

Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru> .

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai> .

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=84458

9.3. Перечень программного обеспечения:

1. Пакет Microsoft Office.
2. Пакет LibreOffice.
3. Пакет OpenOffice.org.
4. Операционная система семейства Windows.
5. Операционная система Linux.
6. Интернет браузер.
7. Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.
8. Медиа проигрыватель.
9. Программа 7zip
10. Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
11. Редактор изображений Gimp.

9.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: Приложение 3

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

3. Компьютерный класс с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

4. Спортивный зал.

5. Стадион.

6. Аудио-, видеоаппаратура.

7. Спортивный инвентарь: стартовые колодки, малые мячи, эстафетные палочки, стойки для прыжков в высоту, планка, маты, барьеры, ядра, диски, копья, гранаты.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Профессиональная компетенция будущего учителя физической культуры обеспечивается лекционно-практическим курсом. Основным результатом освоения дисциплины является сформированная готовность выпускника осуществлять педагогическую деятельность с использованием всего арсенала знаний и умений в области изучаемой дисциплины. Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы РПД. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских и практических занятий, в ходе которых анализируются и закрепляются основные знания, полученные по дисциплине.

Для эффективного овладения курсом предлагаются следующие методические рекомендации.

1. В ходе изучения курса используйте современные источники знаний по проблемам теории и методики физического воспитания: учебники, изданные в последние годы, ресурсы Интернет, научные статьи, опубликованные в журналах. Например, в журнале "Физическая культура в школе" публикуются статьи по наиболее сложным и актуальным проблемам организации учебного процесса.

2. Сопоставляйте знания, полученные при изучении теоретических источников, раскрывающих технологии применения теоретических подходов с практическими навыками, полученными в ходе занятий, отслеживайте пробелы в теории и практике.

3. При изучении основных разделов, тем, вопросов курса ставьте конкретные цели (что узнать, чему научиться, какие способности сформировать или усовершенствовать), определяйте сроки достижения этих целей (промежуточные и итоговые).

4. В ходе работы над содержанием курса для углубленного и детального изучения отбирайте наиболее значимые для предстоящей педагогической деятельности концепции, теории, понятия.

5. Обращайте внимание на новые подходы, аспекты и оценки педагогических явлений и процессов, изученных на предыдущих этапах Вашего педагогического образования.

6. Сравнивайте подходы разных авторов к раскрытию существенных свойств изучаемых педагогических явлений и процессов.

7. Соотносите изучаемые теоретические положения с известными педагогическими фактами, оценивайте практическую ценность изучаемых положений, возможности их применения в современных образовательных учреждениях.

8. Используйте различные способы отбора, систематизации и структурирования знаний о педагогическом процессе: накапливайте электронные ресурсы, конспектируйте наиболее значимые положения, составляйте таблицы, разрабатывайте схемы и модели, в которых отражены наиболее существенные характеристики изучаемых педагогических явлений и процессов.

9. Осуществляйте пошаговый и итоговый самоконтроль за процессом усвоения теории и практики, используйте различные критерии самооценки: полнота знаний, систематичность, оперативность, гибкость знаний и т.д.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- выполнение контрольных работ;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, тезисов, докладов, рефератов, конспектов занятий;
- подготовка к экзамену;
- подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения.

Изучение каждой дисциплины предполагает наличие текущих контролей и промежуточной аттестации по дисциплине.

Для подготовки к зачету:

1. Ознакомиться с перечнем зачетных требований.
2. Проанализировать вопросы, которые не обсуждались на лекциях и семинарских занятиях, ознакомиться по рекомендованным в списке основной литературы РПД.

Для подготовки к экзамену:

1. Ознакомиться с перечнем экзаменационных вопросов.
2. Прочитать записи лекций.
3. Прочитать конспекты семинарских занятий.

4. Внести недостающие термины в глоссарий.

5. С вопросами, которые не обсуждались на лекциях и семинарских занятиях, ознакомиться по рекомендованным в списке основной литературы РПД.

Техника безопасности на практических занятиях обеспечивается точным и неукоснительным выполнением заданий и команд преподавателя, применением специального инвентаря и оборудования, а также соответствующими организационными приёмами (чередование поточного и индивидуального методов, группового, индивидуального, индивидуально-группового и др.).

Методические рекомендации для обучающихся (с ОВЗ)

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера). Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий: проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения. Выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки; применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения задания для самостоятельной работы.

При необходимости студент с ограниченными возможностями здоровья подает письменное заявление о создании для него специальных условий в Учебно-методическое управление Университета с приложением копий документов, подтверждающих статус инвалида или лица с ОВЗ.

Список литературы

Код: 44.03.01

Образовательная программа: Педагогическое образование: Физическая культура

Учебный план: zФК44.03.01_2021.plx

Дисциплина: Легкая атлетика и методика преподавания

Кафедра: Спортивных дисциплин

Тип	Книга	Количество
Основная	Мухина М. П. Физкультурное образование школьников [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. П. Мухина. — Омск: СиБГУФК, 2014. — 402 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/64970.html .	9999
Основная	Никитушкин В. Г. Легкая атлетика в школе [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов / В. Г. Никитушкин, Г. Н. Германов. — Воронеж: Истоки, 2007. — 609 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/27257 .	9999
Основная	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования / [Г. В. Грецов и др.] ; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. — Москва: Академия, 2013. — 288 с.: ил., табл. — URL: http://obs.uni-altai.ru/covers/758942.jpg .	68
Дополнительная	Muller Н. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] / [Н. Muller, W. Ritzdorf ; под общ. ред. В. В. Балахничева, В. Б. Зеличенка]. — Москва: Человек, 2013. — 216 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/27546 .	9999
Дополнительная	Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — Москва: Спорт, 2016. — 240 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55556.html .	9999
Дополнительная	Забелина Л. Г. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. — Новосибирск: НГТУ, 2010. — 59 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/44667 .	9999
Дополнительная	Крайник В. Л. Подготовка и проведение урока лёгкой атлетики в школе [Электронный ресурс] : учебно-методические рекомендации / В. Л. Крайник, И. А. Золотухина. — Барнаул: АлтГПА, 2013. — 26 с.: ил. — URL: http://obs.uni-altai.ru/unibook/krainik/krainik.pdf .	9999
Дополнительная	Основы правил соревнований по легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Алтайский государственный педагогический университет ; [сост. И. А. Золотухина]. — Барнаул: АлтГПУ, 2015. — 174 с.: ил. — URL: http://library.altspu.ru/dc/pdf/zolotyhina.pdf . — URL: http://library.altspu.ru/dc/exe/zolotyhina.exe .	19998
Дополнительная	Томпсон П. Дж. Л. Введение в теорию тренировки [Электронный ресурс] : официальное руководство IAAF по обучению легкой атлетике / П. Дж. Л. Томпсон. — Москва: Человек, 2013. — 192 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/27552 .	9999