



Факультет	Физической культуры	
Кафедра	Теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин	
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование	
Направленность (профиль)	"Физическая культура "	
Методика обучения легкой атлетике		Б1.В.11

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»

УТВЕРЖДЕНА

на заседании Ученого совета университета

протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

## **Рабочая программа дисциплины «Методика обучения легкой атлетике»**

**Трудоемкость: 4 зачетные единицы**

**Квалификация выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения: очная**

**Год начала подготовки: 2015**

Заведующий кафедрой

О.Б. Серёгина

Декан

А.Ю. Фролов

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата .....	3
3. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....	4
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	6
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	6
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	6
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	7
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	10
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	10
7.1. Основная литература .....	11
7.2. Дополнительная литература.....	11
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	12
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	14
12. Аннотация рабочей программы дисциплины.....	15
13. Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины.....	16

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Достижение планируемых результатов обучения, соотнесенных с общими целями и задачами ОПОП, является целью освоения дисциплины (модуля).

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
владение основами профессиональной этики и речевой культуры (ОПК-5)	<b>Выпускник знает:</b> терминологию легкой атлетики <b>Умеет:</b> формулировать цели и задачи уроков по легкой атлетике	в соответствии с учебным планом
готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1)	<b>Выпускник знает:</b> методику обучения легкоатлетическим упражнениям <b>Умеет:</b> подбирать средства легкой атлетике в соответствии с требованиями образовательных стандартов <b>Имеет опыт:</b> проведения уроков по легкой атлетике	в соответствии с учебным планом
способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4)	<b>Выпускник знает:</b> средства легкой атлетике для достижения предметных результатов обучения	в соответствии с учебным планом
способность обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК-1)	<b>Выпускник знает:</b> формы организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности с использованием средств легкой атлетике	в соответствии с учебным планом)

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Методика обучения легкой атлетике» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 учебного плана направления подготовки.

К началу изучения дисциплины студент знает: основы техники легкоатлетических упражнений.

Методика обучения легкой атлетике		Б1.В.11	
<p>Умеет: технически правильно выполнить и демонстрировать легкоатлетические упражнения  Имеет опыт использования легкоатлетических упражнений в физкультурных занятиях.  Дисциплина «Методика обучения лёгкой атлетике» является базовой для педагогической практики</p>			
<b>Вид учебной работы</b>		<b>Объем зачетных единиц / часов по формам обучения</b>	
		<b>очная</b>	
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>		<b>4/144</b>	
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>			
в том числе:		<b>44</b>	
лекции		8	
практические занятия		34	
Контроль самостоятельной работы студентов		2	
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>64</b>	
в том числе:			
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лекционным занятиям		18	
внеаудиторная самостоятельная работа при подготовке к семинарским и/или практическим занятиям		16	
подготовка к контрольной работе		24	
подготовка к экзамену		36	
аттестация в форме <b>экзамена</b>			
<b>4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</b>			
<b>Очная форма обучения</b>			
Наименование тем (разделов).		Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа
		Другие виды учебных занятий	Самостоятельная работа обучающихся
Тема 1. Основные принципы обучения легкоатлетическим упражнениям	2		4
Тема 2. Основные методики обучения легкоатлетическим упражнениям	2		4
Тема 3. Основы методики преподавания техники ходьбы и бега	2		4
Тема 4. Основы методики преподавания техники прыжков и метаний	2		4
Тема 5. Методика обучения технике спортивной ходьбы		4	6
Тема 6. Методика обучения технике бега на различные дистанции.		4	4
Тема 7. Методика обучения барьерного бега.		4	6
Тема 8. Методика обучения эстафетного бега.		4	
Тема 9. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».		4	4
Тема 10. Методика обучения технике прыжков в длину различными способами.		4	6
Тула		Страница 4 из 17	

Методика обучения легкой атлетике		Б1.В.11		
Тема 11. Методика обучения технике толкания ядра со скачка и метания диска с места.		4		4
Тема 12. Методика обучения технике метания гранаты и копья.		4		6
Контроль самостоятельной работы студентов			2	
Подготовка к экзамену (включая групповую консультацию)				36
<b>ИТОГО</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>64+36</b>

### Тема 1. Основные принципы обучения легкоатлетическим упражнениям

Принципы обучения легкоатлетическим упражнениям. Построение тренировочного процесса. Содержание и задачи курса. Требования к студентам. Содержание и задачи курса. Требования к студентам.

### Тема 2. Основные методики обучения легкоатлетическим упражнениям

Методики по обучению легкоатлетическим упражнениям, и развитию двигательных качеств необходимых легкоатлету

### Тема 3. Основы методики преподавания техники ходьбы и бега.

Ходьба и бег – естественные способы передвижения человека. Цикличность ходьбы, фазы движения ноги в течение цикла (двойного шага). Периоды одиночной и двойной опоры. Взаимодействие внутренних и внешних сил при ходьбе и беге.

### Тема 4. Основы методики преподавания техники прыжков и метаний

Определение прыжков. Фазы прыжков. Биомеханические основы выполнения прыжков. Угол отталкивания и угол вылета. Траектория ОЦМ. Дальность полёта и факторы на него влияющие. Угол местности и его значение для оптимального угла вылета снаряда. Вращательное движение снаряда в полёте. Фазы метания.

### Тема 5.. Методика обучения технике спортивной ходьбы.

Специальные упражнения, применяемые при обучении технике спортивной ходьбы. Причины возникновения ошибок при обучении технике ходьбы и способы их устранения. Особенности методики обучения в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся.

### Тема 6. Методика обучения технике бега на различные дистанции.

Целостный и расчлененный способы обучения. Их использование при обучении технике бега. Обучение технике бега по прямой, по виражу, со старта, стартовому разбегу, финишированию, остановке после финиша. Положение головы, туловища. Дыхание при беге, его вариативность. Дыхательные упражнения для бегуна, обучение им. Особенности методики обучения в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся.

### Тема 7. Методика обучения технике барьерного бега.

Виды барьерного бега, особенности того или иного вида (высота барьеров, их расстановка). Особенности работы маховой и толчковой ноги. Переход через барьер с ходьбы и с бега. Переход через барьер с наклоном туловища и активными маховыми движениями руки и ноги. Особенности бега между барьерами, ритм барьерного бега, его изменения в процессе бега.

### Тема 8. Методика обучения технике эстафетного бега.

Виды эстафет. Обучение старту, обучение передаче эстафетной палочки способами «сверху - вниз» и «снизу – вверх». Обучение передаче эстафетной палочки на месте, в ходьбе, в медленном беге, в коридоре. Особенности передачи эстафетной палочки различными способами. Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления.

### Тема 9. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».

Обучение разбегу и отталкиванию. Особенности обучения переходу через планку и приземлению. Применение целостного и расчленённого методов при обучении технике прыжка в высоту способом «перешагиванием». Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления.

**Тема 10. Методика обучения технике прыжков в длину различными способами.**

Подготовка к разбегу, разбег, его длина, ритм, скорость. Подготовка к отталкиванию, ритм последних шагов, изменение угловых параметров и положение ОЦМ. Постановка ноги на планку, отталкивание. Движение прыгуна в полёте. Способы прыжка в длину – «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты. Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления.

**Тема 11. Методика обучения технике толкания ядра со скачка и метания диска с места.**

Обучение толканию ядра с места. Обучение разбегу (скачку). Соединение основных элементов техники в единое целое. Основные ошибки и способы их предупреждения. Обучение держанию диска, размахиванию, выпуску. Обучение броскам с места. Основные ошибки и способы их предупреждения при обучении технике метания диска с места.

**Тема 12. Методика обучения технике метания гранаты и копья.**

Особенности держания гранаты. Обучение финальному усилию. Броски с места поворотом плечевого пояса, отведением руки со снарядом, включением в работу ног. Броски с 1-2-3 шагов. Обучение разбегу, переходу от разбега к скрестным шагам. Соединение основных элементов в единое целое. Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебная работа по дисциплине «Методика обучения легкой атлетике» осуществляется в форме лекций, практических занятий, самостоятельной работы.

Студенты самостоятельно изучают рекомендованную литературу, выполняют домашние задания в виде индивидуальных письменных работ, включающих самостоятельное составление игр по типу ранее изученных, подбор и описание в соответствии с постоянными условиями, всестороннюю характеристику и подробный анализ.

Проверка знаний студентов проводится в течение всего периода обучения и изучения дисциплины. Оценка успеваемости определяется на основании данных текущей успеваемости и сдачи экзамена.

1. Легкая атлетика [Текст]: учебно-методическое пособие для студентов / Рец. О. П. Панфилов; сост. В. Н. Давиденко. - Тула : ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2012. - 75 с. - ISBN 978-5-87954-700-9
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / — М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 464 с.

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Владение основами профессиональной этики и речевой культуры (ОПК-5);

Готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1)

Способность использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-4)

Способность обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК-1).

Эти компетенции формируются на протяжении всего периода обучения многими спортивными дисциплинами. Изучение дисциплины осуществляется на этапе формирования данных компетенций, соответствующем учебному плану.

**6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

<b>Дескриптор компетенций</b>	<b>Показатели оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<i>Знания</i>	- терминологию легкой атлетики - методику обучения легкоатлетическим упражнениям - средства легкой атлетики для достижения предметных результатов обучения - формы организации различных видов физкультурной деятельности с использованием средств легкой атлетики	Отметка "отлично" выставляется, если в целом по дисциплине студент набрал от 81 до 100 баллов (с учетом баллов, набранных за посещение занятий, выполнение заданий в рабочей тетради, устный опрос на занятии семинарского типа, контрольную работу, разработку проекта и экзамен) в соответствии с представленной ниже балльно-рейтинговой оценкой. Отметка "хорошо" выставляется, если студент набрал от 61 до 80 баллов. Отметка "удовлетворительно" выставляется, если студент набрал от 41 до 60 баллов. Отметка "неудовлетворительно" выставляется, если студент набрал менее 41 балла.
<i>Умения</i>	- формулировать цели и задачи уроков по легкой атлетике - подбирать средства легкой атлетики в соответствии с требованиями образовательных стандартов	
<i>Опыт</i>	проведения уроков по легкой атлетике	

**Тестовые задания по дисциплине**

**1. Какие барьерные дистанции у мужчин входят в программу Олимпийских игр? {**

- a) 110 м с/б 400 м с/б
- b) 400 м с/б, 60 м с/б
- c) 100 м с/б, 60 м с/б
- d) 200 м с/б, 400 м с/б
- e) 110 м с/б, 200 м с/б

**2. Какая высота барьера у мужчин на дистанции 110 м с/б ?{**

- a) 1.067 м
- b) 0.762 м
- c) 0.840 м
- d) м
- e) 0.914 м

**3. Сколько барьеров преодолевается у мужчин и у женщин на дистанциях 100м с/б, 110 м с/б, 200 м с/б, 400 м с/б?**

- a) 10
- b) 6
- c) 8
- d) 12
- e) 13

**4. За сколько шагов преодолевается расстояние между барьерами на дистанциях 100 м с/б, 60 м с/б, 110 м с/б?**

- a) 3
- b) 4
- c) 5
- d) 6
- e) 2

**5. Какое количество фальстартов можно делать каждому бегуну в барьерном беге?{**

- a) фальстарт не допускается
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 1 при первом старте для всего забега}

**6. Сколько барьеров разрешается сбивать у мужчин на дистанции 110 м с/б и у женщин на дистанции 100 м с/б. {**

- a) все барьеры
- b) 2 барьера
- c) 6 барьеров
- d) 8 барьеров
- e) ни одного

**7. За сколько шагов преодолевается квалифицированным барьеристом на дистанции 110 м с/б расстояние от старта до первого барьера?**

- a) 7
- b) 6
- c) 8
- d) 9
- e) 10

**8. Какие физические качества в первую очередь необходимы барьеристу на дистанции 110 м с/б?**

скорость, гибкость, сила, ловкость, выносливость  
выносливость, ловкость, сила, гибкость, скорость  
ловкость, сила, гибкость, скорость, выносливость  
гибкость, скорость, выносливость, ловкость, сила  
сила, выносливость, ловкость, скорость, гибкость

**9. В чём отличие барьерного бега от спринтерского бега ?**

- a) в ритме и частоте шагов
- b) в амплитуде движения бёдер
- c) в выполнении бега на более высокой стопе
- d) в наклоне туловища
- e) в более высоком подъёме бедра

**10. Что ведёт к дисквалификации барьериста на дистанциях 110 м с/б и 400 м с/б?{**

- a) пронос ноги или ступни вне барьера
- b) сбивание барьера
- c) преодоление барьера с левой и с правой ноги
- d) резкая остановка после финиша
- e) разговоры во время бега



**Вопросы к экзамену по дисциплине «Методика обучения легкой атлетике»**

1. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. Виды легкой атлетике в программе Олимпийских игр.
3. История возникновения и развития легкой атлетике в мире и России.
4. Техника легкоатлетических упражнений. Ее основа и детали.
5. Эволюция техники легкоатлетических упражнений и факторы на нее влияющие.
6. Техника бега на короткие дистанции: анализ техники, методика обучения.
7. Техника бега на средние дистанции: анализ техники, сходство и различие техники бега на различных дистанциях, методика обучения.
8. Техника бега на длинные дистанции: анализ техники, методика обучения.
9. Анализ и методика обучения технике метания малого мяча, гранаты, копья.
10. Основы техники прыжков и их эволюция, сходства и отличия в различных видах.
11. Анализ техники и методика обучения прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание".
12. Анализ техники и методика обучения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"
13. Организация и методика проведения урока физической культуры по легкой атлетике.
14. Анализ и методика обучения технике эстафетного бега на примере 4. x 100 м.
15. Основы техники метаний: факторы определяющие дальность полета, сходства и различия в технике метаний различных снарядов.
16. Анализ и методика обучения технике толкания ядра.
17. Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы
18. Правила соревнований по метанию копья, гранаты, мяча.
19. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
20. Правила соревнований по толканию ядра.
21. Правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
22. Правила соревнований по метанию диска, молота.
23. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике (классификация соревнований, календарь, положение о соревнованиях, документация соревнований).
24. Основные стороны тренировки легкоатлетов.
25. Планирование учебно-тренировочной работы по легкой атлетике.
26. Периодизация тренировочного процесса по легкой атлетике.
27. Педагогический, медико-биологический контроль на занятиях по легкой атлетике.
28. Специально-подводящие и специально подготовительные упражнения.
29. Организация и содержание работы по легкой атлетике в секциях в школе.
30. Сочетание видов легкой атлетике, подбор и дозировка упражнений в школьном уроке.
31. Анатомо-физиологические особенности организма школьников и необходимость их учета при организации отбора по легкой атлетике.
32. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений.
33. Физическое качество "выносливость" и методы его развития у детей.
34. Физическое качество "быстрота движений" и методы ее развития у юных легкоатлетов.
35. Урок, как основная форма организации занятий по легкой атлетике.
36. Правила соревнований по бегу (организация работы судейской коллегии).
37. Особенности кроссового бега.
38. Развитие скоростно-силовых качеств у юных спортсменов.
39. Судейская коллегия и ее обязанность на соревнованиях по легкой атлетике.
40. Подвижные игры и эстафеты на уроке по легкой атлетике классификация, значение, особенности организации и проведение для детей различного школьного возраста.
41. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике. Виды отбора, факторы, определяющие эффективность отбора.

42. Методика тестирования и оценка уровня подготовленности юных легкоатлетов.
43. Основные этапы развития атлетике в России, характеристика современного этапа развития.
44. Профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой.
45. Специфика реализации - дидактических принципов в легкой атлетике.
46. Виды физических упражнений и их значение при обучении технике легкоатлетических видов.
47. Состав и порядок проведения многоборий.
48. Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
49. Судейская бригада по прыжкам.
50. Судейская бригада по метаниям.

**6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

**Критерии и шкала оценки по дисциплине «Методика обучения легкой атлетике»**

7. Пере По разделу «Лёгкая атлетика» имеются учебно-методические материалы в печатном и электронном виде, выполняющие обучающую, информационно-справочную функции.

**Контрольные нормативы**

1. **Сдача контрольных нормативов – максимум 50 баллов** (по 25 баллов за каждый норматив)

Бег 800 метров (юноши) – 4,00 минуты – 25 баллов; 4,30 – 20 баллов; 5,00 -10 баллов.

Бег 600 метров (девушки) - 2,00 минуты – 25 баллов; 1,30 – 20 баллов; 1,20 -10 баллов.

Метание диска

(Юноши)- 20,00 метров – 25 баллов; 18 – 20 баллов; 15 -10 баллов.

(Девушки) - 17,00 метров – 25 баллов; 15 – 20 баллов; 13 -10 баллов.

2. **Ответ на вопросы теста - от 0 до 40 баллов**

Правильных ответов - 10 – 40 баллов

Правильных ответов – 7-8 – 30 баллов

Правильных ответов – 5-6 – 25 баллов

Правильных ответов – 3-4 – 15 баллов

Правильных ответов – 2-3 – 10 баллов

Правильных ответов – 1 – 5 балл

3. **Ответ на экзамене**

На экзамене студент должен дать ответ на два вопроса, которые оценивается из 10 баллов.

Характеристика ответа	Балл
Дает полный и развернутый ответ на вопрос. Правильно использует теоретические знания и приводит примеры из практики.	10 баллов
Дает краткий ответ. Теоретические знания использует верно, примеры из практики приводит неверные. Отвечает на дополнительные вопросы	5 баллов
Дает ошибочные ответы. Теоретические знания использует верно, примеры из практики приводит неверные На дополнительные вопросы дает неправильные ответы или не отвечает.	1 балл

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Основная литература

1. Лёгкая атлетика: Учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» / Сост. В. Н. Давиденко. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2012. – 75 с.

### 7.2. Дополнительная литература

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / — М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 464 с.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

– Электронно-библиотечная система «*Университетская библиотека онлайн*»– база данных электронных версий учебников, учебных пособий, научных изданий, словарей, энциклопедий, интерактивных тестов по перечню направлений подготовки высшего образования. Правообладатель: ООО «Некс-Медиа». Неограниченный доступ. <http://biblioclub.ru>.

– Электронно-библиотечная система «*Лань*» - электронные учебные, научные издания, справочники по инженерно-техническим наукам, химии, информатике, физике, психологии и педагогике, нанотехнологии, ветеринарии и сельскому хозяйству, лесному хозяйству и лесоинженерному делу. Бесплатный доступ к следующим коллекциям издательства «Лань»: география, искусствоведение, право и юридические науки, социально-гуманитарные науки, языкознание и литературоведение, художественная литература, экономика, менеджмент, музыка и театр. Правообладатель: ООО «Издательство Лань» Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/>

– Электронно-библиотечная система «*Национальный цифровой ресурс «Руконт*»– учебники, учебная и научная литература по различным отраслям знаний. На ресурсе представлена коллекция трудов преподавателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Правообладатель: ОАО «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ». Неограниченный доступ. [http:// www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

– Электронно-библиотечная система ЭБС «*ЮРАЙТ*»– более 4000 наименований учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям. Правообладатель: ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Неограниченный доступ. [http:// www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

#### Доступ к электронным журналам:

– Универсальные справочно-информационные полнотекстовые базы данных на платформе «*Ист Вью*»–электронные версии журналов по общественным и гуманитарным наукам, журналы по педагогике и по естественным направлениям. Правообладатель: ООО «ИВИС». Неограниченный доступ. <http://www.ebiblioteka.ru>

– Электронно-библиотечная система «*Лань*» - постоянный и бесплатный доступ к 500 научным журналам, издаваемым высшими учебными заведениями России. Правообладатель: ООО «Издательство Лань». Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/journal/>

– Научная электронная библиотека «*eLIBRARY.RU*»–доступ к 3347 российским журналам. Правообладатель: ООО «РУНЕБ». Неограниченный доступ. <http://www.elibrary.ru>

– Научная электронная библиотека «*КИБЕРЛЕНИНКА*»– научная электронная библиотека периодики, построенная на парадигме открытой науки (Open Science). <http://cyberleninka.ru>

– *Электронные ресурсы издательства Springer* –

- зарубежные научные журналы Springer Journals ( 1832-2011 гг) и книги (Books) (1902-2010 гг.); Неограниченный доступ. <http://www.springer.com>.

- полнотекстовая коллекция электронных журналов по различным отраслям знаний Springer Journales, <http://npg.com>.

– Полнотекстовый [архив](#) ведущих западных научных журналов на российской платформе НЭИКОН.

Неограниченный доступ к 2 361 научному журналу. <http://archive.neicon.ru>

- Сайт учителя физической культуры: сайт. - Режим доступа: <http://www.trainer.li.ru/> .

- Газета «Спорт в школе»: сайт. - Режим доступа: <http://spo.lseptember.ru/>.

- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной - Академии Физической Культуры: сайт. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/>.

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: сайт. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины осуществляется в ходе контактной (лекции и практические занятия) и внеаудиторной самостоятельной работы студентов. Для успешного освоения дисциплины «Методика обучения лёгкой атлетике» студент должен:

1. посетить аудиторные занятия (лекционный курс и практические занятия),
2. написать контрольную работу,
3. Сдать контрольные нормативы
4. Сдать экзамен

*Методические рекомендации по работе над лекционным материалом*

В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия: вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению; задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

*Методические рекомендации к практическим занятиям.* Тематика и содержание практических занятий связаны с изучением тем и вопросов курса, по которым были прочитаны лекции, а также с проработкой вопросов, которые были вынесены для самостоятельного изучения. При подготовке к практическим занятиям необходимо уяснить его тему, ознакомиться с основными вопросами, которые будут рассмотрены на занятии, и, используя материалы лекций, рекомендуемую учебную литературу, осмыслить свой ответ на каждый вопрос. Желательно при этом делать небольшие выписки, составлять тезисы ответа, дополняя и расширяя тот материал, который был изложен преподавателем на лекции. После этого необходимо обратиться к заданиям для самостоятельной работы, при выполнении которых следует руководствоваться теми рекомендациями, которые даны по каждому из этих заданий. Систематическая подготовка студентов к практическим занятиям, вдумчивое, активное участие во всех видах работы, предложенных преподавателем на занятии, обеспечат не только глубокое усвоение знаний, но и помогут формированию умений самостоятельного их приобретения.

При подготовке к практическим занятиям, обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия, ответить на контрольные вопросы. В течение занятия студенту необходимо выполнить задания, выданные преподавателем, что зачитывается как текущая работа студента.

Содержание теоретических заданий направлено на более прочное и осмысленное усвоение теоретического материала изучаемого курса. В основе практических заданий лежат ведущие теоретические положения конкретной темы. Выполнение этих заданий предполагает не просто знание теории, а требует актуализации таких знаний, опираясь на которые можно осуществлять выбор наиболее целесообразных практических действий. Это задания творческо-репродуктивного и творческого характера.

## 10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются информационные технологии, охватывающие ресурсы (компьютеры, программное обеспечение и сети), необходимые для управления информацией (создание, хранение, управление, передача и поиск информации):

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (ноутбук, проектор, экран, USB-накопители и т.п.);
- коммуникационные средства (проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты, личного кабинета студента и преподавателя, видеотрансляций);
- организационно-методическое обеспечение (электронные учебные и учебно-методические материалы, компьютерное тестирование, использование электронных мультимедийных презентаций при проведении лекционных и практических занятий);
- программное обеспечение (Microsoft Office (Excel, Power Point, Word и т.д.), Skype, поисковые системы, электронная почта и т.п.);
- среда электронного обучения ТГПУ им. Л.Н. Толстого <http://moodle.tsput.ru>.

Дисциплина обеспечена комплектом лицензионного программного обеспечения:

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
2. Программное обеспечение Microsoft Office XP Professional Win32 Russian– Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
3. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.
4. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г.
5. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.
6. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.
7. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 1894-150512-101810 от 12-05-2015 г.

У обучающихся имеется доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых ежегодно обновляется:

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.
2. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

**11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Дисциплина обеспечена аудиториями для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещениями для самостоятельной работы. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Практические занятия проводятся на спортивной площадке (за учебным корпусом № 4) и имеют беговую дорожку, яму для прыжков в длину и сектор для метаний.

Практические занятия оснащены ядрами 7260 г, ядрами 5 кг, ядра 4 кг, - Диски- 10 шт, баяры – 5 штук

Аудитории для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ТГПУ им. Л.Н. Толстого, внутривузовское сетевое окружение.

**12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.****1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Методика обучения легкой атлетике» является формирование у студентов профессиональных навыков и умений, необходимых для обучения легкоатлетическим упражнениями.

**1. Планируемые результаты обучения по дисциплине.**

При изучении дисциплины студенты овладевают профессиональными компетенциями: Готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1).

способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4);

владением основами профессиональной этики и речевой культуры (ОПК-5);

способностью обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК-1).

Эти компетенции формируются на протяжении всего периода обучения многими спортивными дисциплинами. Изучение дисциплины осуществляется на этапе формирования данных компетенций, соответствующем учебному плану.

В результате освоения дисциплины студент должен приобрести знания: терминологию легкой атлетики, методики обучения легкоатлетическим упражнениям, средств легкой атлетики для достижения предметных результатов обучения, формы организации различных видов физкультурной деятельности с использованием средств легкой атлетики; умения: формулировать цели и задачи уроков по легкой атлетике, подбирать средства легкой атлетики в соответствии с требованиями образовательных стандартов; получить опыт проведения уроков по легкой атлетике.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП.**

Дисциплина «Методика обучения легкой атлетике» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 учебного плана направления подготовки.

К началу изучения дисциплины студент знает: основы техники легкоатлетических упражнений.

Умеет: технически правильно выполнить и демонстрировать легкоатлетические упражнения

Имеет опыт использования легкоатлетических упражнений в физкультурных занятиях.

Дисциплина «Методика обучения лёгкой атлетике» является базовой для педагогической практики

**3. Объем дисциплины 4 зачетные единицы.****4. Образовательный процесс осуществляется на русском языке.****5. Разработчик: к.п.н., доцент кафедры ТМФКиСД Давиденко Владимир Николаевич**

**13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ****2016-2017 учебный год**

В рабочую программу внесены изменения в части обновления состава лицензионного программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационно-справочных систем, к которым должен быть обеспечен доступ обучающимся.

Решение Ученого совета университета, протокол № 2 от 16 февраля 2017 года.

**2017-2018 учебный год****Обновлен состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения.**

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.

2. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian - контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

4. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.

5. Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional - контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г.

6. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.

7. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.

8. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 17E0-170518-102844-823-690 от 18-05-2017 г.

**Обновлен состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.**

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.

2. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

5. Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://webofscience.com>.

6. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>.

7. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 8 от 31 августа 2017 г.



Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Разработчик:

<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Учёная степень</b>	<b>Учёное звание</b>	<b>Должность</b>
Давиденко Владимир Николаевич	кандидат педагогических наук	доцент	доцент кафедры ТМФ-КиСД