

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 27.01.2021 14:29:43

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5da143141536271a0ee37e75a194

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 24.04.2017 г., №10

Рабочая программа дисциплины

Легкая атлетика

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Преподавание физической культуры

Квалификация: бакалавр

Факультет физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 9 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

экзамен(ы) 4

зачет(ы) 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Неделя	18		18		18		18			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	18	18					18	18	36	36
Практические	18	18	18	18	18	18	18	18	72	72
Итого ауд.	36	36	18	18	18	18	36	36	108	108
Контактная работа	36	36	18	18	18	18	36	36	108	108
Сам. работа	72	72	18	18	18	18	72	72	180	180
Часы на контроль							36	36	36	36
Итого	108	108	36	36	36	36	144	144	324	324

Рабочая программа дисциплины Легкая атлетика / сост. ; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 04 декабря 2015 г. № 1426 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 11 января 2016 г. № 40536)

Рабочая программа дисциплины "Легкая атлетика" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль Преподавание физической культуры

Составитель(и):

© Курский государственный университет, 2017

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	является овладение знаниями, умениями и навыками в теории, методике и практике легкой атлетики будущими бакалаврами физической культуры для дальнейшей трудовой деятельности в учебных заведениях, коллективах физической культуры и спортивных школах.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ОД
--------------------	---------

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**ОПК-6: готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся**

Знать:
Санитарно-гигиенические требования к занятиям, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма
Опасные ситуации, возможные при проведении занятий, причины их возникновения, действия по ликвидации
Уметь:
Обеспечивать технику безопасности на занятиях по легкой атлетике с учётом гигиенических норм
Применять в своей деятельности различный спортивный инвентарь и оборудование, соблюдая требования техники безопасности
Владеть:
Опытом оказания помощи и страховки при проведении легкоатлетических занятий

ПК-2: способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

Знать:
историю возникновения легкой атлетики, её значение в истории общества
технику легкоатлетических видов и методики обучения им
методику подготовки спортсменов в легкой атлетике, возрастно-половых особенностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков в легкой атлетике
Уметь:
использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения легкоатлетических занятий с использованием инструментальных методик
организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации
Владеть:
методикой преподавания дисциплины "Легкая атлетика";
техник видов легкой атлетики, входящих в программу учебных заведений по физической культуре;
умениями и навыками тренерской деятельности в различных видах легкой атлетики
способностью интерпретировать правила и способы планирования индивидуальных занятий, прогнозировать и определять причины ошибок в процессе обучения легкоатлетическим упражнениям, знать методику их устранения
способностью отбирать методы и способы организации занятий легкой атлетикой, конспектировать и реформировать источники, готовить сообщения, проводить анализ и делать выводы применительно к дисциплине "Легкая атлетика"

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятий	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Лекционный	Раздел			
1.1	Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания	Лек	1	2	0
1.2	Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений	Лек	1	2	0
1.3	Основы подготовки в легкой атлетике	Лек	1	2	0
1.4	Основы техники ходьбы и бега	Лек	1	4	0

1.5	Основы прыжковых видов в легкой атлетике (горизонтальные прыжки)	Лек	1	2	0
1.6	Основы прыжковых видов в легкой атлетике (вертикальные прыжки)	Лек	1	2	0
1.7	Основы техники толкания ядра, метания копья, малого мяча	Лек	1	4	0
1.8	Построение, содержание тренировки легкоатлетов. Основные средства и методы тренировки. Развитие и воспитание основных качеств легкоатлета	Лек	4	4	0
1.9	Управление подготовкой легкоатлетов	Лек	4	2	0
1.10	Подготовка спортсменов различной квалификации	Лек	4	2	0
1.11	Спортивная работа с учащимися	Лек	4	2	0
1.12	Оборудование секторов для занятий легкой атлетикой, инвентарь и уход за ним	Лек	4	2	0
1.13	Правила соревнований по легкой атлетике	Лек	4	2	0
1.14	Судейство соревнований по легкой атлетике	Лек	4	2	0
1.15	Научно-методическая работа студентов	Лек	4	2	0
Раздел 2. Практический		Раздел			
2.1	Техника спортивной ходьбы, методика обучения.	Пр	1	4	0
2.2	Техника бега на короткие дистанции, методика обучения.	Пр	1	4	0
2.3	Техника эстафетного бега, методика обучения	Пр	1	4	0
2.4	Техника барьерного бега, методика обучения	Пр	1	4	0
2.5	Техника бега на средние и длинные дистанции, методика обучения.	Пр	1	2	0
2.6	Техника бега с препятствиями, методика обучения	Пр	2	2	0
2.7	Техника кроссового бега, методика обучения	Пр	2	2	0
2.8	Техника прыжков в длину с разбега, методика обучения	Пр	2	4	0
2.9	Техника прыжков в высоту с разбега, методика обучения	Пр	2	4	0
2.10	Техника толкания ядра, методика обучения	Пр	2	2	0
2.11	Техника тройного прыжка с разбега, методика обучения	Пр	2	4	0
2.12	Техника метания малого мяча, методика обучения	Пр	3	4	0
2.13	Техника метания копья, методика обучения	Пр	3	4	0
2.14	Техника специальных беговых и прыжковых упражнений легкоатлета, методика обучения	Пр	3	4	0
2.15	Особенности занятий с юными легкоатлетами	Пр	3	2	0
2.16	Особенности занятий легкой атлетикой в общеобразовательной школе	Пр	3	4	0
2.17	Спортивные занятия в общеобразовательных школах	Пр	4	2	0
2.18	Материально-техническое обеспечение занятий беговыми легкоатлетическими дисциплинами	Пр	4	2	0

2.19	Материально-техническое обеспечение занятий прыжковыми легкоатлетическими дисциплинами	Пр	4	4	0
2.20	Материально-техническое обеспечение занятий легкоатлетическими метаниями	Пр	4	4	0
2.21	Судейство соревнований по легкой атлетике	Пр	4	6	0
	Раздел 3. Самостоятельная работа	Раздел			
3.1	Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания	Ср	1	4	0
3.2	Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений	Ср	1	4	0
3.3	Возникновение и развитие легкой атлетики	Ср	1	4	0
3.4	Спортивная ходьба	Ср	1	4	0
3.5	Короткий спринт	Ср	1	4	0
3.6	Эстафетный бег	Ср	1	4	0
3.7	Бег на средние дистанции	Ср	1	4	0
3.8	Бег на длинные дистанции	Ср	1	4	0
3.9	Барьерный бег	Ср	1	4	0
3.10	Бег с препятствиями	Ср	1	4	0
3.11	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	Ср	1	4	0
3.12	Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись"	Ср	1	4	0
3.13	Прыжки в длину с разбега способом "ножницы"	Ср	1	4	0
3.14	Длинный спринт	Ср	1	4	0
3.15	Прыжки в высоту с разбега способом "перекидной"	Ср	1	4	0
3.16	Прыжки в высоту с разбега способом "фозбюри-флоп"	Ср	1	4	0
3.17	Тройной прыжок с разбега	Ср	1	4	0
3.18	Толкание ядра	Ср	1	4	0
3.19	Метание малого мяча	Ср	2	4	0
3.20	Метание копья	Ср	2	4	0
3.21	Методические аспекты обучения легкоатлетическим упражнениям	Ср	2	4	0
3.22	Особенности тренировочного процесса легкоатлетов	Ср	2	4	0
3.23	Средства и методы подготовки в легкой атлетике	Ср	2	2	0
3.24	Педагогические принципы подготовки в легкой атлетике	Ср	3	4	0
3.25	Планирование спортивной тренировки в легкой атлетике	Ср	3	4	0
3.26	Особенности подготовки легкоатлетов, специализирующихся в беговых дисциплинах скоростно-силовой направленности	Ср	3	4	0
3.27	Особенности подготовки легкоатлетов, специализирующихся в беговых дисциплинах преимущественно с проявлением выносливости	Ср	3	4	0
3.28	Особенности подготовки легкоатлетов, специализирующихся в прыжковых дисциплинах скоростно-силовой направленности	Ср	3	2	0

3.29	Особенности подготовки легкоатлетов, специализирующихся в метательных дисциплинах скоростно-силовой направленности	Ср	4	2	0
3.30	Общая физическая подготовка спортсмена при занятиях легкой атлетикой	Ср	4	2	0
3.31	Специальная физическая подготовка легкоатлетов	Ср	4	2	0
3.32	Легкая атлетика в учебных занятиях общеобразовательной школы	Ср	4	4	0
3.33	Общая физическая подготовка на занятиях с юными легкоатлетами	Ср	4	2	0
3.34	Специальная физическая подготовка на занятиях с юными легкоатлетами	Ср	4	4	0
3.35	Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности	Ср	4	2	0
3.36	Спортивный отбор, его особенности	Ср	4	4	0
3.37	Подготовка спортсменов высших разрядов	Ср	4	2	0
3.38	Подготовка спортивных резервов	Ср	4	2	0
3.39	Подготовка спортсменов в сфере массового спорта	Ср	4	2	0
3.40	Спортивные секции и соревнования в общеобразовательной школе	Ср	4	2	0
3.41	Легкая атлетика в учебных занятиях общеобразовательной школы	Ср	4	4	0
3.42	Спортивная работа в СУЗах и ВУЗах. Организация студенческого спорта	Ср	4	2	0
3.43	Спортивная работа в оздоровительных и спортивно-оздоровительных лагерях, по месту жительства в местах отдыха	Ср	4	2	0
3.44	Планирование спортивной тренировки секции по легкой атлетике в общеобразовательной школе	Ср	4	4	0
3.45	Оборудование секторов для занятий беговыми видами легкой атлетики, инвентарь и уход за ним.	Ср	4	4	0
3.46	Оборудование секторов для занятий прыжковыми видами легкой атлетики, инвентарь и уход за ним.	Ср	4	2	0
3.47	Оборудование секторов для занятий легкоатлетическими метаниями, инвентарь и уход за ним.	Ср	4	2	0
3.48	Правила соревнований по легкой атлетике в беговых легкоатлетических дисциплинах	Ср	4	4	0
3.49	Правила соревнований по легкой атлетике в прыжковых легкоатлетических дисциплинах	Ср	4	4	0
3.50	Правила соревнований по легкой атлетике в легкоатлетических метаниях	Ср	4	4	0
3.51	Судейство соревнований по беговым дисциплинам в легкой атлетике	Ср	4	2	0
3.52	Судейство соревнований в прыжковых легкоатлетических дисциплинах	Ср	4	2	0
3.53	Судейство соревнований в легкоатлетических метаниях	Ср	4	2	0
3.54	Роль и значение научно-методической деятельности в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов	Ср	4	2	0

3.55	Освоение студентами навыков научно-методической деятельности	Ср	4	2	0
------	--	----	---	---	---

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

«Оценочные материалы для текущей аттестации одобрены протоколом заседания кафедры теории и методики физической культуры от «02» марта 2017 года № «7» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

«Оценочные материалы для текущей аттестации одобрены протоколом заседания кафедры теории и методики физической культуры от «02» марта 2017 года № «7» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л1.1	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. - Легкая атлетика: учеб. пособие для вузов, доп. УМО - М.: Академия, 2009.		9
Л1.2	Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. - Легкая атлетика: учеб. пособие, доп. УМО - Москва: Академия, 2005.		76
Л1.3	Караван А.В., Москаленко И.С., Сафонова О.А., Сафонов Д.В. - Легкая атлетика: учебное пособие - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.	http://www.iprbookshop.ru/49959.html	1
Л1.4	Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук . . - Легкая атлетика: учеб. пособие, доп. УМО - М.: Академия, 2007.		11

6.1.2. Дополнительная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л2.1	- Легкая атлетика: прыжки : программа - М.: Советский спорт, 2005.		5
Л2.2	- Легкая атлетика: метание - М.: Советский спорт, 2005.		5
Л2.3	- Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - М.: Советский спорт, 2005.		5
Л2.4	Врублевский Е. П. - Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие - Москва: Спорт, 2016.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995	1
Л2.5	Никитушкин В. Г., Германов Г. Н. - Легкая атлетика в школе: Учебное пособие - Воронеж: Истоки, 2007.	http://www.iprbookshop.ru/27257	1
Л2.6	Озолин Н. Г., Травин Ю. Г., Филин В. П., Озолин Н. Г. - Легкая атлетика: учебник для ин-тов физ. культуры - М.: Физкультура и спорт, 1989.		1
Л2.7	Локтев С.А. - Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практ. рук-во для тренера - М.: Советский спорт, 2007.		10
Л2.8	- Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба - М.: Советский спорт, 2004.		1

6.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	Microsoft Windows 7 Prof Open License: 47810017
7.3.1.2	
7.3.1.3	Microsoft Office Professional 2003 Open License: 41902857
7.3.1.4	
7.3.1.5	7-Zip Свободная лицензия GNU LGPL
7.3.1.6	
7.3.1.7	Adobe Acrobat Reader DC Бесплатное программное обеспечение
7.3.1.8	
7.3.1.9	Google Chrome Свободная лицензия BSD
7.3.1.10	
7.3.1.11	Gnuplot Собственная свободная лицензия разработчика
7.3.1.12	

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7.3.2.1	1. http://195.93.165.10:2280 – Электронный каталог библиотеки КГУ
7.3.2.2	2. http://elibrary.ru – Научная электронная библиотека
7.3.2.3	3. http://uisrussia.msu.ru – Университетская информационная система «Россия».
7.3.2.4	4. http://lib.sportedu.ru – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
7.3.2.5	5. www.rusathletics.com Легкая атлетика России
7.3.2.6	6. www.trackandfield.ru Новости легкой атлетики в России и за рубежом
7.3.2.7	7. www.mosathletics.ru Московская федерация легкой атлетики
7.3.2.8	8. www.iaaf-rdc.ru Московский региональный центр развития Международной ассоциации легкоатлетических федераций
7.3.2.9	9. flaspb.narod.ru Официальный сайт Федерации легкой атлетики Санкт-Петербурга.
7.3.2.10	10. http://www.esgaft-notes.spb.ru – научно-теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, 305000, г. Курск, ул. Радищева, д. 33, ауд. 162
7.2	
7.3	Моноблок ASUS ET2220I – 1 шт.
7.4	
7.5	Мультимедиа проектор Optoma – 1 шт.
7.6	
7.7	Экран настенный для проектора – 1 шт.
7.8	
7.9	Стул – 30 шт.
7.10	
7.11	Стол – 15 шт.
7.12	
7.13	Доска аудиторная – 1 шт.
7.14	
7.15	Помещение для самостоятельной работы, 305000, г. Курск, ул. Радищева, д. 33, ауд. 146
7.16	
7.17	Стол – 61 шт.
7.18	
7.19	Стул – 162 шт.
7.20	
7.21	Моноблок (MSI MS-A912) – 27 шт. Моноблок (ASUS ET2220I) – 13 шт.
7.22	
7.23	
7.24	Спортивный зал, ауд. 701,
7.25	305000, г. Курск, ул. Радищева, 29:
7.26	Бревно гимнастическое переменной высоты – 1 шт
7.27	
7.28	Брусья гимнастические, женские – 1 шт
7.29	
7.30	Брусья гимнастические, мужские – 2 шт
7.31	
7.32	Дорожка гимнастическая – 1 шт
7.33	
7.34	Канат – 2 шт
7.35	
7.36	Конь гимнастический маховый – 3 шт
7.37	

7.38	Мат гимнастический 1х2х0.1м – 2 шт
7.39	
7.40	Мостик гимнастический – 2 шт
7.41	
7.42	Перекладина гимнастическая универсальная высокая – 1 шт
7.43	
7.44	Профессиональная стойка, баскетбольная – 2 шт
7.45	
7.46	Скамья гимнастическая 3м – 6 шт
7.47	
7.48	Станок хореографический 2м напольный – 5 шт
7.49	
7.50	Стеллаж практик MS 220/100/60(комплект) – 2 шт
7.51	
7.52	Стенка гимнастическая – 7 шт
7.53	
7.54	Стол для настольного тенниса с сеткой в комплекте – 6 шт

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Обучающимся необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы, с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками, имеющимся на кафедре.

1.1. Указания по подготовке к занятиям лекционного типа

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, поэтому обучающимся рекомендуется перед очередной лекцией просмотреть по конспекту материал предыдущей. При затруднениях в восприятии материала следует обращаться к основным литературным источникам, к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на занятиях семинарского типа.

1.2. Указания по подготовке к занятиям семинарского типа

При подготовке к семинарским занятиям необходимо изучить соответствующие разделы основной и дополнительной литературы, методические и практические материалы, в том числе и в сети Интернет

1.3. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение заданий по подготовке документации учебных походов и соревнований, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

В дополнение к основной и дополнительной литературе при изучении дисциплины важным является систематическое обращение обучающихся к различным справочникам, энциклопедиям, интернет-ресурсам, нормативным документам и картографическим материалам.

Особенностями работы с измерительными приборами и методиками являются: учет условий применения и требований Инструкции по эксплуатации и мер техники безопасности.