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 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.О.18.04 «*Легкая атлетика и методика преподавания*»
на 2024/2026 учебный год

Направление подготовки:

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

профиль «Физическая реабилитация».

квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения: (очная, заочная)

Год набора 2023 года

Тирасполь, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины «***Легкая атлетика и методика преподавания***» разработана в соответствии с требованиями Государственного стандарта ВО по направлению по направлению подготовки – 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»,
профиль «Физическая реабилитация».

Составители рабочей программы
Старший преподаватель Гамалицкая Г.М.
Старший преподаватель Кольцов Д.А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма
«26» сентября 2024 г. протокол № 1

Зав. кафедрой-разработчика

«26» сентября 2024г. Деркаченко И.В.

И.о. зав. выпускающей кафедрой Мазур Е.А.
«27» сентября 2024 г.

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 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 ОПОП.

Учебная дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» относится к вариативной части профессионального цикла (Б1.О.18.04).

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 – 49.03.02«Физическая культура для лиц с отклоненими в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», профиль «Физическая реабилитация».

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	2/72	36	4	32	-	36	зачет
5	2/72	36	4	32	-	36	зачет
6	3/108	36	4	32	-	36	Экзамен 36
ИТОГО:	**7/252**	**108**	**12**	**96**	**-**	**108**	**36**

Заочное отделение

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. Работы	
		Всего	Лекций	Лабор. Раб.	Практич.		
4	2/72	8	2	6	-	60	4 ч. зачет
5	2/72	8	2	6	-	100	
6	2/72	8	2	6	-	55	9 ч. экзамен

ИТОГО:	**7/252**	**24**	**6**	**18**	**-**	**215**	**13**

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	ЛЗ	
1	Ознакомление с историей и основными направлениями развития видов легкой атлетики.	36	2		16	18
2	Изучение основ техники видов легкой атлетики с учетом возрастных особенностей контингента обучаемых детей и уровня их физической подготовленности.	36	2		16	18
3	Обучение методике видов легкой атлетики, входящей в учебные программы образовательных учреждений и умению скорректировать ее с учетом возраста, пола занимающихся, их физического развития и физической подготовленности.	72	4		32	36
4	Изучение теории и практического применения правил организации и проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики.	72	4		32	36
	ИТОГО:	**216**	**12**		**96**	**108**

Заочное отделение

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Ознакомление с историей и основными направлениями развития видов легкой атлетики.	33	1		2	30
2	Изучение основ техники видов легкой атлетики с учетом возрастных особенностей контингента обучаемых детей и уровня их физической подготовленности.	35	1		4	30
3	Обучение методике видов легкой атлетики, входящей в учебные программы образовательных учреждений и умению скорректировать ее с учетом возраста, пола занимающихся, их физического развития и физической подготовленности.	108	2		6	100

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛЗ	
4	Изучение теории и практического применения правил организации и проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики.	63	2		6	55
	ИТОГО:	**239**	**6**		**18**	**215**

4.3.Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

Очное отделение

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Ознакомление с историей и основными направлениями развития видов легкой атлетики.				
1	1	1	Введение в предмет. Классификация и характеристика видов лёгкой атлетики.	Учебно-методическое пособие, таблицы
2	1	1	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		2		
Изучение основ техники видов легкой атлетики с учетом возрастных особенностей контингента обучаемых детей и уровня их физической подготовленности				
1	2	1	Анализ техники горизонтальных прыжков, вертикальных прыжков и метаний с различного разбега.	Учебно-методическое пособие, рисунки,
2	2	1	Основы методики обучения технике л/а видов. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике.	Учебно-методическое пособие
Итого по разделу часов		2		
Обучение методике видов легкой атлетики, входящий в учебные программы образовательных учреждений и умению скорректировать ее с учетом возраста, пола занимающихся, их физического развития и физической подготовленности				
1	3	4	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике беговых видов.	Учебно-методическое пособие, технич. устройства, рисунки
Итого по разделу часов		4		

Изучение теории и практического применения правил организации и проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики				
1	4	2	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике метаний и прыжков	Учебно-методическое пособие
2	4	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:	**12**		

Заочное отделение

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Ознакомление с историей и основными направлениями развития видов легкой атлетики.				
1	1	0,5	Введение в предмет. Классификация и характеристика видов лёгкой атлетики.	Учебно-методическое пособие, таблицы
2	1	0,5	Основы техники легкоатлетических видов: - ходьбы и бега - прыжков - метаний	Учебно-методическое пособие, рисунки,
Итого по разделу		1		
Изучение основ техники видов легкой атлетики с учетом возрастных особенностей контингента обучаемых детей и уровня их физической подготовленности				
1	2	0,5	Анализ техники горизонтальных прыжков, вертикальных прыжков и метаний с различного разбега.	Учебно-методическое пособие, рисунки,
2	2	0,5	Основы методики обучения технике л/а видов. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике.	Учебно-методическое пособие
Итого по разделу		**1**		
Обучение методике видов легкой атлетики, входящий в учебные программы образовательных учреждений и умению скорректировать ее с учетом возраста, пола занимающихся, их физического развития и физической подготовленности				
1	3	2	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике беговых видов.	Учебно-методическое пособие, технич. устройства, рисунки
Итого по разделу		2		
Изучение теории и практического применения правил организации и проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики.				
1	4	1	Методика проведения урока по л/атл. при обучении технике метаний и прыжков.	Учебно-методическое пособие

2	4	1	Основы методики спортивной тренировки в различных видах лёгкой атлетики с занимающимися различных возрастных групп, квалификации, пола.	Учебно-методическое пособие
Итого по разделу		2		
ВСЕГО		**6**		

Лабораторные занятия

Очное отделение

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборато-рии	Учебно-наглядные пособия
Ознакомление с историей и основными направлениями развития видов легкой атлетики.					
1	1	4	**Обучение технике спортивной ходьбы:** - положение отдельных частей тела во время движения; - техника движения ног, рук, дыхание.	л/а манеж	
2	1	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	1	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	1	4	**Обучение технике эстафетного бега.** Техника передачи и приема эстафетной палочки. Техника выполнения стартового разгона.	л/а манеж	
Итого по разделу		**16**			
Изучение основ техники видов легкой атлетики с учетом возрастных особенностей контингента обучаемых детей и уровня их физической подготовленности					
1	2	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	

2	2	2	**Обучение технике тройного прыжка с разбега.** Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	л/а манеж	
3	2	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	2	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	
5	2	4	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		**16**			
Обучение методике видов легкой атлетики, входящий в учебные программы образовательных учреждений и умению скорректировать ее с учетом возраста, пола занимающихся, их физического развития и физической подготовленности					
1	3	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			
Изучение теории и практического применения правил организации и проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики					
1	4	6	Методика проведения урока при обучении технике горизонтальных прыжков	л/а манеж	
2	4	6	Методика проведения урока при обучении технике вертикальных прыжков	л/а манеж	
3	4	6	Методика проведения урока при обучении	л/а манеж	

			технике различных метаний.		
4	4	6	Методика проведения учебного тренировочного занятия с юными бегунами и скороходами.	л/а манеж	
5	4	4	Методика проведения учебного тренировочного занятия с юными прыгунами.	л/а манеж	
6	4	4	Методика проведения учебного тренировочного занятия с юными метателями.	л/а манеж	
Итого по разделу		32			

Заочное отделение

№ п/п	**Номер раздела дисциплины**	**Объем часов**	**Тема лабораторного занятия**	**Наименование лаборато-рии**	Учебно-наглядные пособия
Ознакомление с историей и основными направлениями развития видов легкой атлетики.					
1	1	0,5	**Обучение технике спортивной ходьбы:** - положение отдельных частей тела во время движения; - техника движения ног, рук, дыхание.	л/а манеж	
2	1	0,5	**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	1	0,5	**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	1	0,5	**Обучение технике эстафетного бега.** Техника передачи и приема эстафетной палочки. Техника выполнения стартового разгона.	л/а манеж	
Итого по разделу		**2**			
Изучение основ техники видов легкой атлетики с учетом возрастных особенностей контингента обучаемых детей и уровня их физической подготовленности					
1	2	0,5	**Обучение технике прыжка в длину**	л/а манеж	

			способом «Согнув ноги», «Прогнувшись», «Бег по воздуху». Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.		
2	2	0,5	**Обучение технике тройного прыжка с разбега.** Техника отталкивания и приземления. Техника разбега. Техника движений в полете. Техника целостного выполнения прыжка.	л/а манеж	
3	2	1	**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	2	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	
5	2	1	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		4			
Обучение методике видов легкой атлетики, входящий в учебные программы образовательных учреждений и умению скорректировать ее с учетом возраста, пола занимающихся, их физического развития и физической подготовленности					
1	3	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).** 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		6			
Изучение теории и практического применения правил организации и проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики					
1	4	1	Методика проведения урока при обучении	л/а манеж	

			технике горизонтальных прыжков		
2	4	1	Методика проведения урока при обучении технике вертикальных прыжков	л/а манеж	
3	4	1	Методика проведения урока при обучении технике различных метаний.	л/а манеж	
4	4	1	Методика проведения учебного тренировочного занятия с юными бегунами и скороходами.	л/а манеж	
5	4	1	Методика проведения учебного тренировочного занятия с юными прыгунами.	л/а манеж	
6	4	1	Методика проведения учебного тренировочного занятия с юными метателями.	л/а манеж	
Итого по разделу		6			

Самостоятельная работа обучающегося

Очное отделение

Раздел дисциплины	**№ п/п**	**Тема и вид СРС**	**Трудоемкость (в часах)**
Раздел 1	1	История развития легкой атлетики	2
	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения в подготовительной части урока по легкой атлетике.	2
	3	Анализ техники спортивной ходьбы	2
	4	Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.	2
	5	Анализ техники бега на короткие дистанции	2
	6	Анализ техники эстафетного бега	4
	7	Анализ техники бега с преодолением препятствий	4
		Итого по разделу:	**18**
Раздел 2	1	Анализ техники специально-беговых и прыжковых упражнений: - техника бега с захлёстом 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.	1
	2	Составление план-конспекта подготовительной части урока по легкой атлетике	1
	3	Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги», "Прогнувшись"и"Бег по воздуху".	1
	4	Анализ техники тройного прыжка	1

	5	Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание».	1
	6	Анализ техники малого мяча.	1
	7	Анализ техники прыжка в высоту способом "Фосбюри-флоп".	1
	8	Анализ техники метания копья	1
	9	Анализ техники толкания ядра.	1
	10	Анализ техники метания диска	1
	11	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).	8
		Итого по разделу:	**18**
Раздел 3	1	Особенности методики проведения урока по легкой атлетике с учащимися различных возрастов.	10
	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
		Итого по разделу:	**36**
Раздел 4	1	Теоретические основы тренировки в легкой атлетике на различных этапах подготовки.	6
	2	Последовательность обучения технике прыжков и метаний.	6
	3	Последовательность обучения технике горизонтальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока.	4
	4	Последовательность обучения технике вертикальных прыжков – составление план-схемы и план-конспекта урока.	4
	5	Последовательность обучения технике различных метаний – составление план-схемы и план-конспекта урока.	4
	6	Особенности методики проведения УТЗ по легкой атлетике с юными бегунами и скороходами.	4
	7	Особенности методики проведения УТЗ по легкой атлетике с юными прыгунами.	4
	8	Особенности методики проведения УТЗ по легкой атлетике с юными метателями.	4
		Итого по разделу:	**36**
		ИТОГО:	**108**

Заочное отделение

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	**№ п/п**	**Тема и вид СРС**	**Трудоемкость (в часах)**
Раздел 1	1	История развития легкой атлетики	4

	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения в подготовительной части урока по легкой атлетике.	4
	3	Анализ техники спортивной ходьбы	6
	4	Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.	8
	5	Анализ техники бега на короткие дистанции	8
		Итого по разделу:	**30**
Раздел 2	1	Анализ техники прыжка в длину способом «Согнув ноги».	4
	2	Анализ техники прыжка в высоту способом «Перешагивание» и "Фосбюри-флоп".	4
	3	Анализ техники метания малого мяча.	4
	4	Анализ техники толкания ядра.	6
	5	Анализ техники эстафетного бега.	6
	6	Анализ техники прыжка в длину с разбега способом "Прогнувшись"и"Бег по воздуху".	6
		Итого по разделу:	**30**
Раздел 3	1	Особенности методики проведения урока по легкой атлетике с учащимися различных возрастов.	30
	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.	35
	3	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.	35
		Итого по разделу:	**100**
Раздел 4	1	Методика проведения урока по легкой атлетике при обучении техники метаний и прыжков	11
	2	Теоретические основы тренировки в легкой атлетике на различных этапах подготовки.	11
	3	Последовательность обучения технике прыжков и метаний. составление план-схемы и план-конспекта урока.	11
	4	Методика тренировки в спортивной ходьбе и беге на различные дистанции	11
	5	Методика тренировки в различных прыжках и метаниях	11
		Итого по разделу:	**55**
		Итого:	**215**

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 (PowerPoint):
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 IV,V,VI) группа 204, 304.

Преподаватели, ведущие практические занятия: старший преподаватель Гамалицкая Г.М.

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	2/1

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	конспект	А	5	10

плана-конспекта и проведение подготовительной части урока по легкой атлетике	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.*