

**Министерство просвещения Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
**«Дагестанский государственный педагогический  
университет»**

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.07.09 «Легкая атлетика с методикой преподавания»**

**Направление подготовки** – 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

**Направленность (профиль)** – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)»

**Квалификация выпускника:** Бакалавр

**Формы обучения** – очная, заочная

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежут. очный контроль	СРС	
очная	1,2,3	252	8	104		9	131	зачет экзамен
заочная	1-2 курсы	252	2	18		12	220	зачет экзамен

Махачкала, 2022

**Автор рабочей программы дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания»:** профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств, к.п.н., профессор Магомедов О.М.

**Программа утверждена на заседаниях:**

кафедры: спортивных дисциплин и единоборств

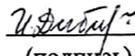
(протокол № 3 от «12» октября 2022 г.)

Зав. кафедрой: Мансуров Т.М, к.п.н., доцент  12.10.2022 г.

Ученом совете факультета ФК и БЖ (протокол № 2 от «14» октября 2022 г.)

Председатель совета Исмаилов Ш.О. к.п.н., доцент  14.10. 2022г.  
(подпись)

Учебно-методическом совете ДГПУ (протокол № 1 от «20» октября 2022г.)

Председатель совета: Дибиров И.А.  20.10. 2022г.  
(подпись)

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью дисциплины формирование способностей:

- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами легкой атлетики;
- осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в области преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания населения;
- к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности по легкой атлетике.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.07.09 «Легкая атлетика с методикой преподавания» относится обязательной части и Предметно-методическому модулю учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профили – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)».

Дисциплина Б1.О.07.09 «Легкая атлетика с методикой преподавания» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «Физическая культура и спорт», «История физической культуры», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «Спортивная подготовка обучающихся», «Гимнастика».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Физиология», «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Гигиена физического воспитания и спорта», «Спортивная медицина», «Лечебная физическая культура», «Спортивные сооружения», «Теория и организация адаптивной физической культуры», выполнения заданий (производственная практика, преддипломная практика).

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Модуль направлен на формирование следующих компетенций выпускника:

УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ПК-1 – способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.

Таблица 2.

Код компетенции	Знать	Уметь	Владеть
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы, средства и методы обучения и начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в легкой атлетике;</li> <li>- средства и методы общей и специальной физической подготовки в легкой атлетике ;</li> <li>- методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся легкой атлетикой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы обучения легкой атлетике, развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в легкой атлетике;</li> <li>- оценивать эффективность занятий легкой атлетикой с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания»;</li> <li>- навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</li> </ul>

<p>ПК – 1 - Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Легкая атлетика» предмета «Физическая культура»;</li> <li>- научно-теоретические основы легкой атлетики;</li> <li>- основы техники упражнений из легкой атлетики;</li> <li>- методику обучения легкой атлетике;</li> <li>- особенности и методику преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по легкой атлетике</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать цели и задачи преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;</li> <li>- подбирать и применять на занятиях легкой атлетикой адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы работы с занимающимися;</li> <li>- оценивать эффективность занятий легкой атлетикой, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий легкой атлетикой для их реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;</li> <li>- навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий легкой атлетикой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;</li> <li>- навыками организации и проведения соревнований по легкой атлетике;</li> <li>- навыками и опытом использования терминологии по легкой атлетике, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий</li> </ul>

#### **4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет **7 зачётных единиц (252 академических часа)**. . Дисциплина изучается в 1,2,3 семестрах.

#### **ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

Вид учебной работы	Трудоемкость	
	час.	В т.ч. по семестрам

		№1	№2	№3	№4
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>252</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	
<b>1. Контактная работа:</b>					
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	<b>8</b>	2	2	4	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	<b>104</b>	30	30	44	
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)					
курсовое проектирование					
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем					
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>131</b>	40	58	33	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)					
Вид промежуточного контроля: зачет, экзамен	<b>9</b>		9		

#### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость				
	час.	В т.ч. по семестрам			
		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>252</b>				
<b>1. Контактная работа:</b>					
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	8	4	4		
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	28	10	18		
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)					
курсовое проектирование					
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем					
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>210</b>	90	120		
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	6		6		
Вид промежуточного контроля: экзамен			экзамен		

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР

1	Характеристика основных легкоатлетических видов	44	2		2	40
2	Основы техники и методики обучения основных легкоатлетических видов	122	4		78	40
3	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	59	2		24	33
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	27				27
	<b>Итого:</b>	252	8		104	140

### заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Характеристика основных легкоатлетических видов	62			2	60
2	Основы техники и методики обучения основных легкоатлетических видов	114	2		12	100
3	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	64			4	60
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	12			12	
	<b>Итого:</b>	252	2		30	220

### 5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

*Указываются темы и их краткое содержание.*

#### **Тема 1. Характеристика основных легкоатлетических видов**

Характеристика основных видов легкой атлетики. Виды спортивной ходьбы. Разновидности бега. Разновидности прыжков. Виды метаний. Легкоатлетические многоборья. **Тема**

#### **2. Основы техники и методики обучения основных легкоатлетических видов**

Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценка выполнения техники.

Техника и методика обучения технике спортивной ходьбы. Техника и методика обучения технике бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника и методика обучения эстафетному бегу. Техника и методика обучения технике прыжка в высоту с разбега. Техника и методика обучения технике прыжка в длину с разбега. Техника и методика обучения технике толкания ядра. Техника и методика обучения технике метания копья. Техника и методика обучения технике барьерного бега.

Основы техники безопасности и меры предупреждения травматизма при проведении занятий -предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой

#### **Тема 3.**

Классификация соревнований в зависимости от масштаба, цели, форм организации, условий зачета, возрастных особенностей и подготовленности учеников. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению. Положение о соревнованиях. Системы зачета в соревнованиях по видам легкой атлетики, способы жеребьевки участников, определение результатов. Особенности организации дополнительного обучения легкой атлетике в общеобразовательной школе.

Основы техники безопасности и меры предупреждения травматизма при проведении соревнований - предупреждение травматизма при проведении соревнований по видам легкой атлетики.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Характеристика основных легкоатлетических видов	Самостоятельное изучение тем. Подготовка к занятиям и зачету. экзамену
2	Основы техники и методики обучения основных легкоатлетических видов	Самостоятельное изучение тем. Подготовка к занятиям и зачету. экзамену
3	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Самостоятельное изучение тем. Подготовка к занятиям и экзамену

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости**

*Указывается перечень компетенций в процессе освоения образовательной программы.*

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Характеристика основных легкоатлетических видов	Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы  Тестирование в информационной среде ВУЗа	УК-7, ПК-1
2	Основы техники и методики обучения основных легкоатлетических видов	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы</li> <li>▪ Учебные задания (комплексы упражнений для обучения и совершенствования техническим)</li> <li>▪ Проведение фрагмента ос-</li> </ul>	УК-7, ПК-1

		новной части урока по видам легкой атлетики. ▪ Демонстрация техники изученных приемов	
	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Участие в учебных соревнованиях; ▪ Организация и проведение соревнований урока по видам легкой атлетики	УК-7, ПК-1

### **Критерии оценки на промежуточной аттестации**

#### **Критерии оценки:**

Оценка «зачтено» выставляется студенту при положительной оценке по трем показателям: 1) освоение практического раздела ; 2) владение методикой технологией обучения технико-тактическим упражнениям (результаты выполнения методико-практических заданий); 3) теоретический раздел.

Освоение первого раздела оценивается по следующим критериям: выполнить и продемонстрировав технику исполнения:

Освоение второго и третьего разделов оценивается по рейтинговой системе учета успеваемости студентов (по результатам - посещения занятий, устных опросов, контрольных письменных работ, выполнение методико-практических заданий, защиты реферата, тестирования). Шкала перевода суммы рейтинговых баллов в традиционную систему следующая:

от 0 до 50 баллов – «неудовлетворительно» (не зачтено);

от 51 до 65 - «удовлетворительно» (зачтено).

от 66 до 79- «хорошо»

от 80 до 100 «отлично»

## **7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### **1. Семестр – 2; форма аттестации – зачет.**

#### **1. Примерные типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.**

1. Провести подготовительную часть для обучения техники беговым видам легкой атлетики (на основании составленного конспекта).

2. Провести основную часть по обучению техники беговым видам легкой атлетики (на основании составленного конспекта).

3. Провести подготовительную часть для обучения техники прыжков с разбега (на основании составленного конспекта).

4. Провести основную часть по обучению техники прыжков с разбега (на основании составленного конспекта).

5. Провести подготовительную часть для обучения техники легкоатлетических метаний (на основании составленного конспекта).

6. Провести основную часть по обучению техники легкоатлетических метаний (на основании составленного конспекта).

7. Уметь демонстрировать технику беговых видов легкой атлетики.

2. Уметь демонстрировать технику прыжков с разбега.

3. Уметь демонстрировать технику легкоатлетических метаний.

4. Бег на 100 с учетом времени прохождения дистанции согласно нормативов ГТО для данного возраста.
5. Бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) с учетом времени прохождения дистанции согласно нормативов ГТО для данного возраста.
6. Прыжок в длину с места с учетом результата согласно нормативов ГТО для данного возраста.
7. Прыжок в длину с разбега с учетом результата согласно нормативов ГТО для данного возраста.
8. Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши) с учетом результата согласно нормативов ГТО для данного возраста.

## **2. Примерный перечень вопросов к экзамену, зачету (при наличии)**

1. Приёмы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.
2. Меры профилактики детского травматизма.
3. Цели и задачи преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания.
4. Содержание и структура ФГОС НОО, ФГОС СОО и ФГОС ООО.
5. Спортивный календарь, положение и программа соревнований.
6. Легкая атлетика как вид спорта.
7. Система зачета по легкой атлетике и оценка результатов в соревнованиях. Виды соревнований.
8. Основы техники ходьбы и бега.
9. Основы техники прыжков.
10. Основы техники метания.
11. Анализ техники бега на 100 м.
12. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
13. Анализ техники метания гранаты.
14. Анализ техники метания копья.
15. Анализ техники толкания ядра.
16. Анализ техники метания диска.
17. Управление учебно-воспитательным процессом в учреждениях общего и дополнительного образования.
18. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
19. Анализ техники прыжка в длину способом «ножницы».
20. Анализ техники прыжка в длину способом «прогнувшись».
21. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
22. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери - флоп».
23. Анализ техники тройного прыжка.
24. Современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся
25. Анализ техники эстафетного бега (4x100м, 4x400м).
26. Основные технологии формирования личностных, метапредметных и предметных результатов обучения средствами легкой атлетики.
27. Анализ техники барьерного бега (100м, 110м).
28. Главный судья соревнований, его права и обязанности.
29. Физические качества и определения уровня физической подготовленности.
30. Правила соревнований по бегу.
31. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
32. Правила соревнований по прыжкам.

33. Правила соревнований по метаниям.
34. Физические качества в видах легкой атлетике.
35. Формирование личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами видов легкой атлетики.
36. Основные средства развития физических качеств в легкой атлетике.
37. Работа секретариата на соревнованиях по легкой атлетике.
38. Обязанности и права главного секретаря соревнований.
39. Организация и проведение соревнований по прыжкам в высоту.
40. Организация и проведение соревнований по метанию гранаты и копья.
41. Организация и проведение соревнований по толканию ядра.
42. Учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов.
43. Организация и проведение соревнований по метанию диска.
44. Организация и работа судейской бригады на финише.
45. Организация и работа судейской бригады на старте.
46. Организация и работа судей на дистанции.
47. Организация и проведение соревнований по прыжкам в длину.
48. Организация и проведение соревнований по бегу вне стадиона (кроссы, пробеги, эстафеты).
49. Права и обязанности участников соревнований по легкой атлетике.
50. Организационные комиссии, их задачи и права.
51. Основы легкой атлетики, входящая в программу обучения различных категорий населения.
52. Спортивный отбор детей в легкой атлетике.
53. Спортивные сооружения и оборудование для прыжков в высоту и в длину.
54. Судейство соревнований по многоборью.
55. Медицинское обеспечение соревнований по легкой атлетике.
56. Судейство соревнований по спортивной ходьбе.
57. Составить конспект урока по легкой атлетике.
58. Провести урок по легкой атлетике по программе материала для 1-4 классов.
59. Провести урок по легкой атлетике по программе материала для 5-9 классов.
60. Провести урок по легкой атлетике по программе материала для 10-11 классов
61. Техника и методика обучения барьерному бегу на 100 и 110 м.
62. Техника и методика обучения бегу на 3000 с/п.\
63. Техника и методика обучения бегу на 400 м с барьерами.
64. Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции.
65. Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.
66. Техника и методика обучения кроссовому бегу.
67. Техника и методика обучения метанию гранаты.
68. Техника и методика обучения метанию диска.
69. Техника и методика обучения метанию копья.
70. Техника и методика обучения метанию малого мяча.
71. Техника и методика обучения низкому старту.
72. Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Перекидной».
73. Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Перешагивание».

74. Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбюри - Флоп».
75. Техника и методика обучения прыжку в длину с разбега способом
76. «Ножницы».
77. Техника и методика обучения прыжку в длину с разбега способом
78. «Прогнувшись».
79. Техника и методика обучения прыжку в длину с разбега способом «Согнув
80. ноги».
81. Техника и методика обучения спортивной ходьбе.
82. Техника и методика обучения толканию ядра.
83. Техника и методика обучения тройному прыжку.
84. Техника и методика обучения эстафетному бегу.
85. Технические средства, нестандартное оборудование для обучения технике
86. легкоатлетических видов.
87. Типовая схема обучения легкоатлетическим упражнениям.
88. Траектория общего центра масс тела прыгуна в полете. Движения прыгуна в
89. полете и их значение.

### 3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно» <sup>1</sup>
	«зачтено»			«не зачтено»
Компетенция УК-7, ИДК 7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Знает и определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности..	Знает термины и понятия, основные закономерности, способен их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях де-	Знает ключевые термины и понятия, но допускает ошибки и неточности в дефинициях; знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен	Незнает ключевые термины и понятия, допускает ошибки и неточности в дефинициях; не знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать.

<sup>1</sup> При оценке «неудовлетворительно», «не зачтено» используются формулировки «не знает...», «не умеет...», «не владеет...»

		монстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала.	использовать.  В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала.	
ИДК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Умеет (способен) осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	Умеет (способен) применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий.  Умеет (способен) выполнять типовые контрольные (практические, методические, двигательные) задания, предусмотренные программой.  Допускает незначительные ошибки (неточности) в контрольных (практических, методических) заданиях, не нарушающие логику их выполнения	Испытывает затруднения при анализе и обобщении теоретического материала,  его применении при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий.  Умеет (способен) выполнять контрольные (практические, методические, двигательные) задания, но не всех типов.  Испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении контрольных (практических, методических) заданий.  При выполнении двигательных действий (зада-	Не умеет (способен) осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

		<p>я.</p> <p>При выполнении двигательных действий (заданий) допускает незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники), ведущие к некоторому снижению эффективности движений.</p>	<p>ний) допускает ошибки, существенно влияющие на эффективность движений.</p>	
<p>Компетенция ПК-1, ИДК ПК-1.1</p> <p>Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).</p>	<p>Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).</p>	<p>Знает термины и понятия, основные закономерности, способен их интерпретировать и использовать.</p> <p>В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала.</p>	<p>Знает ключевые термины и понятия, но допускает ошибки и неточности в дефинициях; знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать.</p> <p>В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала.</p>	<p>Не знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).</p>
<p>ИДК ПК-1.2.</p> <p>Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения</p>	<p>Умеет (способен) самостоятельно анализировать и осуществлять отбор учебного содержания для</p>	<p>Умеет (способен) применять теоретические знания при выполнении контрольных (практи-</p>	<p>Испытывает затруднения при анализе и обобщении теоретического материала, его применении</p>	<p>Не умеет (способен) самостоятельно анализировать и осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных</p>

<p>в соответствии с требованиями ФГОС ОО.</p>	<p>его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.</p>	<p>ческих, методических, двигательных) заданий. Умеет (способен) выполнять типовые контрольные (практические, методические, двигательные) задания, предусмотренные программой. Допускает незначительные ошибки (неточности) в контрольных (практических, методических) заданиях, не нарушающие логику их выполнения. При выполнении двигательных действий (заданий) допускает незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники), ведущие к некоторому снижению эффективности движений.</p>	<p>при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. Умеет (способен) выполнять контрольные (практические, методические, двигательные) задания, но не всех типов. Испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении контрольных (практических, методических) заданий. При выполнении двигательных действий (заданий) допускает ошибки, существенно влияющие на эффективность движений.</p>	<p>формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.</p>
<p>ИДК ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы</p>	<p>Владеет и демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, прие-</p>	<p>Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, выполнение нестандартных заданий</p>	<p>Не владеет методикой выполнения типовых учебных заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алго-</p>	<p>Не владеет и демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том</p>

<p>и технологии обучения, в том числе информационные.</p>	<p>мы и технологии обучения, в том числе информационные.</p>	<p>вызывает затруднения. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания в установленный срок с достаточным уровнем качества; производит оценку собственных действий (выполненных заданий) с консультацией преподавателя. Владеет основами методики преподавания спортивных игр, однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности учебно-воспитательного процесса. Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Спортивные и подвижные игры с методикой препода-</p>	<p>ритму. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания медленно, с отставанием от установленного графика, с недостаточным уровнем качества; способен оценить собственные действия и выполненные задания только с помощью преподавателя. Владеет основами методики преподавания спортивных игр, однако допускает существенные ошибки, влияющие на эффективность учебно-воспитательного процесса. Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», однако допускает существенные ошибки, влияющие на эффективность выполнения двигательных заданий</p>	<p>числе информационных.</p>
---	--	--	--	------------------------------

		давания», однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности движений.		

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **8.1. Перечень основной учебной литературы**

1. Жилкин А.Н., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. М.: Академия, 2003
2. Макаров А.Н. Легкая атлетика. М.: Просвещение, 1994
3. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н. Легкая атлетика. Учебник. М., 2010
4. Виктор, Григорьевич Никитушкин Легкая атлетика в начальной школе. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Виктор Григорьевич Никитушкин. - М.: Юрайт, 2017. - 586 с.
5. Бег на короткие дистанции : пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.] ; Белорус, гос. университет физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2015. — 134 с.
6. Грецов, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: Учебник / Г.В. Грецов. - М.: Academia, 2018. - 464 с.
7. Грецов, Г.В. Войнова, С.Е. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник / Г.В. Войнова С.Е. Грецов

### **8.2. Перечень дополнительной учебной литературы**

1. Дубровский В.И., Федорова В.И. Биомеханика. Учебник для ВУЗов. М., 2004.
2. Саидов С.О., Ибрагимов А.А. Методика преподавания легкой атлетики в общеобразовательных средних школах Республики Дагестан. Методическое пособие для учителей физической культуры. Махачкала: ДГПУ, 2010.
3. Никитушкин В.Г., Германов Г.Н. Легкая атлетика в школе. Учебное пособие. Воронеж, «Истоки», 2007.
4. Правила соревнований по легкой атлетике. М., 2000.

Бегай! Прыгай! Метай!: официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: пер. с англ. / Междунар. ассоциация легкоатлетических федераций; [под общ. ред. В. В. Балахничева, В.Б. Зеличенка]. М., 2013. 213 с.  
Буханцов К. Метание диска. М., 2008. 104 с.

Губа В. Легкая атлетика. М., 2006. 223 с.

5. Жуков Г.Н. Основы общей и профессиональной педагогики: учеб. пособие / Г.Н. Жуков, П.Г. Матросов., С.Л. Каплан / Под общ. ред. проф. Г.П. Скамницкой. М., 2005. 382 с.

### **8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Научная электронная библиотека - Elibrary.ru

Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>

Электронно-библиотечная система – ЭБС - [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)

Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - <http://teoriya.ru>

Журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика» - <http://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>

### **8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Microsoft Office 2013

Microsoft Office 2019

2. Программное обеспечение:

Microsoft Windows Russian 8.1 SL Russian Academic OLP 1 License No Lev-el Legalization GetGenuine (Лицензионный договор №1411/2702-Л от 27.11.2014 г., Акт №12/1003 приема-передачи прав на использование про-грамм для ЭВМ согласно Счету №1411/2702-Л от 27.11.2014 г.,

Microsoft Open License №64448770) 111395, г. Москва, ул. Юности, 5, строение 5 34 Microsoft Windows Russian Professional 8.1 SL Russian Up-grade Academic OLP 1 License No Level (Лицензионный договор №1411/2702-Л от 27.11.2014 г., Акт №12/1003 приема-передачи прав на использование программ для ЭВМ согласно Счету №1411/2702-Л от 27.11.2014 г.,

Microsoft Open License №64448770) Право на использование Microsoft Office 2013 Russian Academic OLP 1 License No Level (Лицензионный договор №1411/2702-Л от 27.11.2014 г., Акт №12/1003 приема-передачи прав на использование программ для ЭВМ согласно Счету №1411/2702-Л от 27.11.2014 г., Microsoft Open License №64448770) Microsoft ProjectStandart Russian Academic OLP (Лицензионный договор №1906/2104-Л от 21.06.2019 г., Акт №07/0302 приема-передачи прав на использование программ для ЭВМ согласно Счету №1906/2104-Л от 21.06.2019 г.,

Microsoft Open License №73714398) 1С:Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях (Лицензионный договор от 01.07.2019 г.,

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

, для осуществления анализа техники разучиваемых легкоатлетических упражнений, исследований процессов, происходящих во время двигательной деятельности.

Для обеспечения данной дисциплины имеются:

- стадион, оснащенные площадки для; ходьбы спортивной; бега на разные дистанции, включая прыжков с разбега в длину и высоту, стойки, планка, измеритель высоты, рулетки, флажки, секундомеры.
- легкоатлетические снаряды - мячи для метания (малые, 150 г, ядра (вес 3, 4, 5, 6, 7,250 кг), копья (600, 800 г), эстафетные палочки, барьеры.
- программы образовательные, рабочая программа дисциплины «ПФСС (Легкая атлетика)», поурочные (рабочие) планы, графики прохождения учебного материала, ТСО по дисциплине.
- учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки.

Кроме этого для обеспечения данной дисциплины необходимы:

- программы для демонстрации видео материалов (проигрыватель «Windows Media Player»).
- программы для демонстрации и создания презентаций («Microsoft Power Point»), YouTube,
- видеоролики (видеофильмы), плакаты, стенды, слайды по различным разделам учебной программы.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

### ***Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям***

#### ***Лекционные занятия***

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для

размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

### ***Практические занятия***

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

### ***Организация внеаудиторной деятельности обучающихся***

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

### ***Подготовка к зачету (экзамену)***

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

## 11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

## «Б1.О.07.09 «Легкая атлетика с методикой преподавания» (наименование дисциплины (модуля))

### 1. Цель освоения дисциплины (модуля):

- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами легкой атлетики;
- осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в области преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания населения;
- к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности по легкой атлетике.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Легкая атлетика с методикой преподавания» относится к обязательной части / части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы 44.03.05 Пед образование

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технология здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

**4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 7 зачетные единицы (252 часов).**

**5. Семестр:** 123 2 зачета и экзамен

**6. Основные разделы дисциплины (модуля):**

1. Характеристика основных легкоатлетических видов
2. Основы техники и методики обучения основных легкоатлетических видов
3. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

**7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:** зачет, экзамен

**8. Авторы:** *Магомедов О.М профессор, к.п.н*