

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

Гуцу В.Ф.

« 30 » 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2022/2024 учебный год

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

«Легкая атлетика и методика преподавания»

Направление:

6.44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки
«Физическая культура»

квалификация

Бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

2021 год набора

Рабочая программа дисциплины **«Легкая атлетика и методика преподавания»** разработана в соответствии с требованиями Государственного стандарта ВО по направлению 6.44.03.01 «Педагогическое образование», основной профессиональной образовательной программой и учебного плана подготовки «Физическая культура».

Составители рабочей программы

Старший преподаватель



Капсомун Н.Г.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма
«21» сентября 2022г. протокол № 1.

Зав. кафедрой-разработчика

«21» сентября 2022г.



/Деркаченко И.В., профессор

Зав. выпускающей кафедры
гимнастики и спортивных
единоборств

«22» сентября 2022 г.



Абрамова В.В., доцент

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 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 ОПОП.

Учебная дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» относится к вариативной части профессионального цикла (Б1.В.01.04).

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».

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
Обще-профессиональные компетенции:		
Совместная и индивидуальная учебная и воспитательная деятельность обучающихся	ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ИД-1 ОПК-3 Знает: - возрастные особенности развития личности; - современные средства и методы обучения и воспитания; - современные виды спорта и особенности соревновательной деятельности; - особенности проведения творческих конкурсов и олимпиад по образовательным предметам; - особенности индивидуального обучения различных категорий обучающихся - современные оздоровительные технологии. ИД-2 ОПК-3 Умеет: - планировать и осуществлять индивидуальную работу с обучающимися; - использовать средства и методы обучения и воспитания, исходя их индивидуальных особенностей обучающихся; - использовать современные средства физической культуры и спорта, оздоровительные технологии, исходя их индивидуальных особенностей обучающихся; ИД-3 ОПК-3 Владеет: - способами индивидуального обучения; - навыками педагогического взаимодействия при реализации индивидуального обучения; - навыками реализации индивидуального обучения для различных возрастно-половых и социально-демографических групп обучающихся.
Контроль и оценка	ОПК-5 Способен осуществлять контроль и	ИД-1 ОПК-5 Знает: - основные положения и принципы педагогики;

формирования результатов образования	оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении.	- методы педагогического контроля и контроля качества обучения; - актуальные дидактические технологии. ИД-2 ОПК-5 Умеет: использовать в профессиональной деятельности основные положения и принципы педагогики; - применять методы педагогического контроля и контроля качества обучения; - применять актуальные дидактические технологии обучения. ИД-3 ОПК-5 Владеет: навыками организации обучения на основе положений и принципов педагогики; - методами педагогического контроля и контроля качества обучения в профессиональной деятельности; - умениями использовать в профессиональной деятельности актуальные дидактические технологии обучения.
---	--	--

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	2/72	32	4	28	-	40	текущий
4	2/72	34	4	30	-	38	зачет
5	2/72	36	4	32	-	36	зачет
6	3/108	34	4	30	-	38	Экзамен 36 ч.
ИТОГО:	9/324	136			-	152	36

Заочное отделение

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемк ость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. Работы	
		Всего	Лекций	Лабор. Раб.	Контр.раб		
3	3/108	8	2	6	-	100	текущий
4	2/72	12	2	10	-	56	4 ч. зачет
5	2/72	12	2	10	-	56	4 ч. зачет
6	2/72	12	2	10	-	51	9 ч. экзамен
ИТОГО:	9/324	44			-	263	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	
3 семестр (2 курс)						
1	Введение в предмет. Классификация и характеристика видов лёгкой атлетики.	6	2		-	4
2	Основы техники легкоатлетических видов: Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний.	6	2		-	4
3	Обучение технике спортивной ходьбы.	10	-		4	6
4	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.	8	-		4	4
5	Обучение технике бега на короткие дистанции	8	-		4	4
6	Обучение технике эстафетного бега.	10	-		6	4
7	Обучение технике бега с преодолением естественных и искусственных препятствий.	4	-		-	4
8	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги".	12	-		6	6
9	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом "Перешагивание".	8	-		4	4
	ВСЕГО:	72	4		28	40
4 семестр (2 курс)						
10	Анализ техники спортивной ходьбы и бега на различные дистанции, и основные упражнения при обучении. Анализ техники горизонтальных прыжков, вертикальных прыжков и метаний с различного разбега.	5	2		-	3
11	Основы методики обучения технике л/а видов. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике.	5	2		-	3
12	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "Прогнувшись", «Бег по воздуху»	9			6	3
13	Обучение технике тройного прыжка с разбега.	9			6	3
14	Обучение технике метания малого мяча.	9			6	3
15	Обучение технике прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп".	2			-	2
16	Обучение технике метания копья	2			-	2
17	Обучение технике толкания ядра.	2			-	2
18	Обучение технике метания диска.	2			-	2
19	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).	27			12	15
	ВСЕГО:	72	4		30	38

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
5 семестр (3 курс)						
20	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы и бега.	10	4		-	6
21	Методика проведения урока при обучении технике бега на средние и длинные дистанции	18			10	8
22	Методика проведения урока при обучении технике бега на короткие дистанции.	18			10	8
23	Методика проведения урока при обучении технике эстафетного бега	20			12	8
24	Методика проведения урока при обучении технике бега с преодолением препятствий	6			-	6
	ВСЕГО:	72	4		32	36
6 семестр (3 курс)						
25	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике метаний и прыжков (вертикальных и горизонтальных)	10	2	-	-	8
26	Основы методики спортивной тренировки в различных видах лёгкой атлетики с занимающимися различных возрастных групп, квалификации, пола	2	2			
27	Методика проведения урока при обучении технике горизонтальных прыжков	20			10	10
28	Методика проведения урока при обучении технике вертикальных прыжков	20			10	10
29	Методика проведения урока при обучении технике метания малого мяча	20			10	10
	Контроль (зачет и экзамен)	36	-	-	-	-
	ВСЕГО:	108	4		30	38
	ИТОГО:	324	16		120	152

Заочное отделение

№ 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. Основы техники легкоатлетических видов.	11	1			10	
2	Анализ техники спортивной ходьбы и бега на различные дистанции, и основные упражнения при обучении.	11	1			10	
3	Обучение технике спортивной ходьбы.	12			2	10	
4	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.	11			1	10	
5	Обучение технике бега на короткие дистанции	11			1	10	
6	Обучение технике эстафетного	22			2	20	
7	Обучение технике бега с препятствиями (искусственными и естественными)	30				30	
	ВСЕГО:	108	2		6	100	
4 семестр (2 курс)							
8	Анализ техники горизонтальных прыжков, вертикальных прыжков и метаний с различного разбега.	6	2			4	
9	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "Согнув ноги".	8			2	6	
10	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "Прогнувшись"и"Бег по воздуху".	8			2	6	
11	Обучение технике тройного прыжка	8				8	
12	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом "Перешагивание»	6			2	4	
13	Обучение технике прыжка в высоту способом "Фосбюри-флоп".	8				8	
14	Обучение технике метания малого мяча (гранаты).	8			4	4	
15	Обучение технике толкания ядра.	8				8	
16	Обучение технике метания диска	8				8	
	ВСЕГО:	72	2		10	56	4
5 семестр (3 курс)							
17	Основы методики обучения технике л/а видов. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике беговых видов.	12	2			10	
18	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике спортивной ходьбы	14			2	12	
19	Методика проведения урока по л/атл. при обучении бега на средние и длинные дистанции	14			2	12	
20	Методика проведения урока по л/атл. при обучении бега на короткие дистанции	14			2	12	
21	Методика проведения урока по л/атл. при обучении эстафетного бега	14			4	10	
	ВСЕГО:	72	2		10	56	4

6 семестр (3 курс)							
15	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике метаний и прыжков (вертикальных и горизонтальных).	11	2			9	
24	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике прыжка в длину с разбега различными способами.	17			3	14	
25	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике прыжка в высоту с разбега различными способами.	17			3	14	
26	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике метаний с различного разбега.	18			4	14	
	ВСЕГО:	72	2		10	51	9
	ИТОГО:	324	8		36	263	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 (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	Учебно-методическое пособие, рисунки,
2 курс (4 семестр)				
3	10	2	Анализ техники спортивной ходьбы и бега на различные дистанции, и основные упражнения при обучении. Анализ техники горизонтальных прыжков, вертикальных прыжков и метаний с различного разбега.	Учебно-методическое пособие, рисунки,
4	11	2	Основы методики обучения технике л/а видов. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике..	Учебно-методическое пособие
3 курс (5 семестр)				
5	17	4	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике беговых видов.	Учебно-методическое пособие
3 курс (6 семестр)				
6	22	2	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике метаний и прыжков с различного разбега.	Учебно-методическое пособие, технич. устройства, рисунки
7	23	2	Основы методики спортивной тренировки в различных видах лёгкой атлетики с занимающимися различных возрастных групп, квалификации, пола.	Учебно-методическое пособие
	ИТОГО	16		

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисципли ны	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наимено- вание лаборато- рии	Учебно- наглядные пособия
2 курс (3 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	
	6	6	Обучение технике эстафетного бега. Техника передачи и приема эстафетной палочки. Техника выполнения стартового разгона.		
4	8	6	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	
5	9	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	
		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	4
Раздел 2	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения в подготовительной части урока по легкой атлетике.	4
Раздел 3	3	Анализ техники спортивной ходьбы	6
Раздел 4	4	Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.	4
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
Раздел 8	8	Анализ техники прыжка в длину способом «Согнув ноги».	6
Раздел 9	9	Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание».	4
		ВСЕГО:	40

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
2 курс (4 семестр)					
1	12	6	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	
2	13	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	14	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	
4	19	12	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	
		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 "Прогнувшись" и "Бег по воздуху".	3
Раздел 13	4	Анализ техники тройного прыжка	3
Раздел 14	5	Анализ техники малого мяча.	3
Раздел 15	6	Анализ техники прыжка в высоту способом "Фосбюри-флор".	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).	15
		ВСЕГО:	38

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
3 курс (5 семестр)					
1	18,19,20 21	36	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	
		36			

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
18,19,20,21	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
ВСЕГО:			36

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лабораторий	Учебно-наглядные пособия
3 курс (6 семестр)					
1	23	10	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	24	10	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	25	10	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	
		30			

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.	8
23	3	Последовательность обучения технике горизонтальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока.	10
24	4	Последовательность обучения технике вертикальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока.	10
25	5	Последовательность обучения технике различных метаний – составление план-схемы и план-конспекта урока.	10
		ВСЕГО:	38

Лекции заочное отделение

№ 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,
2 курс (4 семестр)				
3	10	1	Анализ техники спортивной ходьбы и бега на различные дистанции, и основные упражнения при обучении. Анализ техники горизонтальных прыжков, вертикальных прыжков и метаний с различного разбега.	Учебно-методическое пособие, рисунки,
4	11	1	Основы методики обучения технике л/а видов. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике..	Учебно-методическое пособие
3 курс (5 семестр)				
5	17	2	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике беговых видов.	Учебно-методическое пособие
3 курс (6 семестр)				
6	22	1	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике метаний и прыжков с различного разбега.	Учебно-методическое пособие, технич. устройства, рисунки
7	23	1	Основы методики спортивной тренировки в различных видах лёгкой атлетики с занимающимися различных возрастных групп, квалификации, пола.	Учебно-методическое пособие
	ИТОГО	8		

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лабораторий	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. Техника выполнения стартового положения и его разновидности. Техника бега по прямой, по повороту. Техника финиширования. Дыхание.	л/а манеж	-
4	6	2	Обучение технике эстафетного бега Техника передачи эстафетной палочки Техника старта и ст. ускорения на этапах Техника передачи эст. палочки в зоне коридора Техника целостного выполнения упражнения	л/а манеж	-
		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	10
Раздел 2	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения в подготовительной части урока по легкой атлетике.	10
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	20
Раздел 6	6	Анализ техники эстафетного бега	20
		ВСЕГО:	100

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лабораторий	Учебно-наглядные пособия
2 курс (4 семестр)					
1	9	2	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом "Перешагиванием" Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	л/а манеж	Видео-фильмы
2	12	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.		
3	13	2	Обучение технике тройного прыжка Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.		
4	14	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	-
		10			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
2 курс (4 семестр)			
Раздел 9	1	Анализ техники прыжка в высоту способом «Перешагивание» и "Фосбюри-флоп".	10
Раздел 14	2	Анализ техники метания малого мяча.	10
Раздел 17	3	Анализ техники толкания ядра.	12
Раздел 12	5	Анализ техники прыжка в длину с разбега способом "Прогнувшись" и "Бег по воздуху".	12
Раздел 19	6	Составление план-конспекта подготовительной части урока по легкой атлетике	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	19	5	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	л/а манеж	Видео-фильмы

			эстафетного).		
2	17	5	Методика проведения урока при обучении технике горизонтальных и вертикальных прыжков Методика проведения урока при обучении технике различных метаний		
		10			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
3 курс (5 семестр)			
19	1	Особенности методики проведения урока по легкой атлетике с учащимися различных возрастов.	12
19	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.	12
20	3	Последовательность обучения технике горизонтальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока.	10
20	4	Последовательность обучения технике вертикальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока.	10
20	5	Последовательность обучения технике различных метаний – составление план-схемы и план-конспекта урока.	12
		ВСЕГО:	56

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лабораторий	Учебно-наглядные пособия
3 курс (6 семестр)					
2	20	4	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	20	2	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	20	4	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	

		10			
--	--	-----------	--	--	--

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.	15
25	2	Последовательность обучения технике прыжков и метаний.	15
26	3	Последовательность обучения технике горизонтальных и вертикальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока.	10
29	4	Последовательность обучения технике различных метаний – составление план-схемы и план-конспекта урока.	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	

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 201,202, 301,302.

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

Кафедра: легкой атлетики водных видов спорта и туризма

По данной дисциплине предусмотрен текущий, промежуточный и рубежный контроль.

Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения, на каждом лабораторном занятии. Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор обучающегося, умение логически построить ответ.

Промежуточный контроль осуществляется на основе тестирования.

Рубежный контроль осуществляется на основе письменного зачета и экзамена.