ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

и спорта ПГУ им. Т.Г.Шевченко

Трусова О.В.

(подпись)

"30" сентября 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2023/2025 учебный год

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

«Легкая атлетика и методика преподавания»

Направление подготовки:

7.49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), профиль «Физическая реабилитация»

квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

набор 2022 года

Форма обучения: очная, заочная

Тирасполь, 2023

1

Рабочая программа дисциплины «*Легкая атлетика и методика преподавания*» разработана в соответствии с требованиями Государственного стандарта ВО по направлению по направлению подготовки – 7.49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура),
профиль «Физическая реабилитация».

Составители рабочей программы
Старший преподаватель _____ Капсомун Н.Г.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма
«21» сентября 2023 г. протокол № 1.

Зав. кафедрой-разработчика
«20» сентября 2023г. _____ Деркаченко И.В.

Зав. выпускающей кафедрой
«20» сентября 2023г. _____ Михнева А.Г.

2

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Состоит в изучении теории и методики преподавания легкой атлетики, овладения техникой изучаемых видов, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельной работы в системе образовательных учреждений.

Задачи дисциплины:

1.Формировать мотивацию к повышению уровня знаний ориентированную на анализ учебной, учебно-методической и научно- практической литературы и обобщение практики в области физической культуры, спорта и образования;

2. Обеспечить уровень подготовленности соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов с необходимым запасом знаний, умений и навыков, а также достаточным уровням физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья и трудовой деятельности;

3. Ознакомить студентов с историей и основными направлениями развития видов легкой атлетики;

4. Способствовать освоению знаний и умений основ техники изучаемых видов легкой атлетики с учетом возрастных особенностей контингента обучаемых детей и уровня их физической подготовленности;

5. Изучить методику обучения видам легкой атлетики входящих в учебные программы образовательных учреждений и умению изменить ее с учетом возраста, пола занимающихся, уровней их физического развития и физической подготовленности;

6. Сформировать умения к поиску выбора и использования физических упражнений способствующих развитию необходимых физических качеств изучаемого вида легкой атлетики, а так же относительно к уровню физической подготовленности занимающихся. Учить методике выбора и использования методов тренировки, направленных на развитие физических качеств необходимых для осуществления двигательной деятельности, согласно установленным нормативным требованиям на каждом этапе обучения или тренировки;

7. Изучить теорию и практическое применение правил организации и проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики;

8. Сформировать умение поиска информации по легкой атлетике на основе печатных и электронных носителей, эффективно работать с научно-методической литературой: анализировать, обобщать и самостоятельно интерпретировать профессионально значимую информацию;

9. Содействовать повышению уровня компетенций и компетентностей необходимых выпускнику в профессиональной деятельности, социальной активности и личностном развитии;

10. Способствовать формированию общей культуры личности обучающихся, в рамках направления подготовки «Педагогическое образование» по профилю «Физкультурное образование» средствами физической культуры, средствами современной массовой информации приобщать к пропагандистской и информационной деятельности, по вопросам влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, поддержание работоспособности, активного долголетия, соблюдения здорового образа жизни, привлечения детей, молодежи и взрослого населения к занятиям физическими упражнениями и спортом.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Учебная дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» относится к вариативной части профессионального цикла (Б1.О.14.04).

Для освоения дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» студенты опираются на знания, умения, навыки сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Теория и методика физической культуры и спорта»: «Педагогики», «Психологии», «Анатомии и физиологии человека», « Биомеханики», «Теории и методики гимнастики» и ряда других дисциплин учебного плана находящихся в рамках направления подготовки 6.44.03.01 «Педагогическое образование» профиля «Физкультурное образование».

Содержание данной учебной дисциплины, как самостоятельной дисциплины, находит применение в обучении студентов всех дисциплин профиля Физкультурного образования, а также в подготовке по направлению 7.49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья(адаптивная физическая культура), кроме того, знания, умения, навыки полученные в ходе изучения «Теории и методики легкой атлетики» имеет широкую сферу потребления Легкой атлетики с ее разнообразным количеством видов, множеством специальных и развивающих упражнений, средств и методов развития физических качеств делают ее доступной в потребительской сфере: Оздоровительные клубы; спортивные клубы, секции, школы ; фитнес клубы и т.п. Ходьба и бег по своей доступности мест проведения, условий проведения, дозирования нагрузок имеют широкое применение в оздоровительной и лечебной медицине.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций приведенных в таблице ниже:

Категория (группа) компетенций	**Код и наименование**	**Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции**
Общепрофессиональная компетенция		
Обучение	ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ИД-1$_{ОПК-1}$Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.
		ИД-2$_{ОПК-1}$Умеет: планировать содержание занятий и проводить их с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.
		ИД-3$_{ОПК-1}$Владеет: технологией планирования содержания занятий и проведения их с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических с отклонениями в состоянии здоровья пола и возраста

Планирование	ОПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ИД-1$_{ОПК-13}$, Знает: технологию планирования занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.
		ИД-2$_{ОПК-13}$,Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.
		ИД-3$_{ОПК-13}$, Владеет: способностью актуального планирования содержания занятий и мероприятий в адаптивном физическом воспитании.

4. Структура и содержание дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания»

4.1.Распределение* трудоемкости в з.е./часах *по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

очное отделение

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лабор. раб.	Практич. зан.		
4	1,5/54	36	4	32	-	18	зачет
5	2/72	36	4	32	-	36	зачет
6	2,5/90	36	4	32	-	18	экзамен 36 ч.
ИТОГО:	**6/216**	**108**			**-**	**72**	**36**

Заочное отделение

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лабор. раб.	Контр.раб		
4	2/72	8	2	6		60	Зачет 4 ч
5	2/72	8	2	6		60	Зачет 4 ч.
6	2/72	8	2	6		55	Экзамен 9 ч.
ИТОГО:	**6/216**	**24**				**175**	**17**

4.2.Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

очное отделение

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
4 семестр (2 курс)						
1	Введение в предмет. Классификация и характеристика видов лёгкой атлетики.	3	2			1
2	Основы и анализ техники легкоатлетических видов: спортивной ходьбы, различных прыжков и метаний, основные упражнения при обучении.	4	2			2
3	Обучение технике спортивной ходьбы.	5			4	1
4	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.	5			4	1
5	Обучение технике бега на короткие дистанции	5			4	1
6	Обучение технике эстафетного бега	5			4	1
7	Обучение технике бега с преодолением естественных и искусственных препятствий.	1				1
8	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги", "Прогнувшись"и"Бег по воздуху".	5			4	1
9	Обучение технике тройного прыжка.	3			2	1
10	Обучение технике прыжка в высоту способом "Фосбюри-флоп".	2				2
11	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом "Перешагивание".	6			4	2
12	Обучение технике метания малого мяча (гранаты).	8			6	2
13	Обучение технике метания копья, толкания ядра.	2				2
	ВСЕГО:	**54**	**4**		**32**	**18**
5 семестр (3 курс)						
14	Основы методики обучения технике л/а видов. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике.	**10**	4			**6**
15	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий), специально-беговых и прыжковых упражнений.	**62**			32	**30**
	ВСЕГО:	**72**	**4**		**32**	**36**

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
4 семестр (2 курс)						
6 семестр (3 курс)						
16	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике метаний и прыжков	6	2			4
17	Основы методики спортивной тренировки в различных видах лёгкой атлетики с занимающимися различных возрастных групп, квалификации, пола.	4	2			2
18	Методика обучения технике горизонтальных прыжков	10			8	2
19	Методика обучения технике вертикальных прыжков	10			8	2
20	Методика обучения технике различных метаний.	10			8	2
21	Методика тренировки в сп.ходьбе и беге на различные дистанции	6			4	2
22	Методика тренировки в различных прыжках.	4			2	2
23	Методика тренировки в различных метаниях	4			2	2
	ВСЕГО:					**18**
		90	**4**		**32**	**36 экзамен**
	ИТОГО:	**216**	**12**		**96**	**72**

Заочное отделение

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)	Кон.раб
			Л	ПЗ	ЛР		
4 семестр (2 курс)							
1	Введение в предмет. Классификация и характеристика видов лёгкой атлетики.	6	1			5	
2	Основы техники легкоатлетических видов: Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний.	8	1			7	
3	Обучение технике спортивной ходьбы.	13			1	12	
4	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.	13			1	12	
5	Обучение технике бега на короткие дистанции	14			2	12	
6	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги".	14			2	12	
	ВСЕГО:	**72**	**2**		**6**	**60**	**4 з**
5 семестр (3 курс)							
7	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом "Перешагивание» Обучение технике прыжка в высоту способом "Фосбюри-флоп".	16	2		1	13	
8	Обучение технике метания малого мяча (гранаты).	16			1	15	
9	Обучение технике толкания ядра.	13			1	12	
10	Обучение технике эстафетного бега.	11			1	10	
11	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "Прогнувшись"и"Бег по воздуху".	12			2	10	
	ВСЕГО:	**72**			**6**	**60**	**4**
6 семестр (3 курс)							
13	Основы методики обучения технике л/а видов. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике.	7	2			5	
14	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий), специально-беговых и прыжковых упражнений.	29			4	25	
15	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике метаний и прыжков	27			2	25	
	ВСЕГО:	**72**	**2**		**6**	**55**	**9**
	ИТОГО:	**216**	**6**		**18**	**75**	**17**

4.3.Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции
очное отделение

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
2 курс (4 семестр)				
1	1	2	Введение в предмет. Классификация и характеристика видов лёгкой атлетики.	Учебно-методическое пособие, таблицы
2	2	2	Основы и анализ техники легкоатлетических видов: - ходьбы и бега - прыжков - метаний	Учебно-методическое пособие, рисунки,
3 курс (5 семестр)				
3	14	4	Основы методики обучения технике л/а видов. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике.	Учебно-методическое пособие, рисунки,
3 курс (6 семестр)				
4	19	4	Методика организации и проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий), прыжков и метаний.	Учебно-методическое пособие
	ИТОГО:	**12**		

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
2 курс (4 семестр)					
1	3	4	**Обучение технике спортивной ходьбы:** - положение отдельных частей тела во время движения; - техника движения ног, рук, дыхание.	л/а манеж	
2	4	4	**Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.** Положение отдельных частей тела во время движения. Техника движения ног, рук. Техника выполнения стартового положения и его разновидности. Техника бега по прямой, по повороту. Техника финиширования. Дыхание	л/а манеж	
3	5	4	**Обучение технике бега на короткие дистанции** Положение отдельных частей тела во время движения. Техника движения ног, рук. Техника выполнения стартового положения и его разновидности. Техника бега по прямой, по повороту. Техника финиширования. Дыхание.	л/а манеж	
4	6	4	**Обучение технике эстафетного бега.** Техника передачи и приема эстафетной палочки. Техника выполнения стартового разгона.		
5	8	4	**Обучение технике прыжка в длину способом «Согнув ноги», «Прогнувшись», «Бег по воздуху»** Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	л/а манеж	
6	9	2	**Обучение технике тройного прыжка с разбега.** Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.		
7	11	4	**Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание».** Техника отталкивания и приземления. Техника разбега Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	л/а манеж	
8	12	6	**Обучение технике метания малого мяча (гранаты).** Техника держания снаряда. Техника финального усилия Техника выполнения разбега беговыми шагами. Техника выполнения разбега скрестными шагами в метании мяча. Техника остановки после выпуска снаряда и выхода из сектора.	л/а манеж	
		32			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
2 курс (4 семестр)			
Раздел 1	1	История развития легкой атлетики	4
Раздел 2	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения в подготовительной части урока по легкой атлетике.	2
Раздел 3	3	Анализ техники спортивной ходьбы	1
Раздел 4	4	Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.	1
Раздел 5,6	5	Анализ техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега	1
Раздел 7	6	Анализ техники бега с преодолением искусственных препятствий	1
Раздел 8	7	Анализ техники прыжка в длину способом «Согнув ноги», «Прогнувшись», «Бег по воздуху»	1
Раздел 9	8	Анализ техники тройного прыжка	1
Раздел 10,11	9	Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание», «Фосбери-флоп»	2
Раздел 12,13	7	Анализ техники метания малого мяча (гранаты), копья и толкания ядра	4
		ВСЕГО:	**18**

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
3 курс (5 семестр)					
1	15	32	**Методика проведения урока при обучении технике спортивной ходьбы и бега на средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий), бега на короткие дистанции (в т.ч. барьерного бега и эстафетного).** Методика на этапе начального обучения. Методика на этапе дальнейшего обучения отдельным движениям и элементам. Методика на этапе обучения целостного выполнения упражнения.		
		32			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
3 курс (5 семестр)			
14	1	Особенности методики проведения урока по легкой атлетике с учащимися различных возрастов.	
15	2	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока.	
		ВСЕГО:	**36**

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
3 курс (6 семестр)					
1	21	8	**Методика проведения урока при обучении технике горизонтальных прыжков** Методика на этапе начального обучения. Методика на этапе дальнейшего обучения отдельным движениям и элементам. Методика на этапе обучения целостного выполнения упражнения	л/а манеж	
2	22	8	**Методика проведения урока при обучении технике вертикальных прыжков** Методика на этапе начального обучения. Методика на этапе дальнейшего обучения отдельным движениям и элементам. Методика на этапе обучения целостного выполнения упражнения	л/а манеж	
3	23	8	**Методика проведения урока при обучении технике различных метаний.** Методика на этапе начального обучения. Методика на этапе дальнейшего обучения отдельным движениям и элементам. Методика на этапе обучения целостного выполнения упражнения.	л/а манеж	
4	24,25,26	8	**Методика тренировки в спортивной ходьбе, беговых видах, прыжках и метаниях** Методика на этапе начального обучения. Методика на этапе дальнейшего обучения отдельным движениям и элементам. Методика на этапе обучения целостного выполнения упражнения.		
		32			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
3 курс (6 семестр)			
20	1	Теоретические основы тренировки в легкой атлетике на различных этапах подготовки.	6
21	2	Последовательность обучения технике горизонтальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока.	4
22	3	Последовательность обучения технике вертикальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока.	4
23	4	Последовательность обучения технике различных метаний – составление план-схемы и план-конспекта урока.	4
		ВСЕГО:	**18**

Заочное отделение

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
2 курс (4 семестр)				
1	1	1	Введение в предмет. Классификация и характеристика видов лёгкой атлетики.	Учебно-методическое пособие, таблицы
2	2	1	Основы техники легкоатлетических видов: - ходьбы и бега - прыжков - метаний	Учебно-методическое пособие, рисунки,
3 курс (5 семестр)				
3	9	1	Анализ техники спортивной ходьбы и бега на различные дистанции, и основные упражнения при обучении.	Учебно-методическое пособие, рисунки,
4	10	1	Анализ техники горизонтальных прыжков, вертикальных прыжков и метаний с различного разбега	Учебно-методическое пособие
3 курс (6 семестр)				
5	19	1	Основы методики обучения технике л/а видов. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике.	Учебно-методическое пособие
6	20	1	Методика организации и проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега на короткие, средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий), прыжков и метаний.	Учебно-методическое пособие
	ИТОГО:	**6**		

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
2 курс (4 семестр)					
1	3	1	**Обучение технике спортивной ходьбы:** - положение отдельных частей тела во время движения; - техника движения ног, рук, дыхание.	л/а манеж	Видео-фильмы
2	4	1	**Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.** Положение отдельных частей тела во время движения. Техника движения ног, рук. Техника выполнения стартового положения и его разновидности. Техника бега по прямой, по повороту. Техника финиширования. Дыхание	л/а манеж	-
3	5	2	**Обучение технике бега на короткие дистанции** Положение отдельных частей тела во время движения. Техника движения ног, рук. Техника выполнения стартового положения и его разновидности. Техника бега по прямой, по повороту. Техника финиширования. Дыхание.	л/а манеж	-
4	6	2	**Обучение технике прыжка в длину способом «Согнув ноги».** Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	л/а манеж	-
		6			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
2 курс (4 семестр)			
Раздел 1	1	История развития легкой атлетики	10
Раздел 2	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения в подготовительной части урока по легкой атлетике.	10
Раздел 3	3	Анализ техники спортивной ходьбы	10
Раздел4	4	Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.	10
Раздел 5	5	Анализ техники бега на короткие дистанции	10
Раздел 6	6	Анализ техники прыжка в длину способом «Согнув ноги».	10
		ВСЕГО:	**60**

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
3 курс (5 семестр)					
1	8	1	**Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом "Перешагивание» и "Фосбюри-флоп".** Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	л/а манеж	Видео-фильмы
2	9	1	**Обучение технике метания малого мяча** (гранаты). Техника держания снаряда. Техника финального усилия. Техника выполнения разбега беговыми шагами. Техника выполнения разбега скрестными шагами в метании мяча. Техника остановки после выпуска снаряда и выхода из сектора.	л/а манеж	-
3	10	1	**Обучение технике толкания ядра:** Техника держания снаряда. Техника выполнен финального усилия и выпуска снаряда из различных исходных положений по направлению к метанию. Техника выполнения скачка. Техника выполнения финального усилия в сочетании с разбегом. Техника остановки после выпуска снаряда и выхода из круга.	л/а манеж	-
4	11	1	**Обучение технике эстафетного бега.** Техника передачи и приема эстафетной палочки. Техника выполнения стартового разгона.	л/а манеж	-
5	12	2	**Обучение технике прыжка в длину способом «Прогнувшись», «Бег по воздуху».** Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	л/а манеж	-
		6			

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
3 курс (6 семестр)					
1	13	3	**Методика проведения урока при обучении технике спортивной ходьбы и бега на средние и длинные дистанции (в т.ч. бега с преодолением препятствий), бега на короткие дистанции (в т.ч. барьерного бега и эстафетного).** Методика на этапе начального обучения. Методика на этапе дальнейшего обучения отдельным движениям и элементам. Методика на этапе обучения целостного выполнения упражнения.	л/а манеж	Видео-фильмы
2	14	3	**Методика проведения урока при обучении технике горизонтальных и вертикальных прыжков** Методика на этапе начального обучения. Методика на этапе дальнейшего обучения отдельным движениям и элементам. Методика на этапе обучения целостного выполнения упражнения **Методика проведения урока при обучении технике различных метаний** Методика на этапе начального обучения. Методика на этапе дальнейшего обучения отдельным движениям и элементам. Методика на этапе обучения целостного выполнения упражнения.		
		6			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
3 курс (6 семестр)			
13	1	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы и бега на различные дистанции в том числе (бег с препятствиями и эстафетный бег) – составление план-схемы и план-конспекта урока.	30
14	2	Последовательность обучения технике горизонтальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока. Последовательность обучения технике вертикальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока. Последовательность обучения технике различных метаний – составление план-схемы и план-конспекта урока.	30
		ВСЕГО:	**60**

5. ***Примерная тематика курсовых проектов (работ) – нет.***
6. ***Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.***

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями:

№	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экз.	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература:						
1.	Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры высш. пед. учеб. зав. /	Жилкин А.И.	2003	10	есть	https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_atletika_
2.	Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура"	Чесноков Н.Н. Никитушкин, В.Г.	2010	5	нет	
3.	Легкая атлетика : Правила соревнований ВФЛА /		2007.	10	нет	

6.2.Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Видео материалы с Чемпионатов мира, Европы и Олимпийских Игр по теме «Техника легкоатлетических упражнений».
2. Мультимедийное сопровождение лекционного материала (Power Point):
3..Справочно-информационные сайты: rusathletics.com, trackandfield.ru, mosathletics.ru, runners.ru, iaaf.org, european-athletics.com, iaaf.ru.

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий.

Особое место в овладении данным курсом отводится самостоятельной работе студентов, которая включает участие студентов в практической работе по организации и судейству соревнований по легкой атлетике.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Университет имеет современную информационную базу, обеспечивающую возможность оперативного получения и обмена информацией с отечественными и зарубежными вузами, предприятиями и организациями.

Компьютеризация учебного процесса обеспечивается в учебном компьютерном зале с выходом в интернет.

Для проведения учебно-тренировочного процесса факультет использует базу легкоатлетического манежа СДЮШОР-2 им. В.Б. Долгина. Обеспечивает занятия по

легкой атлетике инвентарем, необходимым для эффективного и качественного проведения занятий.

8. Методические рекомендации по организации изучаемой дисциплины.

Основными формами аудиторных занятий являются практические занятия.

Содержание занятий направлено на овладение профессиональными компетенциями для грамотного проведения занятий учебно-тренировочной и оздоровительной направленности, организации и судейства соревнований, анализа соревновательной и тренировочной деятельности.

Внеаудиторная самостоятельная работа занимает особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает подготовку к проведению зачетных занятий и судейству соревнований, самостоятельное выполнение расчетно-графических работ, решение конкретных профессионально-ориентированных задач. Аудиторную самостоятельную работу проводят, как правило, в форме отчетов-консультаций по каждому самостоятельно выполненному заданию.

9.Технологическая карта дисциплины.

Курс II,III (семестр III,IV,V,VI) группа 204,304.

Преподаватели, ведущие практические занятия: старший преподаватель Капсомун Н.Г.

Кафедра: легкой атлетики водных видов спорта и туризма

II курс

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов
Легкая атлетика и методика преподавания	бакалавриат	Б	4/2

Смежные дисциплины по учебному плану:				
Предшествующие: анатомия, теория и методика физического воспитания, общая психология, история физической культуры, гимнастика.				
Последующие: легкая атлетика и методика преподавания, биомеханика, биохимия, физиология, теория спорта.				
ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ (входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)				
Тема, задание или мероприятие входного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Миним. количество баллов	Максим. количество баллов
Контрольно технические нормативы: ОФП	тестирование	А	5	10
СФП			5	10
		Итого:	**10**	**20**
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Миним. количество баллов	Максим. количество баллов
Правила соревнований	тест	А	5	10
	конспект	В	5	10

Подбор упражнений, составление плана-конспекта и проведение подготовительной части урока по легкой атлетике	конспект	А	5	10
	проведение	А	5	10
Участие в соревнованиях	оценка	А	-	20
		Итого:	**20**	**60**
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ				
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеауди-торная	Миним. количество баллов	Максим. количество баллов
Посещаемость	-	А	5	10
		Итого:	5	10
Итого максимум:			**35**	**100**

III курс

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов
Легкая атлетика и методика преподавания	бакалавриат	Б	5/3
Смежные дисциплины по учебному плану:			
Предшествующие: анатомия, теория и методика физического воспитания, общая психология, история физической культуры, гимнастика.			
Последующие: легкая атлетика и методика преподавания, биомеханика, биохимия, физиология, теория спорта.			
ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ (входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)			
Тема, задание или мероприятие входного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Миним. Количество баллов	Максим. Количество баллов
Контрольно технические нормативы: ОФП	тестирование	А	5	10
СФП			5	10
		Итого:	**10**	**20**
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Миним. Количество баллов	Максим. Количество баллов
Правила соревнований	тест	А	5	10
	конспект	В	5	10
Подбор упражнений, составление плана-конспекта и проведение подготовительной части урока по легкой атлетике	конспект	А	5	10
	проведение	А	5	10

Участие в соревнованиях	оценка	А	-	10
Судейство соревнований	оценка	А	-	10
		Итого:	**20**	**60**
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ				
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеауди-торная	Миним. количество баллов	Максим. количество баллов
Посещаемость	-	А	5	10
		Итого:	5	10
Итого максимум:			**35**	**100**

Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: - *обязательное выполнение внеаудиторных письменных работ в соответствии с темой пропущенного занятия.*