

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

модуля (курса)

«Легкая атлетика»

1. АННОТАЦИЯ

Программа знакомит слушателей с теоретическими и практическими основами легкой атлетики, методиками физического воспитания оздоровительных занятий; порядка проведения врачебного контроля и способов оказания доврачебной помощи во время занятий, пользования спортивным инвентарем.

Программа учит слушателей проводить самостоятельно тренировочные занятия, контролировать двигательную активность, собственное физическое состояние, своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов; оперативно реагировать на внешние ситуации и применять верные алгоритмы для устранения или снижения опасности последних; соблюдать на занятиях требования охраны труда.

Существенное внимание уделено знакомству с планированием, организацией и проведением тренировочных занятий, проведению спортивно-оздоровительной работы; физической подготовке и освоению основных технических приемов легкой атлетики.

Цель сформировать у студентов универсальные компетенции, необходимые для самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение) в области физической культуры и спорта, связанных с организацией физкультурно-оздоровительной работы и спортивно-массовой деятельности в избранном виде спорта

2. СОДЕРЖАНИЕ

Учебная программа по модулю

№ п/п	Наименование модуля, разделов и тем	Содержание обучения (по темам в дидактических единицах), наименование и тематика лабораторных работ, практических занятий (семинаров), самостоятельной работы с указанием кол-ва часов, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	Общая физическая подготовка	
1	Общие требования к физической подготовке и физическому воспитанию молодежи. История возникновения легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по легкой атлетике в РФ и международные	Общие требования к физической подготовке и физическому воспитанию молодежи. История возникновения легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по легкой атлетике в РФ и международные Лекция 2 часа
2.	Кроссовая подготовка	

1	Бег по пересеченной местности. Техника и техническая подготовка .	Бег по пересеченной местности, его продолжительность, высокая интенсивность мышечной работы. Техника и техническая подготовка Лекция -2 часа
3.	Специальная подготовка	
	<p>Психологическая подготовка. Интегральная подготовка. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, взаимосвязь технической и тактической подготовки.</p> <p>Технико-тактическая подготовка в легкой атлетике. физических качеств в циклических видах спорта. Методика тренировки в легкой атлетике.</p>	<p>Психологическая подготовка: характеристика морально - волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки</p> <p>Интегральная подготовка: интегральный характер соревновательной деятельности легкоатлетов, задачи, средства и методы интегральной подготовки, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, взаимосвязь технической и тактической подготовки</p> <p>Технико-тактическая подготовка в легкой атлетике. Роль специальных подготовительных и подводящих упражнений в тренировке спортсмена. Специальные упражнения и тренажеры для бегунов. Методика обучения технике прыжков в длину. . Методика обучения технике бега. Лекция-2 часа</p>
4.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	
	Участие во внутрифилиальных, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня	Участие во внутрифилиальных, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня Лекция – 2 часа
5.	Судейская практика	

	<p>Старт, финиш, правила соревнований по различным видам легкой атлетике. Основная документация.</p>	<p>Изучение стартов, финишей, сигналов во время судейства, правила соревнований.</p> <p>Правила проведения соревнований по бегу, метанию, прыжков в легкой атлетике. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация.</p> <p>Лекция – 2 часа</p>
	<p>Практические занятия</p>	<p>Раздел 1. Общая физическая подготовка</p> <p>Гимнастика: общеразвивающие упражнения, кувырки, стойки, мостики, направленные на развитие гибкости занимающихся</p> <p>Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кроссовый бег, эстафетный бег, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега, метание гранат</p> <p>Баскетбол: ведение мяча, броски в корзину, перемещение, действия с мячом, двусторонняя игра.</p> <p>Спортивные и подвижные игры</p> <p>Раздел 2. Кроссовая подготовка</p> <p>Бег в гору, с горы, по полю, по лесу, по оврагам</p> <p>Раздел 3. Специальная подготовка</p> <p>Психологическая подготовка: характеристика морально - волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки</p> <p>Интегральная подготовка: интегральный характер соревновательной деятельности легкоатлетов, задачи, средства и методы интегральной подготовки, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, взаимосвязь технической и тактической подготовки</p> <p>Раздел 4. Контрольные упражнения и спортивные соревнования</p> <p>Участие внутрифилиальных, городских, областных соревнованиях,</p>

		участие в товарищеских встречах различного уровня Раздел 5. Судейская и инструкторская практика Изучение стартов, финишей, сигналов во время судейства, правила соревнований. Правила проведения соревнований по бегу, метанию, прыжков в легкой атлетике. Подготовка и проведение соревнований. Основная документация. Число часов: 130
--	--	--

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ (формы аттестации, оценочные и методические материалы)

Программа предусматривает проведение итоговой аттестации.

Формы и методы контроля и оценки результатов освоения модуля

№ п/п	Наименование модуля	Основные показатели оценки	Формы и методы контроля и оценки
	Итоговая аттестация	Тестирование	Оценка «отлично» 80 – 100 % правильных ответов; Оценка «хорошо» 60 – 79 % правильных ответов; Оценка «удовлетворительно» 40 – 59% правильных ответов. Оценка «неудовлетворительно» менее 40 % правильных ответов.

Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровень сформирова нности компетенци и (индикатора достижения компетенци и)				
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок.

<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

Реализация программы предусматривает проведение итоговой аттестации в форме тестирования по следующим вопросам:

1. К видам лёгкой атлетики не относится: ...

- 1) прыжки в длину
- 2) спортивная ходьба
- 3) прыжки с шестом
- 4) прыжки через коня

2. К упражнениям лёгкой атлетики не относится:

- 1) бег
- 2) лазание
- 3) прыжки
- 4) метания

4. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:

- 1) бег на 5000м
- 2) кросс
- 3) бег на 100м
- 4) марафонский бег

5. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок:

- 1) «с разбега»
- 2) «перешагиванием»
- 3) «перекатом»
- 4) «ножницами»

8. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- 1) быстрота
- 2) сила
- 3) выносливость
- 4) ловкость

9. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:

- 1) «марш!»
- 2) «начать!»
- 3) «вперёд!»
- 4) «хоп!»

13. «Зона безопасности», применение данного термина в каких видах легкоатлетической программы применяется:

- 1) прыжки
- 2) метание
- 3) бег

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

Для реализации программы имеется учебно-методическая литература, электронные ресурсы.

Реализация ДПОП ПК осуществляется информационно-библиотечным ресурсом: учебно-методической литературой. Есть доступ к электронно- библиотечной системе (ЭБС), которая обеспечивает доступ к учебной, учебно-методической и научной литературе по всем отраслям знаний ведущих российских издательств. Для реализации программы имеется учебно-методическая литература, электронные ресурсы.

4.2. Используемые образовательные технологии.

В процессе реализации программы используются: проблемная лекция, дискуссии, практические занятия (тренировки).

Литература:

Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518851>
2. Морозов, В. О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки : учебное пособие / В. О. Морозов ; науч. ред. А. В. Кирьякова. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 119 с. - ISBN 978-5-9765-4425-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839538>
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]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967>

Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Врублевский Е.П. - 2-е изд., испр. и дополн. - М.: Спорт, 2016. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html>
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. —

(Серия : Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/415746>

Интернет- ресурсы:

1. Сайт министерства спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
2. Сайт журнала «Физическая культура и спорт» // <http://www.fismag.ru> Сайт «Здоровая Россия» // <http://www.takzdorovo.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru> / Спортивная электронная библиотека
4. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/> / Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org> / Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" [http:// www.infosport.ru](http://www.infosport.ru) / LiveSport.ru
5. Спортивные порталы: Sport.ru, <http://www.sports.ru> / Sportbox.ru Эксклюзивные новости российского и мирового спорта. РосБизнесКонсалтинг <http://sport.rbc.ru> /
6. Информационно-спортивный портал Sportfinder <http://www.sportfinder.ru> / Новости спорта. Спортивная аналитика <http://news.sportbox.ru> / МОСКОМСПОРТ - информационный портал о спорте <http://sport.mos.ru> / Каталог спортивных Интернет-ресурсов <http://www.sportfiles.ru>