

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Отделение физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Легкая атлетика

Кафедра спортивных дисциплин

Образовательная программа

49.03.01 физическая культура

Профиль подготовки

Физкультурное образование

Уровень высшего образования

бакалавриат

Форма обучения

очная

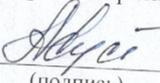
Статус дисциплины: вариативная

Махачкала, 2018год

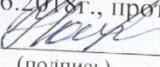
Рабочая программа дисциплины «Легкая атлетика» составлена в 2018 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.3.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) от «07» 08. 2018г. №935

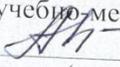
Разработчик(и): кафедра спортивных дисциплин, доцент Рзаев А.А.

Рабочая программа дисциплины одобрена:
на заседании кафедры Спортивных дисциплин от «05» 06.2018г., протокол № 11

Зав. кафедрой  Рустамов А.Ш.
(подпись)

на заседании Методической комиссии отделения Физической культуры и спорта от «13 » 06.2018г., протокол №6.

Председатель  Новикова Н.Б.
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «ат» ДВ 2018г. 
(подпись)

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Легкая атлетика» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений; образовательной программы бакалавриата по направлению 49.03.01 Физическая культура

Дисциплина реализуется на отделении ФК и С кафедрой Спортивных дисциплин.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с формированием у выпускника осознанного отношения к занятиям по легкой атлетике и профессиональной подготовки студентов к будущей деятельности педагога по физической культуре.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общепрофессиональных-**ОПК-1,2,5** профессиональных **ПК-15**.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: *практические занятия, самостоятельная работа.*

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме *контрольных заданий* и промежуточный контроль в форме *зачета и экзамена.*

Объем дисциплины **11** зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий.

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференциро- ванный зачет, экзамен)
	в том числе:								
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем					КСР		
		всего	Лекц ии	Лаборат орные занятия	Практич еские занятия	консульт ации			
1	108				34		38	экзамен	
3	36				34		2	зачет	
4	72				34		38	зачет	
5	180				36		108	экзамен	

1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины «Легкая атлетика» - изучить основы техники легкоатлетических видов; проведение соревнований по легкой атлетике; изучить основы методики обучения легкоатлетических видов. Основы практических и теоретических знаний для осуществления процесса обучения легкоатлетическим видам в учреждениях общего полного, начального и среднего образования

Задачи дисциплины «Легкая атлетика»:

- Изучить основы техники легкоатлетических видов (ходьба , бег на короткие дистанции , эстафетный бег , барьерный бег , прыжки в высоту , прыжки в длину , метание мяча , толкание ядра).

- Изучить методику преподавания легкоатлетических видов.

- Изучить правила соревнований и уметь выполнять судейство легкоатлетических видам.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Легкая атлетика» в сочетании с другими предметами учебного плана призвана содействовать успешной подготовке бакалавров.

Дисциплина «Легкая атлетика» относится к профессиональному циклу ООП и представляет его вариативную часть.

Освоение данной дисциплины является основой для последующего прохождения педагогической практики.

Курс «Легкая атлетика» тесно связан с учебными дисциплинами естественнонаучного характера (анатомия, физиология, биомеханика и др.).

Курс «Легкая атлетика» тесно связан с дисциплиной «Теория и методика физической культуры и спорта (ТиМФКиС)».

В процессе обучения преподаватель опирается на дисциплину физическая культура которая была освоена студентами в общеобразовательной школе.

Учебная работа проводится в форме практических занятий с применением ТСО, учебной практики и самостоятельной работы.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения).

Код компетенции из ФГОС ВО	Наименование компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения
ОПК-1	Способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	Знает: анатомию тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом Умеет: четко и обосновано формулировать сведения об анатомических особенностях тела в

		<p>возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.</p> <p>Владеет: навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами и анатомическими</p>
ОПК-2	<p>способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - как проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов - основы педагогики и педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта; - методы, средства и формы организации педагогического процесса; - основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры. <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - применять полученные знания в практической деятельности; - проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-

		<p>гигиенических, психолого-педагогических основ физической культуры;</p> <p>- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности;</p> <p><i>Владеет:</i></p> <p>- техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;</p> <p>- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта</p> <p>- способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов</p>
ОПК-5	<p>способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений</p>	<p>Знает:: технику выполнения физических упражнений.</p> <p>Умеет: оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.</p> <p>Владеет: методиками оценки функционального состояния обучающихся.</p>
ПК-15	<p>способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму</p>	<p>Знает: средства и методы самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности, способы поддержания спортивной формы;</p> <p>Умеет: осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;</p>

		Владеет: способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать
--	--	--

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 11 зачетных единиц, 396 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль самост. раб.		
Модуль 1. Основы техники легкоатлетических видов.									
1	Спортивная ходьба	1	1-2		4			12	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
2	Бег		3-6		8			12	Решение задач, сформулированных преподавателем. Сдача нормативов
3	Итого по модулю 1:				12			24	
Модуль 2.									
3	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	1	7-10		8			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
4	Эстафетный бег		10-14		8			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
5	Метание мяча.		15-17		6			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Сдача нормативов
	Подготовка к экзамену							36	
	Итого за модуль 2:				22		2	14	экзамен
Модуль 3. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.									
1	Правила		1-9		18				Решение задач,

	соревнований по прыжкам.								сформулированных преподавателем. Устный опрос	
2	Правила соревнований по бегу.	3	9-18		16			2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Сдача нормативов	
	Итого за модуль 3:				34			2	зачет	
Модуль 4. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.										
1	Прыжок в высоту способом «Фосбери-флоп»	4	1-4		8			10	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос	
2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		4-7		8			12	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос	
	Итого за модуль 4:					16			22	
	Модуль 5 :									
1	Барьерный бег.		7-11		8				6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
2	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	11-16		10				10	Решение задач, сформулированных преподавателем. Сдача нормативов	
	Итого за модуль 5:				18			16	зачет	
Модуль 6 Урок легкой атлетики в школе.										
1	Система уроков по легкой атлетике.	5	1-4		8			28	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос	
	Итого за модуль 6:				8			28		
Модуль 7										
2	Уроки по легкой атлетике в начальных классах.	5	4-9		10			26	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос	
	Итого за модуль 7:				10			26		
Модуль 8.										
2	Уроки по легкой атлетике в 5-8 классах.	5	9-13		8			28	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос	
	Итого за модуль 8:				8			28		
Модуль 9										
2	Уроки по легкой атлетике в 9-11 классах	5	13-17		10			26	Решение задач, сформулированных преподавателем.	

								Устный опрос
	Подготовка к экзамену						36	
	Итого за модуль9:			10			26	экзамен
	ИТОГО:			138	-		186	

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

Модуль 1..Основы техники легкоатлетических видов.

Основные характеристики: легкоатлетическая техника, фазы, моменты, основное звено. Качественные и количественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат, пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, динамические характеристики. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Правила подбора средств для исправления ошибок в технике. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). Механизм отталкивания в ходьбе и беге, возникновение стартовой силы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.

Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ). Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Создание и эффективность системы: метатель- снаряд. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Сходство и различия в технике различных видов метаний.

Тема1. Спортивная ходьба.

1.обучить движению ног в сочетание с движением таза Выполнение имитации работы рук на месте. Имитация работы рук в сочетании работой таза на месте. Выполнение имитационных упражнений в ходьбе.

2. обучить движению рук и плеч при спортивной ходьбе Выполнение имитации работы рук и плеч на месте, в ходьбе.

3. обучить технике спортивной ходьбы в целом Выполнение техники спортивной ходьбы с различной скоростью, ходьба по пересеченной местности.

4. совершенствование техники спортивной ходьбы ходьба в равномерном темпе, ходьба в заданном темпе, ходьба с максимальной скоростью, ходьба в затрудненных условиях

Тема2. Бег1. обучить технике бега по прямой Ускорении с на отрезках 60-80м. Ускорении с удержанием скорости на отрезках 60-100м., 100-200м.. бег на 100-200м с переменной скоростью на задание 2. обучить технике высокого, низкого старта Изучение стартовых положений «На старт», «Марш». Выполнение стартов по одному, в группе. Изучение стартового положения «Внимание». 3. обучить технике стартового

разгона. Выполнение по команде «Марш» прыжка в длину с приземлением на две ноги. Выполнение команды «Марш» в парах с сопротивлением. Выполнение низкого старта с пробеганием под резинкой. Выполнение стартового разгона по меткам. 4. обучить технике финиширования. Имитация финиширования на месте, в ходьбе, в медленном беге. Выполнение техники финиширования в парах на максимальной скорости. 5. обучить технике бега по повороту. Бег «Змейкой». Бег по кругу диаметром 20-30м. Выбегание с виража на прямую. Вбегание с прямой в вираж. Повторный бег по виражу. 6. совершенствование техники бега. Бег до 400м, бег до 400м с ускорением на последних 100м. Бег в затрудненных условиях (ветер, мягкий грунт). 7. обучить технике бега и стратегии бега на длинные дистанции. Переменный бег от 200м до 2000м. Бег до 2000м с финишированием по команде преподавателя до 100м. Тема 2. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» 1. обучить технике отталкивания. Имитация постановки ноги. Имитация постановки ноги в сочетании с работой рук (на месте, в ходьбе). Поточные прыжки отталкиваясь толчковой ногой через шаг, через три шага (выполняется правой и левой ногой). 2. обучить технике перехода через планку и приземлению. Перешагивание скамейки выполняя технику перехода (в ходьбе, в прыжке). 3. обучить технике прыжка в высоту с короткого разбега. Выполнение прыжка с одного шага, с трех шагов разбега (по меткам). 4. обучить технике прыжка с полного разбега. Подбор индивидуального разбега. Выполнение прыжков через резинку, через планку. 5. совершенствование техники прыжка. Прыжки с увеличенного (на два шага) полного разбега. Прыжки в затрудненных условиях. Прыжки на максимальный результат.

Тема 3. Эстафетный бег

1. обучить технике передачи эстафетной палочки. передача эстафетной палочки из «правой в левую» на месте в парах (по команде учителя, по команде передающего). Передача эстафетной палочки в парах в ходьбе по команде передающего. Передача эстафетной палочки в четверках из «правой в левую», из «левой в правую» (на месте, в ходьбе, в ходьбе с перестроением). 2. обучить старту бегуна принимающего эстафетную палочку, обучить передаче эстафетной палочки на максимальной скорости. Выполнение старта с опорой на одну руку. Выполнение старта с опорой на одну руку с эстафетной палочкой (на прямой, на вираже) и с выбеганием. 3. обучить передаче эстафетной палочки в 20м зоне. Фора. Определить расстояние до контрольной метки. Выполнение передачи в 20м зоне многократно отрабатывая расстояние до контрольной метки. 4. Обучение технике эстафетного бега в целом. Передача эстафетной палочки парой партнеров в своих зонах. Эстафетный бег 4х 50м. по кругу. Эстафетный бег 4х 100м. Эстафетный бег 4х 400м. 5. совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 4х 50м. по кругу с разными партнерами. Эстафетный бег 4х 100м с разными партнерами. Эстафетный бег 4х 400м с разными партнерами. Выбор оптимального состава, бег в полную силу на максимальный результат.

Тема 4. Метание мяча.

1. научить держать мяч. Броски мяча правой рукой об пол, броски мяча из правой в левую об пол (на месте, в ходьбе, в беге). Жонглирование мячами. 2. научить броску мяча из положения «финального усилия». Бросок мяча из положения: стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны (с различной траекторией броска).

3. научить способам отведения мяча через «верх, низ»

Выполнение отведения: 1-руки вперед, 2-левая впереди правая в верх, 3- руки в стороны, 4-бросок правой, левая к плечу (имитация с броском).
Выполнение отведения: 1-руки вперед, 2-левая впереди правая вниз, 3- руки в стороны, 4-бросок правой, левая к плечу (имитация с броском).

4. обучить технике бросковых шагов

На 1-шаг левой, на 2-шаг правой скрестно, на 3- шаг левой принять положение финального усилия, на 4-бросок (в ходьбе, в беге).

5. обучить сочетанию бросковых шагов с отведением мяча

На 1-шаг левой, руки вперед на 2-шаг правой скрестно, левая впереди правая в верх, или вниз, на 3- шаг левой принять положение финального усилия, на 4-бросок (в ходьбе, в беге).

6. научить выполнять предварительный разбег

Имитация предварительных шагов разбега. Выполнение предварительного разбега в полной координации.

7. сочетание бросковых шагов с предварительным разбегом.

Выполнение пяти шагов предварительного разбега с тремя бросковыми шагами (в ходьбе, в беге, с руками и без).

8. обучение технике метание мяча в целом

Выполнение метания в полной координации – многократно. Подбор индивидуального разбега. Выполнение метания в полной координации с индивидуального разбега.

9. совершенствование техники метания мяча

Метание облегченных снарядов. Метание утяжеленных снарядов. Метание на точность (показать заданный результат).

Тема5. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.

Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, летних лагерях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады – бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.). Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборьях.

Правила соревнований по прыжкам

1. По прыжкам в высоту

Ведение протокола. Судейство.

2. По прыжкам в длину

Ведение протокола. Судейство

Правила соревнований по бегу

1. Бег на короткие дистанции. Ведение протокола. Судейство.

2. Эстафетный бег. Ведение протокола. Судейство. Спортивная ходьба. Ведение протокола. Судейство.

Тема5. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.

Определение и понятие «спортивная техника». Показатели качества техники: эффективность, экономичность, простота движения. Значение техники для повышения спортивных результатов. Общие закономерности в методике обучения легкоатлетических видов. Условное разделения техники легкоатлетических видов на фазы. Техническое мастерство-это совокупность умений и навыков. Тестирование как одно из средств управления тренировочным процессом. Виды и разновидности тестирования, связь друг с

другом и их влияние на информативность, и эффективность оценки уровня подготовленности легкоатлета. Применение методик тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации (ходоков, бегунов на короткие, средние и длинные дистанции, прыгунов, метателей, многоборцев)

Прыжок в высоту способом «Фосбери-флоп»

1. обучить технике перехода через планку и приземлению

Выполнение кувырков назад ноги врозь. Выполнение «березки» последующим кувырком назад ноги врозь. Выполнение перехода через планку с отталкиванием двух ног.

2. обучить технике отталкивания

Имитация техники отталкивания: постановки ноги в сочетании с махом ногой и руками (в ходьбе, в беге). Имитация техники отталкивания с трех шагов разбега.

3. обучить технике дугообразного разбега

Бег по кругу 10-15м с последующим отталкиванием. Доставание предмета с полного дугообразного разбега 9-11 шагов.

4. обучить технике прыжка в высоту с короткого разбега

Прыжки через резинку с шага. Прыжки через резинку с трех шагов разбега. Прыжки через резинку с 3-5 шагов разбега с мостика.

5. обучить технике прыжка с полного разбега

Прыжки с полного разбега, запрыгивая на мат (высота мата 120-150см). Прыжки с полного разбега, через резинку. Прыжки с полного разбега, через планку.

6. совершенствование техники прыжка

Прыжки в высоту на максимальной высоте. Прыжки на постоянной высоте с укороченной паузой отдыха. Прыжки в затрудненных условиях. Прыжки на максимальный результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

1. обучить технике отталкивания

2. обучить технике полета и приземления

3. обучить технике в целом с короткого разбега

4. обучить прыжку с полного разбега

5. совершенствование техники прыжка

6. Сдача контрольных нормативов за второй курс.

Барьерный бег.

1. обучить технике выполнения «атаки»

2. обучить технике «перехода» и «схода» с барьера

3. обучить технике преодоления барьера в целом

4. научить преодолению первого барьера со старта, стартового разбега

5. научить ритму беговых шагов между барьерами

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

1. обучить технике полета и приземления в целом с короткого разбега

2. совершенствование техники прыжка

Урок легкой атлетики в школе.

Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Структура занятий по легкой атлетике. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Особенности организации занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола. Критерии оценки работы учителя на уроке.

Уроки по легкой атлетике в начальных классах.

1. Сдача техники выполнения барьерного бега, прыжка в длину с разбега

2. Бег

3. Прыжки

4. Метания

5. подвижные игры с элементами легкой атлетики

Уроки по легкой атлетике в 5-8 классах.

1. Бег

2. Прыжки в длину

3. Прыжки в высоту

4. Метания

Уроки по легкой атлетике в 9-11 классах

1. Гладкий бег

2. Прыжки в длину

3. Прыжки в высоту

4. Метания

5. Образовательные технологии

1. Здоровьесберегающая технология

Ведется постоянный контроль за соответствием требованиям техники безопасности, гигиены и температурному режиму спортивной одежды и обуви учеников. Объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта.

Занятия по легкой атлетике (сентябрь – октябрь и апрель – май) и по кроссовой подготовке (январь – февраль) проводятся на свежем воздухе, что способствует закаливанию студентов. В процессе занятия студенты получают посильные задания с учетом физического развития и физической подготовленности ученика на данном этапе.

Студенты, освобожденные от занятий по состоянию здоровья, принимают активное участие в процессе урока в качестве докладчиков теоретического материала, судей, помощников преподавателя и т.д.

2. Игровая технология

Игровые технологии применяются для: обучения двигательным действиям, для развития различных физических качеств, для формирования понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения для увеличения положительных эмоций от занятий по легкой атлетике и тем самым повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом.

3. Информационно-коммуникационная технология

Презентации, помогающие обучению технике двигательных действий, правилам спортивных и подвижных игр, рассказывающие о развитии того или иного вида спорта в России и мире и др.

Проектные работы студентов по легкой атлетике.

4. Технология уровневой дифференциации

Студентам даются задания с учетом уровня подготовки, физического развития, особенностей мышления и познавательного интереса к предмету при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студентов.

5. Соревновательная технология

Студент применяет разученное движение для повышения показателей физической подготовленности повышение эмоциональной направленности занятия.

Увеличение интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Повышение мотивации к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств.

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурное образование», для реализации данной программы предусматривает проведение практических занятий.

Обеспечивая единство теоретической и технологической подготовки, в процессе обучения используются разнообразные активные технологии работы:

- практические имитационные игровые занятия, направленные на моделирование (проектирование) предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности. В ходе практических имитационных игровых занятий применяются имитационные методы (при реализации которых обучаемые должны играть определённые роли), которые позволяют наиболее эффективно усвоить материал и достигается существенное приближение учебного процесса к тактической производственной деятельности.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Название темы	Задания выносимые на СР.	Формы контроля
<p>Основы техники легкоатлетических видов.</p>	<p>Составить таблицы типичных ошибок при обучении технике и рекомендаций по их исправлению: бега на короткие дистанции; прыжкам в высоту способами: «перешагивание», «фосбери-флоп», прыжка в длину способами: «согнув ноги», «прогнувшись» метанию мяча, барьерного бега спортивная ходьба эстафетный бег</p>	<p>конспект</p>
<p>Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.</p>	<p>Судейство соревнований по легкой атлетике в Академии, в спортивных школах города. Подобрать и разработать подводящие, подготовительные и специальные упражнения для обучения легкоатлетическим видам бега на короткие дистанции; прыжкам в высоту способами: «перешагивание», «фосбери-флоп», прыжка в длину способами: «согнув ноги», «прогнувшись» метанию мяча, барьерного бега</p>	<p>конспект</p>

	спортивная ходьба эстафетный бег	
Урок легкой атлетики в школе. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.	Средства, методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости на различных этапах спортивной тренировки. Планирование тренировочного процесса (многолетнее, годовое, по периодам, макро-, мезо-, микроциклы).	реферат

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен в описании образовательной программы.

Код компетенции из ФГОС ВО	Наименование компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
ОПК-1	Способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	Знает: анатомию тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом Умеет: четко и обосновано формулировать сведения об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем

		<p>спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.</p> <p>Владеет: навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами, навыками пользования микроскопами и анатомическими</p>	
ОПК-2	<p>способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов</p>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - как проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов - основы педагогики и педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта; - методы, средства и формы организации педагогического процесса; - основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры. 	<p>Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем</p>

		<p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - применять полученные знания в практической деятельности; - проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности; - использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности; <p><i>Владеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов; - способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта - способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с 	
--	--	---	--

		учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	
ОПК-5	способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений	Знает:: технику выполнения физических упражнений. Умеет: оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений. Владеет: методиками оценки функционального состояния обучающихся.	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем
ПК-15	способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	Знает: средства и методы самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности, способы поддержания спортивной формы; Умеет: осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму; Владеет: способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем

7.2. Типовые контрольные задания

1. Знать теорию и методику преподавания видов легкой атлетики в объеме пройденной программы. Знать правила проведения соревнований по этим видам легкой атлетики.
2. Получить положительную оценку за технику выполнения специальных беговых упражнений, технику бега на короткие дистанции, эстафетного бега без переключивания эстафетной палочки, прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», выполнение высоких стартов, низкого старта.

3. Получить положительную оценку за технику выполнения видов: прыжок в высоту способом «фосбери-флоп», метание малого мяча, барьерный бег, толкание ядра, прыжок в длину способом «согнув ноги». Знать подвижные игры, направленные на обучение легкоатлетическим видам.
4. Уметь составить конспект задания по легкой атлетике, уметь провести подготовительную и основную части в соответствии с поставленной задачей. Уметь составить положение о соревновании по легкой атлетике, вести протокол, судейство соревнований по легкой атлетике.
5. Методика проведения школьного урока по легкой атлетике. Уметь составлять конспект урока по легкой атлетике. Правильно формулировать цели и задачи урока.

Рефераты:

1. История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
2. История развития легкой атлетики в регионе, области, городе.
3. Анализ техники легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
4. Сравнительный анализ техники российских легкоатлетов и ведущих зарубежных легкоатлетов по кинограммам (отдельно по каждому виду у мужчин и женщин).
5. Уровень развития быстроты у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
6. Уровень развития выносливости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
7. Уровень развития ловкости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
8. Уровень развития силы у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
9. Уровень развития прыгучести у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
10. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов занимающихся и не занимающихся спортом.
11. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств учащихся выпускных классов средних школ и студентов 1 курса педагогических вузов.
12. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов 1 и 2 курсов педагогических вузов.
13. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов разных курсов (1-5) факультета физической культуры.
14. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов факультета физической культуры, занимающихся различными видами спорта.

Экзаменационные вопросы.

1. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери- флоп». Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.
2. Задачи и содержание заключительной части учебно-тренировочного занятия.
3. Права и обязанности судей в поле по метанию.
4. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери- флоп». Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.
5. Задачи и содержание заключительной части учебно-тренировочного занятия.

6. Права и обязанности судей в поле по метанию.
7. Методика обучения технике эстафетного бега. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.
8. Соревновательный период тренировки, основные задачи этого периода.
9. Функции и задачи судей в эстафетном беге.
10. Техника бега на короткие дистанции. Факторы, влияющие на результат.
11. Принципы тренировки легкоатлетов.
12. Судейская бригада по прыжкам.
13. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.
14. Задачи и содержание основной части учебно-тренировочного занятия.
15. Обязанности главного секретаря соревнований.
16. Методика обучения метанию малого мяча с разбега. Типичные ошибки при обучении и рекомендации по их исправлению.
17. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и её периодизация.
18. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции. Судейство.
19. Техника барьерного бега. Факторы, влияющие на результат в барьерном беге.
20. Задачи и содержание подготовительной части учебно-тренировочного занятия.
21. Спортивные сооружения для проведения соревнований по лёгкой атлетике.
22. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Факторы, влияющие на результат прыжков в длину.
23. Формы занятий по лёгкой атлетике.
24. Правила соревнований по кроссу.
25. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Факторы, влияющие на результат в прыжках в высоту.
26. Основная форма занятий легкой атлетикой в школе – урок.
27. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Судейство.
28. Методика обучения технике барьерного бега. Типичные ошибки при обучении и рекомендации по их исправлению.
29. Место и значение легкой атлетике в системе физического воспитания.
30. Функции и задачи счетчиков кругов.
31. Техника метания малого мяча с разбега. Факторы, влияющие на результат в метании.
32. Возникновение и развитие лёгкой атлетики.
33. Судейство в прыжках в высоту. Определение победителя.
34. Классификация легкоатлетических упражнений.
35. Основные средства и методы тренировки.
36. Положение о соревнованиях.
37. Структура занятия по легкой атлетике. Критерии оценки работы учителя.
38. Развитие и воспитание силы у легкоатлетов.
39. Правила соревнований в спортивной ходьбе.

40. Общие закономерности обучения технике легкоатлетических упражнений. Привести примеры на любом из видов.
41. Развитие и воспитание выносливости в легкой атлетике.
42. Правила соревнований в прыжках в длину. Судейство.
43. Техника, методика обучения технике финиширования. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.
44. Развитие и воспитание гибкости легкоатлета.
45. Порядок и правила соревнований по многоборью.
46. Техника, методика обучения бегу по повороту (виражу). Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.
47. Развитие и воспитание ловкости легкоатлета.
48. Требования и фиксирование рекордов в легкой атлетике.
49. Техника бега на средние и длинные дистанции. Факторы, влияющие на результат.
50. Теоретическая подготовка легкоатлетов.
51. Правила соревнований по метанию малого мяча. Судейство.
52. Техника, методика обучения низкого старта. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.
53. Техническая подготовка легкоатлетов.
54. Предупреждение и дисквалификация в спортивной ходьбе.
55. Техника, методика обучения технике высокого старта. Типичные ошибки и рекомендации по их исправлению.
56. Воспитание моральных качеств и психологическая подготовка легкоатлетов.
57. Хронометраж и фотофиниш на соревнованиях по легкой атлетике.
58. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.
59. Общая и специальная физическая подготовка легкоатлетов.
60. Функции и задачи стартера и его помощников.
61. Техника эстафетного бега. Факторы, влияющие на результат в эстафетном беге 4x100м.
62. Построение и содержание тренировки.
63. Оказание помощи спортсменам.
64. Техника спортивной ходьбы. Факторы, влияющие на результат в спортивной ходьбе.
65. Планирование многолетней тренировки легкоатлета.
66. Функции и задачи главного судьи соревнований.
67. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Типичные ошибки при обучении технике, рекомендации по их исправлению.
68. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
69. Требования к одежде, обуви и номерам на соревнованиях по легкой атлетике.
70. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.
71. Особенности занятий с юными легкоатлетами.

72. Дисквалификация на соревнованиях по легкой атлетике.
73. Методика обучения бегу на короткие дистанции. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.
74. Развитие и воспитание быстроты у легкоатлетов.
75. Проведение соревнований по кроссу.

7.3. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля - 30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 10 баллов,
- участие на практических занятиях - 20 баллов,

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- тестирование (контрольная работа) - 70 баллов.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

а) основная литература:

1. Жилкин, Александр Иванович. Лёгкая атлетика : учеб. пособие для вузов / Жилкин, Александр Иванович ; В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2005. - 463, [1] с. - (Высшее профессиональное образование). - Допущено УМО. - ISBN 5-7695-2249-6 : 160-00.
2. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики : учебник / А. И. Жилкин, А. И. Кузьмин. - 8-е изд., стер. - М. : Академия, 2016. - 933-57.
3. Грецов, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник / Г. В. Грецов. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2016. - 853-88.
4. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010. — 80 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22284.html>

б) дополнительная литература:

1. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства : программа / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - М. : Сов. спорт, 2005. - 86, [1] с. - ISBN 5-85009-883-6 : 113-30.
2. Лёгкая атлетика. Прыжки : программа / Федерал. агентство по физической культуре и спорту. - М. : Сов. спорт, 2005. - 97, [1] с. - ISBN 5-9718-0021-3 : 140-58
3. Лёгкая атлетика: барьерный бег : программа / Федерал. агентство по физ. культуре, спорту и туризму . - М. : Сов. спорт, 2004. - 150 с. : ил. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 5-85009-944-1 : 110-00.
4. Орлов Р.В. Легкая атлетика [Электронный ресурс] / Р.В. Орлов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Человек, Олимпия Пресс, 2006. — 528 с. — 5-94299-063-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27563.html>
5. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика. Том 1. А - Н [Электронный ресурс] : энциклопедия / В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. — Электрон. текстовые данные. — М. :

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1) *eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999 – . Режим доступа:*

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 01.04.2017). – Яз. рус., англ.

2) *Moodle [Электронный ресурс]: система виртуального обучением: [база данных] / Даг. гос. ун-т. – Махачкала, г. – Доступ из сети ДГУ или, после регистрации из сети ун-та, из любой точки, имеющей доступ в интернет. – URL: <http://moodle.dgu.ru/> (дата обращения: 22.03.2018).*

3) *Электронный каталог НБ ДГУ [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах лит, поступающих в фонд НБ ДГУ/Дагестанский гос. ун-т. – Махачкала, 2010 – Режим доступа: <http://elib.dgu.ru>, свободный (дата обращения: 21.03.2018).*

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Учебная работа по дисциплине осуществляется в форме практических занятий и самостоятельной работы студентов. Изучение дисциплины способствует овладению основами техники и методики обучения легкоатлетическим упражнениям, формирует навыки проведения соревнований и использования легкоатлетических упражнений с целью совершенствования легкоатлетических качеств.

Практические занятия направлены на ознакомление студентов со средствами, методами и формами обучения легкой атлетики. На практических занятиях студенты осваивают технику и методику обучения различным видам легкой атлетики. В процессе учебных занятий у студентов формируются умения и навыки самостоятельного выполнения упражнений по легкой атлетике, закрепление и совершенствование методических приемов в процессе их воспроизведения в условиях учебных занятий.

При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин, позволяющий интегрировать полученные знания в естественно научную основу предмета «Легкая атлетика».

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

- Программное обеспечение для лекций: MS PowerPoint (MS PowerPoint Viewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, табличный просмотр.
- Программное обеспечение в компьютерный класс: MS PowerPoint (MS PowerPoint Viewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, Интернет, E-mail.

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия типовой учебной аудитории с

возможностью подключения технических средств.

Учебная аудитория должна иметь следующее оборудование:

- Компьютер, медиа-проектор, экран.
- Программное обеспечение для демонстрации слайд-презентаций.

К каждой лабораторной работе имеются методические указания и рекомендации. Студенту дается задание, о выполнении которого он должен отчитаться перед преподавателем в конце занятия. Так же спортивного инвентаря : брусья параллельные, брусья разновысокие, маты, батут гимнастический, козел гимнастический, конь гимнастический и.т.д.

г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	тренажерный зал
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	Аудитория№2
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	Учебно-методический кабинет.
Ул.М.Гаджиева	Парк ленинского комсомола