

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования "Пермский
государственный национальный исследовательский
университет"**

Кафедра физической культуры и спорта

Авторы-составители: **Александров Игорь Юрьевич**

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Код УМК 98324

Утверждено
Протокол №1
от «27» июня 2022 г.

Пермь, 2022

1. Наименование дисциплины

Теория и методика преподавания легкой атлетики

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть Блока « Б.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление подготовки: **44.03.05** Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность Биология и Физическая культура

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины **Теория и методика преподавания легкой атлетики у** обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (направленность : Биология и Физическая культура)

ОПК.9 способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Индикаторы

ОПК.9.1 осуществляет педагогическую и научную деятельность в соответствии с направленностью образовательной программы

ПК.1 осуществляет педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования

Индикаторы

ПК.1.1 планирует и проводит учебные занятия в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

ПК.1.2 участвует в разработке программ учебных дисциплин

4. Объем и содержание дисциплины

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (направленность: Биология и Физическая культура)
форма обучения	очная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	9
Объем дисциплины (з.е.)	3
Объем дисциплины (ак.час.)	108
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	42
Проведение лекционных занятий	14
Проведение практических занятий, семинаров	28
Самостоятельная работа (ак.час.)	66
Формы текущего контроля	Итоговое контрольное мероприятие (1) Письменное контрольное мероприятие (2)
Формы промежуточной аттестации	Экзамен (9 триместр)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

Введение в предмет легкая атлетика. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. История развития легкой атлетики

В данной теме раскрываются все аспекты вида спорта легкая атлетика. Её развитие и становление с античных времен до нашего времени. Виды и программа соревнований в легкой атлетике.

Основы техники легкоатлетических упражнений

В данной теме на практических занятиях рассматриваются и выполняются оптимальные двигательные действия в основных видах программы легкая атлетика. Корректируются и осваиваются правильные движения для достижения наилучшего результата.

Правила вида спорта "легкая атлетика" и судейство

Обсуждаются основные правила вида легкой атлетики. Судьи и должности этих судей на соревнованиях. Работа судей хронометристов, судья на финише, судьи в технических видах легкой атлетики.

История становления и развития легкой атлетики в России

Рассматривается становление и развитие легкой атлетики в России. Основание и развитие беговых клубов. Легкая атлетика в современном мире.

Основы техники ходьбы и бега

На практических занятиях выполняются подводящие упражнения для освоения двигательного действия спортивная ходьба и бег. Корректируются, совершенствуются эти двигательные действия.

Анализ техники бега на короткие дистанции

На практических занятиях изучается техника бега с низкого старта и техника бега на короткие дистанции. Студенты самостоятельно выполняют эти упражнения и корректируют правильность выполнения упражнения у других обучающихся.

Основы техники прыжков

На практических занятиях разучивают основные техники прыжков, выполняют их самостоятельно.

Основы техники метаний

На практических занятиях разучивают технику метания снаряда, выполняют подводящие упражнения, выполняют упражнение в полной координации.

Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

Разучив технику прыжков в длину, выполняют упражнение в полной координации корректируя технику и правильность выполнения упражнения коллективно оценивая друг друга.

Анализ техники прыжка в высоту способом «ножницы»

Разучив технику прыжков в высоту "ножницы", выполняют упражнение в полной координации корректируя технику и правильность выполнения упражнения коллективно оценивая друг друга.

Методика обучения передачи эстафетной палочки

Разучивают виды эстафеты. Пробуют правильное держание эстафетной палочки. Выполняют передачу эстафетной палочки на месте, в движении и в полной координации. Применяя зрячий и незрячий способы передачи эстафетной палочки. Знают правила проведения эстафеты.

Методы и виды восстановления в спорте

Рассматриваются основные методы и способы восстановления организма после тренировочного, соревновательного процесса. Восстановление после травм.

Методика тренировки в циклических видах спорта

Обучающимся дают знания об основных методах. Повторный, интервальный, круговой, основные упражнения включающиеся в эти методики. Оптимальные методики в периоды тренировочного процесса.

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторские занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная:

1. ерманов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/515035>
2. Легкая атлетика как раздел физической культуры в педагогических вузах : учебное пособие для студентов / А. Х. Марданов, И. Ш. Мутаева, И. Е. Коновалов, Н. Н. Селиверстова ; под редакцией А. Г. Мухаметшин. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2011. — 132 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/60703.html>
3. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/514967>

Дополнительная:

1. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 127 с. — ISBN 978-5-91930-182-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. <https://www.iprbookshop.ru/121213.html>
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 г. №220 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 34 с. — ISBN 978-5-4487-0580-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/87568.html>

9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

<https://minobrnauki.gov.ru/> Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

<http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине **Теория и методика преподавания легкой атлетики** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);

доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС)

доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Перечень необходимого лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения:

1) офисный пакет приложений (текстовый процессор, программа для подготовки электронных презентаций);

2) программа демонстрации видеоматериалов (проигрыватель);

3) приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов;

4) программы для просмотра и редактирования цифровых изображений;

5) программы для просмотра и редактирования DjVu-файлов.

Дисциплина не предусматривает использование специализированного программного обеспечения

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (**student.psu.ru**).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для проведения лекционных занятий необходима учебная аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.

Для проведения практических занятий необходима учебная аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской, а также используется спортивный зал (манеж) для учебных занятий по легкой атлетике.

Для самостоятельной работы необходимы помещения Научной библиотеки ПГНИУ. Помещения Научной библиотеки ПГНИУ, обеспечивают доступ к локальной и глобальной сетям.

Для проведения мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций необходима учебная аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине
Теория и методика преподавания легкой атлетики**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции.
Индикаторы и критерии их оценивания**

ОПК.9

способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>ОПК.9.1 осуществляет педагогическую и научную деятельность в соответствии с направленностью образовательной программы</p>	<p>ЗНАТЬ основы техники легкоатлетических упражнений и построение педагогического процесса по легкой атлетике. УМЕТЬ анализировать технику легкоатлетических упражнений. ВЛАДЕТЬ методами обучения технике легкоатлетических упражнений.</p>	<p align="center">Неудовлетворител</p> <p>Не знает основы техники легкоатлетических упражнений и построение педагогического процесса по легкой атлетике. Не умеет анализировать технику легкоатлетических упражнений. Не владеет методами обучения технике легкоатлетических упражнений.</p> <p align="center">Удовлетворительн</p> <p>Частично знает основы техники легкоатлетических упражнений и построение педагогического процесса по легкой атлетике. Не умеет анализировать технику легкоатлетических упражнений. Не владеет методами обучения технике легкоатлетических упражнений.</p> <p align="center">Хорошо</p> <p>Знает основы техники легкоатлетических упражнений и построение педагогического процесса по легкой атлетике. Частично умеет анализировать технику легкоатлетических упражнений. Владеет методами обучения технике легкоатлетических упражнений.</p> <p align="center">Отлично</p> <p>Знает основы техники легкоатлетических упражнений и построение педагогического процесса по легкой атлетике. Умеет анализировать технику легкоатлетических упражнений. Владеет методами обучения технике легкоатлетических упражнений.</p>

ПК.1

осуществляет педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
ПК.1.1 планирует и проводит учебные занятия в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ЗНАТЬ федеральные образовательные стандарты в области легкой атлетики. УМЕТЬ планировать и проводить учебные занятия по легкой атлетике в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ВЛАДЕТЬ методами обучения технике легкоатлетических упражнений.	Неудовлетворител Не имеет представления о структуре учебного занятия по легкой атлетике. Не может спланировать поэтапное обучение элементам легкой атлетики. Не знает методики тренировочного процесса. Не контролирует физическую нагрузку обучающихся. Удовлетворительн Знает структуру учебного занятия по легкой атлетике. Знает методики тренировочного занятия. Планирует, но не может рационально и планомерно применяет запланированное в учебных занятиях. Хорошо Умеет проводить учебные занятия по легкой атлетике, строго придерживаясь структуры. Знает методики и успешно пользуется ими во время учебных занятий. Умеет научить правильной технике выполнения упражнений в легкой атлетике. Отлично Владеет знаниями и успешно пользуется ими во время проведения учебного занятия по легкой атлетике. Использует подводящие упражнения согласно темы учебного занятия. Контролирует дозировку физической нагрузки. Требует от обучающихся правильного выполнения упражнения.
ПК.1.2 участвует в разработке программ учебных дисциплин	Владеет знаниями по в разработке программы учебной дисциплины	Неудовлетворител Не имеет представления о структуре программы учебной дисциплины. Удовлетворительн Знает структуру программы учебной дисциплины. Знает и может выделить основные цели и задачи. Хорошо Умеет составлять программу учебной

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p data-bbox="901 256 1421 359">Хорошо дисциплины. Владеет терминологией учебного предмета.</p> <p data-bbox="901 367 1502 495">Отлично Владеет знаниями и успешно их применяет по разработке программы учебной дисциплины.</p>

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : Базовая

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Экзамен

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

Максимальное количество баллов : 100

Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 43 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 43 балла

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ПК.1.1 планирует и проводит учебные занятия в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов ПК.1.2 участвует в разработке программ учебных дисциплин ОПК.9.1 осуществляет педагогическую и научную деятельность в соответствии с направленностью образовательной программы	Основы техники ходьбы и бега Письменное контрольное мероприятие	Студент должен знать историю развития вида спорта легкая атлетика. Знать классификацию видов легкой атлетики. Основные правила соревнований по легкой атлетике.
ПК.1.1 планирует и проводит учебные занятия в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов ПК.1.2 участвует в разработке программ учебных дисциплин ОПК.9.1 осуществляет педагогическую и научную деятельность в соответствии с направленностью образовательной программы	Методика обучения передачи эстафетной палочки Письменное контрольное мероприятие	Знать технику бега на короткие дистанции, прыжков в длину и метания. Уметь научить правильной технике бега, прыжкам и метаниям. Знать правила проведения эстафеты. Знать и уметь применять правильную технику передачи эстафетной палочки.

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ПК.1.1 планирует и проводит учебные занятия в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов ПК.1.2 участвует в разработке программ учебных дисциплин ОПК.9.1 осуществляет педагогическую и научную деятельность в соответствии с направленностью образовательной программы	Методика тренировки в циклических видах спорта Итоговое контрольное мероприятие	Знать методику проведения занятий по легкой атлетике. Применять упражнения согласно целям и задачам занятия. Уметь обучить основам техники выполнения упражнения.

Спецификация мероприятий текущего контроля

Основы техники ходьбы и бега

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Студенту предлагается тест состоящий из 30 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл. Минимальное количество баллов для успешного прохождения КТ равно 13 баллов.	30

Методика обучения передачи эстафетной палочки

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы самостоятельной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Студенту предлагается тест состоящий из 30 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл. Минимальное количество баллов для успешного прохождения КТ равно 13 баллов.	30

Методика тренировки в циклических видах спорта

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
<p>Студенту предлагается провести учебно-тренировочное занятие (УТЗ) или часть учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике. Проведение УТЗ осуществляется в рамках прохождения текущего контроля (итогового) и заканчивается выставлением преподавателем баллов согласно критериями и параметрам. Проведение занятия в общей сложности оценивается в 40 баллов и состоит из 5 критериев, которые включают в себя 20 параметров, представленных ниже.</p> <p>Критерий №1. Методическая подготовленность к УТЗ. Параметры критерия №1:1.1. Наличие плана-конспекта УТЗ, правильность его оформления;1.2. Обоснованность содержания плана-конспекта учебного занятия (методическая обоснованность чередования нагрузки и отдыха; использование разнообразных педагогических технологий в тренировочном процессе).Критерий №2. Организационное обеспечение УТЗ.Параметры критерия №2:2.1. Санитарное состояние места проведения, исправность снарядов и инвентаря; 2.2. Моторная плотность УТЗ; 2.3. Целесообразность использования форм организации занимающихся;2.4. Соблюдение техники безопасности на занятии;2.5. Внешний вид педагога и занимающихся.Критерий №3. Проведение учебного занятия. Параметры критерия №3:3.1. Постановка задач занятия;3.2. Показ и выполнение упражнений;3.3. Сообщение общих методических указаний, их соответствие задачам занятия (контроль за осанкой, дыханием, акцент на особенные моменты в выполнении упражнения, предупреждение и исправление ошибок и тп.);3.4. Реакция педагога на положительные и отрицательные поступки занимающихся, нахождение решений педагогических ситуаций;3.5. Речь педагога и его коммуникативная культура, взаимодействие с коллективом занимающихся;3.6. Подведение итога занятия (оценивание достижений занимающихся, домашнее задание).Критерий №4. Организация воспитательной работы.Параметры критерия №4:4.1. Организация дисциплины занимающихся;4.2. Наличие сознательности и активности занимающихся;4.3. Положительная эмоциональная атмосфера на занятии. Создание обстановки доверия, ситуаций успеха на занятии;4.4. Организация взаимопомощи между занимающимися и педагогом.Критерий№5. Учет индивидуальных особенностей занимающегося. Параметры кри</p>	40