МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Нижегородский государственный педагогический университет

имени Козьмы Минина»

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета

Протокол №8

«26» апреля 2021 г.

**программа дисциплины**

**«Легкая атлетика»**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль «Русский язык и Литература»

Форма обучения – очная

Трудоемкость модуля – 328 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| **Трудоемкость дисциплины** | **Час.** |
| Всего | 328 |
| Контактная работа: | 326 |
| в т.ч. аудиторная работа | 326 |
| в т.ч. контактная СР |  |
| Самостоятельная работа | 2 |
| Вид контроля | зачет |

г. Нижний Новгород

2021 год

Программа дисциплины «*Легкая атлетика*» разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки), утвержденного 22.02.2018, приказ № 125;
2. Профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного 18.10.2013, приказ N 544н;
3. Учебного плана по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки), профиль «Русский язык и Литература», утвержденного Ученым советом НГПУ им. К. Минина 26.04.2021, протокол № 8.

Программу составил: доцент В.А. Кузнецов

Одобрена на заседании выпускающей кафедры русского языка и культуры речи (протокол №9 от «30» марта 2021 г.)

**1. Пояснительная записка**

Изучение дисциплины является обязательной составной частью обучения и профессиональной подготовки обучающихся. Оно направлено на формирование устойчивой потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Основная адресная группа формируется из студентов готовых на реализацию своего потенциала в сфере физической культуры в своей предстоящей профессиональной деятельности (будущие учителя-предметники, педагогические работники учреждений дополнительного образования и т.д.).

Дисциплина **«Легкая атлетика**» изучается на 1,2,3 курсах универсального бакалавриата в объеме 328 академических часов. Указанные часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Цикл (раздел) ОПОП: Б1. О.01.01

**2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

- знания и умения, полученные при освоении предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

**2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:**

Оздоровительная аэробика

Атлетическая гимнастика

Спортивные игры

**3. Цели и задачи**

*Цель**дисциплины* - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; освоение знаний о легкой атлетике, ее роли в формировании здорового образа жизни.

*Задачи дисциплины:*

- овладение теоретическими основами и средствами обучения базовым видам легкой атлетики;

- изучение педагогических основ и специфичных характеристик базовых видов легкой атлетики в процессе обучения;

- формирование специальных знаний о структуре соревновательной деятельности, технике и тактике базовых видов легкой атлетики в процессе обучения;

- овладение специальными знаниями о структуре соревновательной деятельности; владение навыками организации соревнований по легкой атлетике.

**4. Образовательные результаты**

**4.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:**

*Код и наименование компетенции:*

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:

*Код и наименование индикатора достижения компетенции:*

УК-7.1 Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.

УК-7.2 Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Код ОР дисциплины | Образовательные результаты дисциплины | Код компетенций ОПОП | Код ИДК | Средства оценивания ОР |
| ОР.2-1 | Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации профессиональной деятельности. | УК-7 | УК-7.1 | Контрольные нормативы, тесты, самостоятельная работа |
| ОР.2-1 | Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности. | УК-7 | УК-7.2 | Контрольные нормативы, тесты |

**5. Содержание дисциплины**

*5.1. Тематический план*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование темы | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | Всего часов по дисциплине |
| Аудиторная работа | | Контактная СР (в т.ч.  в ЭИОС) |
| Лекции | Практические занятия |
| **Раздел 1. Основы техники**  **легкоатлетических прыжков.** |  | 72 |  |  | 72 |
| 1.1. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", "ножницы". Прыжок в высоту с разбега способом "фосбери-флоп". Тройной прыжок с разбега. |  | 64 |  |  | 64 |
| 1.2. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических прыжков. |  | 8 |  |  | 8 |
| **Раздел 2. Основы техники**  **легкоатлетического бега.** |  | 72 |  |  | 72 |
| 2.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции, кроссовый бег. Бег на короткие дистанции. |  | 64 |  |  | 64 |
| 2.2. Совершенствование техники бега. |  | 8 |  |  | 8 |
| **Раздел 3. Обучение технике спортивной ходьбы.** |  | 72 |  |  | 72 |
| 3.1. Спортивная ходьба: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Критерии оценки техники спортивной ходьбы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. |  | 64 |  |  | 64 |
| 3.2. Совершенствование техники спортивной ходьбы. |  | 8 |  |  | 8 |
| **Раздел 4. Организация соревнований по легкой атлетике.** |  | 72 |  |  | 72 |
| 4.1. Правила соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Места проведения соревнований, оборудование и инвентарь. |  | 64 |  |  | 64 |
| 4.2. Виды соревнований по легкой атлетике. Судейство соревнований. Организация соревнований по различным видам легкой атлетики. |  | 8 |  |  | 8 |
| **Раздел 5. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения.** |  | 40 |  |  | 40 |
| 5.1. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения. |  | 38 |  | 2 | 40 |
| **Итого** |  | 326 |  | 2 | 328 |

*5.2. Методы обучения*

Общетеоретические: словесные методы, методы обеспечения наглядности.

Методы упражнений: строгого регламентирования, повторно-переменный, игровой, соревновательный.

**6. Рейтинг-план**

Рейтинг-планы представлены в Приложении 1

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

*7.1. Основная литература*

1.Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И. Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие Омск: Издательство СибГУФК, 2017, http://biblioclub.ru/index.php? page=book&id=483271

2. Поздеева Е. А., Алаева Л. С. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие Омск: Издательство СибГУФК, 2017, http://biblioclub.ru/index.php? page=book&id=483425

*7.2. Дополнительная литература*

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб.пособие для студентов вузов:допущено УМО по напр.пед.образования. Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб.пособие для студентов вузов:рек.М-вом образования РФ Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.

3. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ В.И.Коваль, Т.А.Родионова. - М. – «Академия», 2010. – 320 с.

4. Мамбетов З. Ж., Аматов С.А. Атлетическая гимнастика Учебное пособие - Каракол:, 2010. - 89 с. <http://nbisu.moy.su/_ld/11/1125_Mambetov_Z.J..pdf>

5. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ под ред. С.Д.Неверковича. – М.: Издательский дом «Академия», 2010 – 336 с.

6. Петров П.К. Информационные технологии в физической культур и спорте: учеб. для студ. высш. проф. образования / П.К.Петров. – М.: Издательский дом «Академия», 2011. – 288 с.

7. Петров П.К., Ахмедзянов Э.Р., Дмитриев О.Б. Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / - М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 288 с.

8. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник Москва: ЮНИТИ, 2011.

9. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студ. высш. проф. образования / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский дом «Академия», 2012. – 480 с.

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

1. Аэробика в профессионально-педагогической подготовке студентов: Учебно-методическое пособие/В.А. Кузнецов, О.В. Сесорова, Л.В. Туркина.- Н.Новгород: Миннский университет, 2014.- 32с.

2. Использование физических упражнений в формировании здорового образа жизни студентов: Учебно-методическое пособие/ В.А.Кузнецов и др.- Н.Новгород: Миннский университет, 2015.- 63с.

3. Организация силовой подготовки студентов к сдаче зачетных нормативов по ОФП: Методическое пособие/ В.А. Кузнецов, Е.Ю. Брюсов, О.В. Сесорова, Л.В. Туркина; под ред. А.Б. Смирнова.- Н.Новгород: НГПУ им. К.Минина, 2010.- 34с.

4. Подвижные игры и «Веселые старты» в профессионально-педагогической подготовке будущих учителей**:** Учебно-методическое пособие / Н.И. Кулакова, В.А. Кузнецов, Е.Ю. Брюсов, А.Б. Смирнов, С.В. Лемаев. – Н.Новгород: НГПУ им. К.Минина, 2012. - 82 с.

5. Техника безопасности в процессе практических занятий в системе спортивных дисциплин. Учебно-методическое пособие/ В.А.Кузнецов. - Н.Новгород: Н.Новгород: НГПУ, 2007.- 48с.

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

eLiBRARy.ru Научная электронная библиотека LiBRARy.ru

http://www.basket.ru/ сайт Федерации баскетбола России

http://www.vollev.ru/ сайт Федерации волейбола России

http://www.russwimming.ru/ сайт Федерации плавания России

http://www.rusathletics.com/ сайт Федерации легкой атлетики России

http://www.rusfootball.info/ сайт футбола России

http://www.afkonline.ru/biblio.html ежеквартальный журнал Адаптивная физическая

культура (АФК) - интернет-версия

**8. Фонды оценочных средств**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 2.

**9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

*9.1. Описание материально-технической базы*

Реализация дисциплины требует наличия: спортивных залов и площадок, тренажеров, спортивного инвентаря. Для проведения занятий по дисциплине используются аудитории университета, в том числе оборудованные мультимедийными ресурсами.

*9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

Планируется использование традиционных программных средств, таких как средства Microsoft Word, Power Point, Microsoft Internet Explorer и других, а также средств организации взаимодействия с обучающимися в ЭИОС Мининского университета, в том числе взаимодействия с помощью разнообразных сетевых ресурсов, например Google-сервисов.

Приложение 1

**Рейтинг-план**

1 курс, 2 семестр

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 3 | 9 | 15 |
| 2 | ОР.1 | Разработка комплексов разминочных упражнений для занятий легкой атлетикой | Самостоятельная работа | 6-12 | 1 | 6 | 12 |
| 3 | ОР.1 | Поиск и анализ информации по теме: «Виды легкой атлетики». | Дидактическая игра | 10-18 | 1 | 10 | 18 |
| 4 | ОР.1 | Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС | Тестирование | 10-20 | 1 | 10 | 20 |
| 5 | ОР.1  ОР.2 | Дополнительные тесты по легкой атлетике | Контрольные нормативы, тестирование | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |
| ***Рубежный контроль*** | | | | | | | |
| 6 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы по физической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |

**Рейтинг-план**

2 курс, 3 семестр

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 3 | 9 | 15 |
| 2 | ОР.1 | Разработка комплексов специальных упражнений для освоения легкоатлетических прыжков | Самостоятельная работа | 6-12 | 1 | 6 | 12 |
| 3 | ОР.1 | Поиск и анализ информации по теме: «Прыжок в длину с места». | Дидактическая игра | 10-18 | 1 | 10 | 18 |
| 4 | ОР.1 | Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС | Тестирование | 10-20 | 1 | 10 | 20 |
| 5 | ОР.1  ОР.2 | Дополнительные тесты по легкой атлетике | Контрольные нормативы, тестирование | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |
| ***Рубежный контроль*** | | | | | | | |
| 6 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы по физической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |

**Рейтинг-план**

2 курс, 4 семестр

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 3 | 9 | 15 |
| 2 | ОР.1 | Разработка комплексов специальных упражнений для освоения бега на короткие и длинные дистанции | Самостоятельная работа | 6-12 | 1 | 6 | 12 |
| 3 | ОР.1 | Поиск и анализ информации по теме: «Развитие общей выносливости» | Дидактическая игра | 10-18 | 1 | 10 | 18 |
| 4 | ОР.1 | Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС | Тестирование | 10-20 | 1 | 10 | 20 |
| 5 | ОР.1  ОР.2 | Дополнительные тесты по легкой атлетике | Контрольные нормативы, тестирование | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |
| ***Рубежный контроль*** | | | | | | | |
| 6 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы по физической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |

**Рейтинг-план**

3 курс, 5 семестр

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 3 | 9 | 15 |
| 2 | ОР.1 | Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике | Самостоятельная работа | 6-12 | 1 | 6 | 12 |
| 3 | ОР.1 | Поиск и анализ информации по теме: «Соревнования по легкой атлетике» | Дидактическая игра | 10-18 | 1 | 10 | 18 |
| 4 | ОР.1 | Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС | Тестирование | 10-20 | 1 | 10 | 20 |
| 5 | ОР.1  ОР.2 | Участие в соревнованиях по легкой атлетике | Контрольные нормативы, тестирование | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |
| ***Рубежный контроль*** | | | | | | | |
| 6 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы по физической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |

**Рейтинг-план**

3 курс, 6 семестр

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 3 | 9 | 15 |
| 2 | ОР.1 | Разработка положения о соревнованиях по легкой атлетике | Самостоятельная работа | 6-12 | 1 | 6 | 12 |
| 3 | ОР.1 | Организация соревнований по легкой атлетике | Дидактическая игра | 10-18 | 1 | 10 | 18 |
| 4 | ОР.1 | Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС | Тестирование | 10-20 | 1 | 10 | 20 |
| 5 | ОР.1  ОР.2 | Участие в соревнованиях по легкой атлетике | Контрольные нормативы, тестирование | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |
| ***Рубежный контроль*** | | | | | | | |
| 6 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы по физической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |