

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.

«30» сентября 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2023/2025 учебный год

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

«Легкая атлетика и методика преподавания»

Направление подготовки:

7.49.03.01 «Физическая культура»,

профиль «Спортивная тренировка».

квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

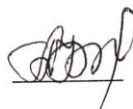
набор 2022 года

Тирасполь, 2023

Рабочая программа дисциплины «*Легкая атлетика и методика преподавания*» разработана в соответствии с требованиями Государственного стандарта ВО по направлению по направлению подготовки – 7.49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка».

Составители рабочей программы

Старший преподаватель



Капсомун Н.Г.

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

Зав. кафедрой-разработчика

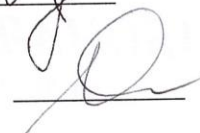
«20» сентября 2023г.



Деркаченко И.В.

и.о. Зав. выпускающей кафедрой

«20» сентября 2023г.



Спивак И.А.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» являются изучение теории и методики преподавания легкой атлетики, овладение 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 уровнем 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 уметь 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 ОПОП.

Учебная дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» относится к вариативной части профессионального цикла (Б1.О.06.05).

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 – 7.49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка».

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
Общепрофессиональные компетенции		
Планирование	ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ИД-1 _{ОПК-1} Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
		ИД-2 _{ОПК-1} Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
		ИД-3 _{ОПК-1} Владеет: технологией планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
Обучение и развитие	ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ИД-1 _{ОПК-3, ОПК-4} Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности
		ИД-2 _{ОПК-3, ОПК-4} Умеет: 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
		ИД-3 _{ОПК-3, ОПК-4} Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
Контроль и анализ	ОПК-9	ИД-1 _{ОПК-9} Знает: особенности контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической

	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	подготовленности, психического состояния занимающихся
		ИД-2ОПК-9, Умеет: осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
		ИД-3ОПК-9, Владеет: способами контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

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
	Трудоемк ость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лабор. раб.	Практич. зан.		
3	1,5/54	32	4	28	-	22	-
4	2/72	34	4	30	-	38	зачет
5	2/72	36	4	32	-	36	зачет
6	2,5/90	36	4	32	-	18	Экзамен 36
ИТОГО:	8/288	138			-	114	36

Заочное отделение

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемк ость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. Работы	
		Всего	Лекций	Лабор. Раб.	Практич.		
3	2/72	8	2	6	-	64	-
4	2/72	12	2	10	-	56	4 ч. зачет
5	2/72	12	2	10	-	56	4ч. зачет
6	2/72	12	2	10	-	51	9 ч. экзамен
ИТОГО:	8/288	44			-	227	17

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

Очная форма обучения

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
3 семестр (2 курс)						
1	Введение в предмет. Классификация и характеристика видов лёгкой атлетики.	4	2			2
2	Основы техники легкоатлетических видов: ходьбы и бега, прыжков и метаний. Анализ техники спортивной ходьбы и бега на различные дистанции, и основные упражнения при обучении.	6	2			4
3	Обучение и анализ техники спортивной ходьбы.	11	-		8	3
4	Обучение и анализ техники бега на средние и длинные дистанции.	9	-		6	3
5	Обучение и анализ техники бега на короткие дистанции	9	-		6	3
6	Обучение и анализ техники эстафетного бега.	11	-		8	3
7	Обучение и анализ техники бега с преодолением естественных и искусственных препятствий.	4	-		-	4
	ВСЕГО:	54	4		28	22
4 семестр (2 курс)						
8	Анализ техники горизонтальных прыжков, вертикальных прыжков и метаний с различного разбега.	5	2		-	3
9	Основы методики обучения технике л/а видов. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике.	5	2		-	3
10	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги», "Прогнувшись", «Бег по воздуху»	9			6	3
11	Обучение технике тройного прыжка с разбега.	9			6	3
12	Обучение и анализ техники прыжка в высоту с разбега способом "Перешагивание".	8			4	4
13	Обучение технике метания малого мяча.	10			6	4
14	Обучение технике прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп".	2			-	2
15	Обучение технике метания копья	2			-	2
16	Обучение технике толкания ядра.	2			-	2
17	Обучение технике метания диска.	2			-	2
18	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, эстафетный бег).	18			8	10
	ВСЕГО:	72	4		30	38

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
3 семестр (2 курс)						
5 семестр (3 курс)						
19	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега.	10	4		-	6
20	Методика проведения урока при обучении технике бега на средние и длинные дистанции	18			10	8
21	Методика проведения урока при обучении технике бега на короткие дистанции.	18			10	8
22	Методика проведения урока при обучении технике эстафетного бега	20			12	8
23	Методика проведения урока при обучении технике бега с преодолением препятствий	6			-	6
	ВСЕГО:	72	4		32	36
6 семестр (3 курс)						
24	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике метаний и прыжков	6	2			4
25	Основы методики спортивной тренировки в различных видах лёгкой атлетики с занимающимися различных возрастных групп, квалификации, пола.	4	2			2
26	Методика обучения технике горизонтальных прыжков	10			8	2
27	Методика обучения технике вертикальных прыжков	10			8	2
28	Методика обучения технике различных метаний.	10			8	2
29	Методика тренировки в сп.ходьбе и беге на различные дистанции	6			4	2
30	Методика тренировки в различных прыжках.	4			2	2
31	Методика тренировки в различных метаниях	4			2	2
	ВСЕГО:	90	4		32	18 +
						36 экзамен
	ИТОГО:	288	16		122	114

Заочная форма обучения

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)	Ко н.р аб
			Л	ПЗ	ЛР		
3 семестр (2 курс)							
1	Введение в предмет. Классификация и характеристика видов лёгкой атлетики.	9	1			8	
2	Основы техники легкоатлетических видов: Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний.	9	1			8	
3	Обучение технике спортивной ходьбы.	22			2	20	
4	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.	22			2	20	
5	Обучение технике бега на короткие дистанции	10			2	8	
	ВСЕГО:	72	2		6	64	
4 семестр (2 курс)							
6	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги".	11	1		2	8	
7	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом "Перешагивание» Обучение технике прыжка в высоту способом "Фосбюри-флоп".	10			2	8	
8	Обучение технике метания малого мяча (гранаты).	11	1		2	8	
9	Обучение технике толкания ядра.	12				12	
10	Обучение технике эстафетного бега.	10			2	8	
11	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "Прогнувшись"и"Бег по воздуху".	14			2	12	
	ВСЕГО:	72	2		10	56	4
5 семестр (3 курс)							
12	Основы методики обучения технике л/а видов. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике.	6	2			4	
13	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.	32			6	26	
14	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике метаний и прыжков	30			4	26	
	ВСЕГО:	72	2		10	56	4
6 семестр (3 курс)							
15	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике метаний и прыжков	7	1			6	
16	Основы методики спортивной тренировки в различных видах лёгкой атлетики с занимающимися различных возрастных групп, квалификации, пола.	7	1			6	

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)	Ко н.р аб
			Л	ПЗ	ЛР		
3 семестр (2 курс)							
17	Методика обучения технике горизонтальных прыжков	8			2	6	
18	Методика обучения технике вертикальных прыжков	9			1	8	
19	Методика обучения технике различных метаний.	10			2	8	
20	Методика тренировки в сп.ходьбе и беге на различные дистанции	9			3	6	
21	Методика тренировки в различных прыжках.	7			1	6	
22	Методика тренировки в различных метаниях	6			1	5	
	ВСЕГО:	72	2		10	51	9
	ИТОГО:	288	8		36	227	17

3.2. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции очная форма обучения

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
2 курс (3 семестр)				
1	1	2	Введение в предмет. Классификация и характеристика видов лёгкой атлетики.	Учебно-методическое пособие, таблицы
2	2	2	Основы техники легкоатлетических видов: - ходьбы и бега - прыжков - метаний Анализ техники спортивной ходьбы и бега на различные дистанции, и основные упражнения при обучении.	Учебно-методическое пособие, рисунки,
Итого по разделу часов		4		
2 курс (4 семестр)				
3	9	2	Анализ техники горизонтальных прыжков, вертикальных прыжков и метаний с различного разбега.	Учебно-методическое пособие, рисунки,
4	10	2	Основы методики обучения технике л/а видов. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике.	Учебно-методическое пособие
Итого по разделу часов		4		
3 курс (5 семестр)				
5	17	4	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике беговых видов.	Учебно-методическое пособие,

				технич. устройства, рисунки
Итого по разделу часов		4		
3 курс (6 семестр)				
6	22	2	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике метаний и прыжков	Учебно- методическое пособие
7	23	2	Основы методики спортивной тренировки в различных видах лёгкой атлетики с занимающимися различных возрастных групп, квалификации, пола.	Учебно- методическое пособие
Итого по разделу часов		4		
	ВСЕГО:	16		

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
2 курс (3 семестр)					
1	3	8	Обучение технике спортивной ходьбы: - положение отдельных частей тела во время движения; - техника движения ног, рук, дыхание.	л/а манеж	
2	4	6	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	6	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	8	Обучение технике эстафетного бега. Техника передачи и приема эстафетной палочки. Техника выполнения стартового разгона.	л/а манеж	
Итого по разделу		28			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
2 курс (3 семестр)			
Раздел 1	1	История развития легкой атлетики	2
Раздел 2	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения в подготовительной части урока по легкой атлетике.	2
Раздел 3	3	Анализ техники спортивной ходьбы	4
Раздел 4	4	Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.	2
Раздел 5	5	Анализ техники бега на короткие дистанции	4
Раздел 6	6	Анализ техники эстафетного бега	4
Раздел 7	7	Анализ техники бега с преодолением препятствий	4
ИТОГО:			22

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
2 курс (4 семестр)					
1	10	6	Обучение технике прыжка в длину способом «Согнув ноги», «Прогнувшись», «Бег по воздуху».	л/а манеж	

			Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.		
2	11	6	Обучение технике тройного прыжка с разбега. Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	л/а манеж	
3	12	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	
4	13	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	
5	17	8	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, эстафетный бег).	л/а манеж	
Итого по разделу		30			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
2 курс (4 семестр)			
Раздел 10	1	Анализ техники специально-беговых и прыжковых упражнений: - техника бега с захлестом голени; - с высоким подниманием бедра; -техника бега «колесо» - техника семенящего бега, прыжкового бега. -техника прыжков «подскоки» на каждый шаг. -техника бега с ноги на ногу «в шаге». - техника прыжка «в шаге» отталкиванием на каждый нечетный шаг: 1-ый, 3-ый, 5-ый.	3
Раздел 11	2	Составление план-конспекта подготовительной части урока по легкой атлетике	3
Раздел 12	3	Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги», "Прогнувшись" и "Бег по воздуху".	3
Раздел 13	4	Анализ техники тройного прыжка	3
Раздел 12	9	Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание».	4
Раздел 14	5	Анализ техники малого мяча.	4
Раздел 15	6	Анализ техники прыжка в высоту способом "Фосбюри-флоп".	2
Раздел 16	7	Анализ техники метания копья	2

Раздел 17	8	Анализ техники толкания ядра.	2
Раздел 18	9	Анализ техники метания диска	2
Раздел 19	10	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, эстафетный бег).	10
Итого:			38

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лабораторий	Учебно-наглядные пособия
3 курс (5 семестр)					
1	19-23	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.	л/а манеж	
Итого по разделу		32			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
3 курс (5 семестр)			
17	1	Особенности методики проведения урока по легкой атлетике с учащимися различных возрастов.	6
19-23	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.	30
ИТОГО:			36

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лабораторий	Учебно-наглядные пособия
3 курс (6 семестр)					
2	24	8	Методика проведения урока при обучении технике горизонтальных прыжков	л/а манеж	
3	25	8	Методика проведения урока при обучении технике вертикальных прыжков	л/а манеж	
4	26	8	Методика проведения урока при обучении технике различных метаний.	л/а манеж	

5	27	4	Методика проведения учебного тренировочного занятия с юными бегунами и скороходами.	л/а манеж	
	28	2	Методика проведения учебного тренировочного занятия с юными прыгунами.	л/а манеж	
	29	2	Методика проведения учебного тренировочного занятия с юными метателями.	л/а манеж	
Итого по разделу		32			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
3 курс (6 семестр)			
22	1	Теоретические основы тренировки в легкой атлетике на различных этапах подготовки.	4
23	2	Последовательность обучения технике прыжков и метаний.	2
24	3	Последовательность обучения технике горизонтальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока.	2
25	4	Последовательность обучения технике вертикальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока.	2
26	5	Последовательность обучения технике различных метаний – составление план-схемы и план-конспекта урока.	2
27	6	Особенности методики проведения УТЗ по легкой атлетике с юными бегунами и скороходами.	2
28	7	Особенности методики проведения УТЗ по легкой атлетике с юными прыгунами.	2
29	8	Особенности методики проведения УТЗ по легкой атлетике с юными метателями.	2
ИТОГО:			18

Заочное отделение

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
2 курс (3 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,
Итого по разделу		2		

2 курс (4 семестр)				
3	6	1	Анализ техники спортивной ходьбы и бега на различные дистанции, и основные упражнения при обучении.	Учебно-методическое пособие, рисунки,
4	8	1	Анализ техники горизонтальных прыжков, вертикальных прыжков и метаний с различного разбега	Учебно-методическое пособие
Итого по разделу часов		2		
3 курс (5 семестр)				
5	12	2	Основы методики обучения технике л/а видов. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике.	Учебно-методическое пособие, технич. устройства, рисунки
Итого по разделу часов		2		
3 курс (6 семестр)				
6	15	1	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике метаний и прыжков	Учебно-методическое пособие
7	23	1	Основы методики спортивной тренировки в различных видах лёгкой атлетики с занимающимися различных возрастных групп, квалификации, пола.	Учебно-методическое пособие
Итого по разделу часов		2		
	ВСЕГО:	8		

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
2 курс (3 семестр)					
1	3	2	Обучение технике спортивной ходьбы: - положение отдельных частей тела во время движения; - техника движения ног, рук, дыхание.	л/а манеж	Видео-фильмы
2	4	2	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.	л/а манеж	-

			Техника выполнения стартового положения и его разновидности. Техника бега по прямой, по повороту. Техника финиширования. Дыхание.		
Итого по разделу		6			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
2 курс (3 семестр)			
Раздел 1	1	История развития легкой атлетики	8
Раздел 2	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения в подготовительной части урока по легкой атлетике.	8
Раздел 3	3	Анализ техники спортивной ходьбы	20
Раздел 4	4	Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.	20
Раздел 5	5	Анализ техники бега на короткие дистанции	8
		ВСЕГО:	64

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
2 курс (4 семестр)					
1	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	-
2	7	2	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом "Перешагивание" и "Фосбюри-фlop". Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	л/а манеж	Видео-фильмы
2	8	2	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	-
4	10	2	Обучение технике эстафетного бега. Техника передачи и приема эстафетной палочки. Техника выполнения стартового разгона.	л/а манеж	-
5	11	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	-

Итого по разделу	10			
------------------	-----------	--	--	--

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
2 курс (4 семестр)			
Раздел 6	6	Анализ техники прыжка в длину способом «Согнув ноги».	8
Раздел 7	1	Анализ техники прыжка в высоту способом «Перешагивание» и "Фосбюри-флоп".	8
Раздел 8	2	Анализ техники метания малого мяча.	8
Раздел 9	3	Анализ техники толкания ядра.	12
Раздел 10	4	Анализ техники эстафетного бега.	8
Раздел 11	5	Анализ техники прыжка в длину с разбега способом "Прогнувшись" и "Бег по воздуху".	12
		ВСЕГО:	56

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лабораторий	Учебно-наглядные пособия
3 курс (5 семестр)					
1	13	6	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).	л/а манеж	Видео-фильмы
2	14	4	Методика проведения урока при обучении технике горизонтальных и вертикальных прыжков Методика проведения урока при обучении технике различных метаний		
Итого по разделу		10			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
3 курс (5 семестр)			
12	1	Особенности методики проведения урока по легкой атлетике с учащимися различных возрастов.	4
13	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.	26
14	3	Последовательность обучения технике горизонтальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока.	26

		Последовательность обучения технике вертикальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока. Последовательность обучения технике различных метаний – составление план-схемы и план-конспекта урока.	
		ВСЕГО:	56

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лабораторий	Учебно-наглядные пособия
3 курс (6 семестр)					
2	17	2	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	Видео-фильмы
2	18	1	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	19	2	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	20	3	Методика тренировки в сп.ходьбе и беге на различные дистанции	л/а манеж	
5	21	1	Методика тренировки в различных прыжках.	л/а манеж	
6	22	1	Методика тренировки в различных метаниях	л/а манеж	
Итого по разделу		10			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
3 курс (6 семестр)			
15	1	Методика проведения урока по легкой атлетике при обучении технике метаний и прыжков	6
16	2	Теоретические основы тренировки в легкой атлетике на различных этапах подготовки.	6
17,18,19	3	Последовательность обучения технике прыжков и метаний. составление план-схемы и план-конспекта урока.	22

20	4	Методика тренировки в спортивной ходьбе и беге на различные дистанции	6
21, 22	5	Методика тренировки в различных прыжках и метаниях	11
ВСЕГО:			51

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	
	Итого:		80% печатных изданий	20% электронных изданий		

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 203, 303.

Преподаватели, ведущие практические занятия: старший преподаватель Кольцов Д.А
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. количеств о баллов	Максим. количеств о 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 внеаудиторная	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. Количес тво баллов	Максим. Количес тво 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 внеаудиторная	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.