

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чотчаева Марина Юрьевна
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 02.11.2021 11:14:51
Уникальный программный ключ:
a61adf3818e92721f895b0c741c73ce0cb02ec1a

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал
Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ» в
г.Ессентуки

Утверждена
Заведующий кафедрой
доцент Е.Н.Алексеева
протокол №1 от 01 сентября
2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование
по легкой атлетике**
(наименование учебной дисциплины)

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) «Физическая культура»

Форма обучения Заочная

Срок освоения ОПОП 4 года 6 мес.

Кафедра физической культуры

Год начала обучения - 2017


Ессентуки, 2020 г.

Разработчик: доцент кафедры физической культуры А.Ю. Красильников

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г. № 1426

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры физической культуры

от «01» сентября 2020 г. Протокол № 1.

Заведующий кафедрой _____  (Е.Н. Алексеева)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины.....	4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	4
4.1. Структура дисциплины.....	4
4.2. Разделы (темы) дисциплин и виды занятий, в часах.....	4
4.3. Содержание разделов и тем дисциплины.....	5
4.4. Практические занятия.....	6
4.5. Примерная тематика курсовых работ.....	7
5. Образовательные технологии.....	7
6. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	7
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	7
7.1. Основная литература.....	7
7.2. Дополнительная литература.....	8
7.3. Периодические издания.....	8
7.4. Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.).....	8
7.5. Программные средства.....	9
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	9
Лист изменений рабочей программы дисциплины.....	Ошибка! Закладка не определена.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по легкой атлетике» являются: преподавание дисциплины является формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по легкой атлетике с людьми различного пола и возраста.

Учебные задачи дисциплины:

- овладение теоретическими основами легкой атлетики;
 - овладение техникой спортивной ходьбы, бега, легкоатлетических прыжков и легкоатлетических метаний, легкоатлетических многоборья;
 - овладение средствами физического воспитания учащихся;
- приобретение знаний, умений и навыков для ведения самостоятельной педагогической и организаторской работы по легкой атлетике.

2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по аэробике» направлен на формирование элементов следующих общекультурных, профессиональных и специальных компетенций:

ОПК-1 – готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности;

ПК-6 – готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по аэробике» относится к дисциплинам по выбору вариативной части цикла Б1. Дисциплины.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108_часов, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры	
			7	
Контактные часы	Всего:	12	12	
	Лекции (Лек)	4	4	
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (ПР)	8	8	
	Лабораторные занятия (Лаб)			
Промежуточная аттестация (К)	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	0,5	0,5	
	Курсовая работа			
Самостоятельная работа студентов, в т.ч. с использованием электронного обучения (СР)		87	87	
Подготовка к экзамену (контроль)		8,5	8,5	
Вид промежуточной аттестации		Экзамен	Экзамен	
Общая трудоемкость (по плану)		108	108	

4.2. Разделы (темы) дисциплин и виды занятий, в часах

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	Промежуточная аттестация	СРС	Подготовка к экзамену	Всего
1.Правила соревнований по легкой атлетики	4				16		20
2. Совершенствование техники и методики легкоатлетического бега.		2			18		20
3. Совершенствование техники и методики легкоатлетических прыжков		2			18		20
4. Совершенствование техники и методики легкоатлетических метаний		2			18		20
5.Совершенствование техники и методики толкания ядра.		2			17		19
Подготовка к экзамену				8,5			8,5
Экзамен						0,5	0,5
Итого:	4	8		8,5	87	0,5	108

4.3. Содержание разделов и тем дисциплины

Наименование темы дисциплины	Содержание темы дисциплины
Правила соревнований по легкой атлетики	Классифицирование по: группам видов лёгкой атлетике, половым и возрастным признакам, месту проведения. Деление л/а видов по структуре: циклические, ациклические и смешанные. Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии и элементарные правила по легкой атлетике.
Совершенствование техники и методики легкоатлетического бега.	Разминочный бег, легкоатлетическая разминка, специальные беговые упражнения. Выполнение техники низкого старта; стартового разгона; бега по дистанции; финишное ускорение; финиширование. Бег по отрезкам с высокого, низкого стартов. Старты с места, с ходу. Бег по прямой, по повороту, в горку, с горки. Бег на результат. Развитие физических качеств. Выполнение высокого старта; стартового разгона; бега на дистанции; технику финиширования; совершенствование в технике бега. Совершенствование техники бега: переменный бег; фартлек. Особенности техники эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки, передача эстафетной палочки на этапах. Выполнение эстафетного бега в парах, на различных отрезках. Совершенствование эстафетного бега.
Совершенствование техники и методики легкоатлетических прыжков	Разминка, специальные беговые упражнения, подводящие упражнения. Выполнение техники прыжка: фазы разбега; отталкивания; полета; приземления. Прыжки с места, тройной. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скорости, скоростно-силовых качеств Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивание», «фосбери-флоп», выполнение на результат.
Совершенствование техники и методики легкоатлетических метаний	Разминочный бег, легкоатлетическая разминка, специальные беговые упражнения. Выполнение специально- подводящих упражнений. Выполнение фаз метания: предворительный разбег, отведение снаряда, заключительная часть разбега; финальное усилие; торможение. Метание снаряда с места, метание с бросковых шагов, метание с бросковых шагов в цель; имитация отведения снаряда с шагов в ходьбе, в беге с увеличением скорости; метание гранаты (мяча) с полного разбега. Упражнения для метателя Совершенствование техники метания гранаты (мяча). Метание на результат. Упражнения с отягощениями.

Совершенствование техники и методики толкания ядра	Толкания ядра облегченного веса со скачка. Упражнения для метателей. Имитация толкания. Толкание ядра с места и со скачка. Толкания ядра со скачка из круга, соблюдая правила соревнований. Совершенствование техники толкания ядра. Толкание на результат.
--	---

4.4. Практические занятия

Наименование темы дисциплины	Тематика (наименование)	Всего часов
1. Совершенствование техники и методики легкоатлетического бега.	Разминочный бег, легкоатлетическая разминка, специальные беговые упражнения. Бега на средние и длинные дистанции. 1. Изучение бега по повороту 2. Изучение бега по дистанции 3. Сохранение в беге скорости на протяжении всей дистанции при минимуме затрат энергии. Эстафетный бег: 1.совершенствовать способы передачи эстафетной палочки: 2.снизу- вверх 3.сверху- вниз 4.стартовый разгон при приёме эстафетной палочки .5.передача эстафетной палочки (голосовой способ передачи палочки) .6.бег и передача эстафетной палочки по этапам Кроссовый бег: по грунту (траве, песку, асфальту), в беге с преодолением горизонтальных препятствий (ям, канав, рвов), вертикальных препятствий. Совершенствование техники кроссового бега на скользком и мягком грунте.. Сдача контрольных нормативов: 3000м (девушки), 5000м (юноши)	2
2. Совершенствование техники и методики легкоатлетических прыжков	Разминочный бег, легкоатлетическая разминка, специальные беговые упражнения, подводящие упражнения. Выполнение техники прыжка: фазы разбега; отталкивания; полета; приземления. Прыжки с места, тройной. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скорости, скоростно-силовых качеств Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивание», «фосбери-флоп», выполнение на результат.	2
3. Совершенствование техники и методики легкоатлетических метаний	Разминочный бег, легкоатлетическая разминка, специальные беговые упражнения. Выполнение специально- подводящих упражнений. Выполнение фаз метания: предворительный разбег, отведение снаряда, заключительная часть разбега; финальное усилие; торможение. Метание снаряда с места, метание с бросковых шагов, метание с бросковых шагов в цель; имитация отведения снаряда с шагов в ходьбе, в беге с увеличением скорости; метание гранаты (мяча) с полного разбега. Упражнения для метателя Совершенствование техники метания гранаты (мяча). Метание на результат. Упражнения с отягощениями. Имитация толкания. Толкания ядра облегченного веса со скачка. Упражнения для метателей. Толкание ядра с места и со скачка. Толкания ядра со скачка из круга, соблюдая правила соревнований. Совершенствование техники толкания ядра. Толкание на результат.	2
4.Совершенствование техники и методики толкания ядра	Толкания ядра облегченного веса со скачка. Упражнения для метателей. Имитация толкания. Толкание ядра с места и со скачка. Толкания ядра со скачка из круга, соблюдая правила соревнований. Совершенствование техники толкания ядра. Толкание	2

	на результат.	
		Итого: 8

4.5. Примерная тематика курсовых работ

Не предусмотрены.

5. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные, образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторно-практических) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

6. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Элементы компетенции	Дескрипторы – показатели достижения результата
ОПК-1	З3 – правовые нормы педагогической деятельности и образования. П2 – выделять и анализировать структурные компоненты профессиональной педагогической деятельности.	В1 – способностью к развитию и самосовершенствованию профессиональной деятельности. В2 – основными функциями к осуществлению профессиональной деятельности.
ПК-6	З2 - особенности взаимодействия и способы коммуникации с различными субъектами педагогического процесса (учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами) П1 - устанавливать контакт в общении, налаживать эффективное взаимодействие с учетом индивидуально-личностных и возрастных особенностей партнеров по общению П2 – осуществлять взаимодействие с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами с учетом профессиональных задач П3 - проектировать совместную деятельность в педагогических целях с учениками, родителями, коллегами и социальными партнерами	В1 - способами эффективного взаимодействия, ориентированного на компромисс и сотрудничество В2 – различными способами коммуникации в профессиональной деятельности

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература

1. Зуев С.Н., Цой О.Е., Цубан Ю.В., Резенова М.В., Андреева Е.Ю. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом. Издательство: Российская таможенная

академия, 2019.–132 с. – ISBN:978-5-9590-0882-6. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors

2. Кафка Б., Йеневайн О. Функциональная тренировка. Спорт. Издательство: Издательство «Спорт-Человек», 2019.– 176 с. – ISBN:978-5-906839-14-5. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors

3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие / под ред. С.В. Шивринской. 2-е изд. испр и доп. М.: Издательство Юрайт, 2019.189 с. – ISBN:978-5-534083-356-9. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-424884>

7.2. Дополнительная литература

1. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для студентов направления 034300 «Физическая культура» / Е.А. Михайлова, В.Ю. Ершов - Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2013 — 112 с.: ил. - ISBN 978-5-350-00282-9 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/279195>

2. Ершова, В.Ю. Обязанности судей при проведении соревнований по легкой атлетике [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Е.А. Михайлова, В.Ю. Ершова - Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2011 - 103 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/243505>

3. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «физическая культура»: Учеб пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов – М.: Издательский центр «Академия», 2004. -272с. ISBN 5-7695-1525-2

4. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук – М.: Издательский центр «Академия», 2005 – 464 с. – ISBN 5-7695-2249-6

5. Кафка Б., Йеневайн О. Функциональная тренировка. Спорт. Издательство: Издательство «Спорт-Человек», 2016.– 176 с. – ISBN:978-5-906839-14-5. – Режим доступа : https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors

7.3 Периодические издания

1. Журналы «Адаптивная физическая культура».
2. Журналы «Физическое воспитание. Образование. Тренировка».
3. Журналы «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс]. Режим доступа: <https://elibrary.ru>.

7.4 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru>
2. Научная электронная библиотека открытого доступа "КиберЛенинка" – <https://cyberleninka.ru>
3. Национальная платформа «Открытое образование» – <https://openedu.ru>
4. Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества – <http://www.openclass.ru>
5. Педагогическая энциклопедия – <http://didacts.ru>
6. Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» – <http://school-collection.edu.ru>
7. Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ» – <https://online.edu.ru/ru/>
8. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>
9. Российский общеобразовательный портал – <http://www.school.edu.ru>
- Российское образование. Федеральный портал – <http://edu.ru>
10. Электронная информационно-образовательная среда ГБОУ ВО СГПИ – <https://ios.sspi.ru>

7.5 Программные средства

1. Пакеты ПО общего назначения (MS Microsoft Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Visual Basic for Application for Excel.
3. Adobe Acrobat Reader.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-технические средства:

1. Спортивные залы № 1 и № 2.
2. Секундамер.
3. Стойки, планка для прыжков в высоту.
4. Легкоатлетические барьеры.
5. Снаряды для метания и толкания.
6. Измерительные рулетки.
7. Силовые универсальные тренажеры.
8. Гимнастические скамейки, подкидные мосты, скакалки, медболы, маты гимнастические, прыжковая тумба.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена и введена в действие на основании утверждения Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.12.2015 г. № 1426	Протокол заседания кафедры от «02» сентября 2016 г. №2	
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2017 г. № 2	31.08.2017 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2018 г. № 2	31.08.2018 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2019 г. № 2	31.08.2019 г.
5.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «01» сентября 2020 г. № 1	01.09.2020 г.