

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайбладманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.11.2023 16:10:36  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Фендель Т.В.

«30» мая 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика (Б1.О.13.03)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.04 Спорт</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в хоккее. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2022</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 1,2 семестр заочная: 1,2 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 4 часов: 144</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Созинов В.В.  
ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД  
Протокол от «19» апреля 2022 г. № 13.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС  
Протокол от «18» мая 2022 г. № 9.

## 1. Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины у обучающихся является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и компетенций, необходимых для организации обучения видам легкой атлетики в общеобразовательных школах, средних, специальных и высших учебных заведениях, а также формирование у обучающихся компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, направленных на изучение теории и практики проведения занятий по легкой атлетике.

### 1.2 Задачи дисциплины

- решать образовательные задачи в рамках образовательных учреждений дошкольного, общего и профессионального образования, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы и обобщение практики в области физической культуры;

- обеспечивать уровень подготовленности занимающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков в легкой атлетике, а также достаточный уровень физической подготовленности обучающихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;

- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре;

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям к здоровому стилю жизни.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	<b>ОПК-3.1</b> Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом. <b>ОПК-3.2</b> Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений. <b>ОПК-3.3</b> Владеет методикой проведения занятий физической культуры и спортом на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ПК-1 Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту в области общего образования.	<b>ПК-1.1</b> Знает требования нормативных актов в области образования, физической культуры и спорта, нормативные документы по вопросам обучения, воспитания и развития детей и молодежи, законодательство о правах ребенка, трудовое законодательство. <b>ПК-1.2</b> Знает теорию образования и воспитания, обучения и развития, основы педагогики и психологии для реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы. <b>ПК-1.3</b> Знает технологии разработки и реализации

	<p>образовательных программ по физической культуре и спорту в области образования.</p> <p><b>ПК-1.4 Знает</b> современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды.</p> <p><b>ПК-1.5 Умеет</b> определять методы, формы и средства разработки образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся.</p> <p><b>ПК-1.6 Умеет</b> осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями нормативных актов в области общего образования.</p> <p><b>ПК-1.7 Умеет</b> применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности.</p> <p><b>ПК-1.8 Умеет</b> организовывать деятельность обучающихся в процессе реализации образовательных программ по физической культуре и спорту в области общего образования.</p> <p><b>ПК-1.9 Умеет</b> обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся.</p> <p><b>ПК-1.10 Владеет</b> навыками разработки образовательных программ в области общего образования.</p> <p><b>ПК-1.11 Имеет опыт</b> проведения занятий по физической культуре и спорту в области общего образования.</p>
<p>Профессиональный стандарт 01.001 "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" / ОТФ: В/6 Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ</p>	

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 семестр	2 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36	72
1.1	Занятия лекционного типа	4	4	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/0	32/0	64/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	36/0	72/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	–	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	72	72	144
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2	4

#### 3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 семестр	2 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	6	16
1.1	Занятия лекционного типа	2	0	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	8/0	6/0	16/0
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	98/0	30/19	128/19
3	Промежуточная аттестация – зачет	–	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	108	36	144
	<i>в зачетных единицах</i>	3	1	4

#### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5 Структура и содержание дисциплины

##### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
<b>1 семестр</b>						
1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений	2	-	-	4	6
2	Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)	2	-	-	4	6
3	Подготовительная часть урока по легкой атлетике. «ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна»	-	4	-	4	8
4	Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета	-	4	-	4	8
5	Развитие скоростно-силовых качеств	-	4	-	4	8
6	Развитие ловкости и координации движений	-	4	-	4	8
7	Развитие силовых качеств	-	4	-	4	8
8	Техника бега на короткие дистанции	-	6	-	4	10
9	Техника эстафетного бега	-	6	-	4	10
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>4</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>72</b>
<b>2 семестр</b>						
10	Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	2	-	-	4	6
11	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	2	-	-	4	6
12	Методика обучения технике бега на короткие дистанции»: Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование	-	4	-	4	8
13	Обучение технике эстафетного бега	-	4	-	4	8
14	Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги».	-	4	-	4	8
15	Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание. Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.	-	4	-	4	8
16	Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний.	-	4	-	4	8
17	Методика обучения технике спортивной ходьбы. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом.	-	4	-	4	8
18	Выполнение контрольных нормативов	-	8	-	4	12
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>4</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>72</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>8</b>	<b>64</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	<b>144</b>

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
<b>1 семестр</b>						
1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений	1	-	-	10	11
2	Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)	1	-	-	10	11
3	Подготовительная часть урока по легкой атлетике. «ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна»	-	1	-	10	11
4	Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета	-	1	-	10	11
5	Развитие скоростно-силовых качеств	-	1	-	10	11
6	Развитие ловкости и координации движений	-	1	-	10	11
7	Развитие силовых качеств	-	1	-	10	11
8	Техника бега на короткие дистанции	-	1	-	10	11
9	Техника эстафетного бега	-	2	-	18	20
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>98</b>	<b>108</b>
<b>2 семестр</b>						
10	Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	-	-	-	2	2
11	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	-	-	-	2	2
12	Методика обучения технике бега на короткие дистанции: Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование.	-	1	-	2	3
13	Обучение технике эстафетного бега	-	1	-	2	3
14	Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги	-	1	-	2	3
15	Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.	-	1	-	2	3
16	Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний	-	1	-	8	9
17	Методика обучения технике спортивной ходьбы». Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом.	-	-	-	10	10
18	Выполнение контрольных нормативов	-	1	-	-	1
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>36</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>128</b>	<b>144</b>

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ темы	Содержание
<b>1 семестр</b>	
1	<p><i>Тема:</i> История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений.</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 1. История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений</i>                      Определение легкой атлетики, содержание, классификация и характеристика легкоатлетических видов. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение легкой атлетики. Программа обучения, зачетные требования. Порядок проведения занятий и требования к студентам.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект, отражающий следующие темы: Возникновение видов легкой атлетики. Легкая атлетика на Олимпийских играх древней Греции. Развитие легкой атлетики в современном мире. Легкая атлетика в России. Успехи российских легкоатлетов. Лучшие легкоатлеты мира. Классификация легкоатлетических упражнений.</p>
2	<p><i>Тема:</i> Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания).</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 2. Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)</i>                      Техника бега. Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию на тему «Развитие легкой атлетики в зарубежных странах, мировые рекорды».</p>
3	<p><i>Тема:</i> Подготовительная часть урока по легкой атлетике. ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Подготовительная часть урока по легкой атлетике. «ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна»</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой бега для проведения в подготовительной части занятия.</p>
4	<p><i>Тема:</i> Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4.</i> Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. Определение и классификация общеразвивающих и специальных упражнений, их роль и значение. Ознакомление с комплексами упражнений для обучения видам легкой атлетики. Планирование общеразвивающих и специальных упражнений.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию скоростно-силовых, координационных способностей.                      Домашнее задание: составить в тетради методику обучения специальным упражнениям бегуна.</p>
5	<p><i>Тема:</i> Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Развитие скоростно-силовых качеств. Средства, методы развития скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений.                      Посещение мастер-класса учителя физической культуры</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие скоростно-силовых качеств.</p>
6	<p><i>Тема:</i> Развитие ловкости и координации движений.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Развитие ловкости и координации движений. Средства, методы развития координационных качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию скоростно-силовых, координационных способностей.</p>
7	<p><i>Тема:</i> Развитие силовых качеств.</p>

	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Развитие силовых качеств. Средства, методы развития силовых качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений. Круговая тренировка</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие силовых качеств.</p>
8	<p style="text-align: center;"><i>Тема:</i> Техника бега на короткие дистанции.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-13.</i> Техника бега на короткие дистанции. Овладение техникой бега на короткие дистанции. Разновидности старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег по прямой и по повороту. Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения. Выполнение контрольного норматива.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники бега, для дальнейшего проведения с учебной группой.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема:</i> Техника эстафетного бега.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 14-16.</i> Техника эстафетного бега. Овладение техникой эстафетного бега. Различные способы передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зависимости от скорости бега занимающихся. Упражнения для обучения технике эстафетного бега, их порядок проведения</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Техника бега на средние дистанции, методика обучения. Основные упражнения для обучения технике бега и последовательность их применения.</p>
<b>2 семестр</b>	
1	<p style="text-align: center;"><i>Тема:</i> Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p><i>Занятия лекционного типа 3. Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</i></p> <p>Урок – основная форма проведения занятия по легкой атлетике. Подготовительная часть занятия. Задачи, средства и методы проведения. Основная часть занятия. Задачи, средства и методы проведения. Заключительная часть занятия. Задачи, средства, методы проведения. Обеспечение безопасности на занятиях легкой в беге, в метаниях, в прыжках в длину, в прыжках в высоту, в кроссовых пробегах, на занятиях, на соревнованиях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике бега на короткие дистанции и развитию быстроты. Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема:</i> Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.</p> <p><i>Занятия лекционного типа 4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</i></p> <p>Организация судейства соревнований в беговых, прыжковых видах и метаниях. Положение о соревновании. Функции главного судьи. Состав судейских бригад на виде. Проведение соревнований в общеобразовательных учреждениях. Судейство соревнований по прыжкам. Судейство соревнований по метаниям. Судейство соревнований в беговых видах. Проведение текущего контроля по разделу 2 форме соревнований в соответствии с правилами. Разработка программа соревнований по легкоатлетическому троеборью в условиях образовательного учреждения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить программу первенства школы по легкой атлетике, расписанную по дням, часам и минутам, включив в нее следующие виды для девочек и мальчиков: бег 60, 200, 400, 800 и 2000 метров, прыжки в длину и в высоту, метание мяча, гранаты и толкание ядра, четырехборье, эстафетный бег 4 x 200 метров. Программу составить из расчета количества участников в беге - 15 - 20 человек в виде, в других видах - 8 - 12 человек. В беге на 60 метров предусмотреть предварительные и финальный забеги.</p>
3	<p style="text-align: center;"><i>Тема:</i> Методика обучения технике бега на короткие дистанции». Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-18.</i> «Методика обучения технике бега на короткие дистанции». Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Основы техники структурных элементов беговых упражнений (бег на месте, бег в упоре, семенящий бег, бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад ("колесо"), бег прыжками (с акцентированным отталкиванием), бег в гору, бег под углом, бег через предметы.</p> <p>Подготовить презентацию на тему «Значение легкой атлетики в профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре»</p>

	<i>Тема: Обучение технике эстафетного бега.</i>
4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19-20.</i> «Обучение технике эстафетного бега». Различные способы передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зависимости от скорости бега занимающихся. Упражнения для обучения технике эстафетного бега, их порядок проведения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Анализ техники эстафетного бега 4x100м (описание вида в целом, положение спортсменов на дорожке, особенности низкого старта принимающих эстафету на каждом этапе, способы передачи эстафеты).</p>
5	<p style="text-align: center;"><i>Тема: Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-22.</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Основные упражнения для обучения прыжкам в высоту с разбега и последовательность их применения.</p> <p>Посещение мастер класса учителя по физической культуре.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике передачи эстафетной палочки и развитию быстроты. Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.</p>
6	<p style="text-align: center;"><i>Тема: Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23-24.</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги»: Овладение техникой прыжка с места: И.П., отталкивание, движения в полете, приземление. Основные упражнения для овладения техникой прыжков с места и последовательность их применения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой легкоатлетических прыжков для проведения в подготовительной части занятия.</p> <p>Составить технологическую карту урока по физической культуре на тему «методика обучения прыжка в длину с места»</p>
7	<p style="text-align: center;"><i>Тема: Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25-26.</i> «Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний». Овладение техникой метания: держание снаряда, разбег и подготовка к финальному усилию, финальное усилие и выпуск снаряда. Основные упражнения для обучения метанию гранаты (мяча) и последовательность их применения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники метаний, для дальнейшего проведения с учебной группой.</p>
8	<p style="text-align: center;"><i>Тема: Методика обучения технике спортивной ходьбы.</i> Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 27-28.</i> «Методика обучения технике спортивной ходьбы». Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом. Обучение движениям ног и таза при спортивной ходьбе. Обучение движениям рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе. Совершенствование техники спортивной ходьбы.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить программу первенства школы по спортивной ходьбе, расписанную по дням, часам и минутам. Также, в тетради написать положение о соревнованиях по спортивной ходьбе</p>
9	<p style="text-align: center;"><i>Тема: Выполнение контрольных нормативов.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-32.</i> Выполнение контрольных нормативов (прыжок в длину с разбега, спортивная ходьба 800 м, прыжок в высоту, бег 100 м).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к зачету</p>



## 5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

№ темы	Содержание
<b>1 семестр</b>	
1	<p><i>Тема:</i> История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 1. История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений</i></p> <p>Определение легкой атлетики, содержание, классификация и характеристика легкоатлетических видов. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение легкой атлетики. Программа обучения, зачетные требования. Порядок проведения занятий и требования к студентам.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект, отражающий следующие темы: Возникновение видов легкой атлетики. Легкая атлетика на Олимпийских играх древней Греции. Развитие легкой атлетики в современном мире. Легкая атлетика в России. Успехи российских легкоатлетов. Лучшие легкоатлеты мира. Классификация легкоатлетических упражнений.</p>
2	<p><i>Тема:</i> Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания).</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 1. Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)</i></p> <p>Техника бега. Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию на тему «Развитие легкой атлетики в зарубежных странах, мировые рекорды».</p>
3	<p><i>Тема:</i> Подготовительная часть урока по легкой атлетике. ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Подготовительная часть урока по легкой атлетике. «ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна»</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой бега для проведения в подготовительной части занятия.</p>
4	<p><i>Тема:</i> Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. Определение и классификация общеразвивающих и специальных упражнений, их роль и значение. Ознакомление с комплексами упражнений для обучения видам легкой атлетики. Планирование общеразвивающих и специальных упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p>Домашнее задание: составить в тетради методику обучения специальным упражнениям бегуна.</p>
5	<p><i>Тема:</i> Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Развитие скоростно-силовых качеств. Средства, методы развития скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений.</p> <p>Посещение мастер-класса учителя физической культуры</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие скоростно-силовых качеств.</p>
6	<p><i>Тема:</i> Развитие ловкости и координации движений.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Развитие ловкости и координации движений. Средства, методы развития координационных качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию скоростно-силовых, координационных способностей.</p>
7	<p><i>Тема:</i> Развитие силовых качеств.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Развитие силовых качеств. Средства, методы развития силовых качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений. Круговая</p>

	тренировка
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие силовых качеств.
	<i>Тема:</i> Техника бега на короткие дистанции.
8	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Техника бега на короткие дистанции. Овладение техникой бега на короткие дистанции. Разновидности старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег по прямой и по повороту. Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения. Выполнение контрольного норматива.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники бега, для дальнейшего проведения с учебной группой.
	<i>Тема:</i> Техника эстафетного бега.
9	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Техника эстафетного бега. Овладение техникой эстафетного бега. Различные способы передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зависимости от скорости бега занимающихся. Упражнения для обучения технике эстафетного бега, их порядок проведения
	<i>Самостоятельная работа.</i> Техника бега на средние дистанции, методика обучения. Основные упражнения для обучения технике бега и последовательность их применения.
<b>2 семестр</b>	
	<i>Тема:</i> Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
1	<i>Самостоятельная работа.</i> Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Урок – основная форма проведения занятия по легкой атлетике. Подготовительная часть занятия. Задачи, средства и методы проведения. Основная часть занятия. Задачи, средства и методы проведения. Заключительная часть занятия. Задачи, средства, методы проведения. Обеспечение безопасности на занятиях легкой в беге, в метаниях, в прыжках в длину, в прыжках в высоту, в кроссовых пробегах, на занятиях, на соревнованиях. Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике бега на короткие дистанции и развитию быстроты. Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.
	<i>Тема:</i> Организация и проведение соревнований по легкой атлетике
2	<i>Самостоятельная работа.</i> Организация и проведение соревнований по легкой атлетике Организация судейства соревнований в беговых, прыжковых видах и метаниях. Положение о соревнованиях. Функции главного судьи. Состав судейских бригад на виде. Проведение соревнований в общеобразовательных учреждениях. Судейство соревнований по прыжкам. Судейство соревнований по метаниям. Судейство соревнований в беговых видах. Проведение текущего контроля по разделу 2 форме соревнований в соответствии с правилами. Разработка программа соревнований по легкоатлетическому троеборью в условиях образовательного учреждения. Составить программу первенства школы по легкой атлетике, расписанную по дням, часам и минутам, включив в нее следующие виды для девочек и мальчиков: бег 60, 200, 400, 800 и 2000 метров, прыжки в длину и в высоту, метание мяча, гранаты и толкание ядра, четырехборье, эстафетный бег 4 x 200 метров. Программу составить из расчета количества участников в беге - 15 - 20 человек в виде, в других видах - 8 - 12 человек. В беге на 60 метров предусмотреть предварительные и финальный забеги.
	<i>Тема:</i> Методика обучения технике бега на короткие дистанции». Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование.
3	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> «Методика обучения технике бега на короткие дистанции». Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование. <i>Самостоятельная работа.</i> Основы техники структурных элементов беговых упражнений (бег на месте, бег в упоре, семенящий бег, бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад ("колесо"), бег прыжками (с акцентированным отталкиванием), бег в гору, бег под углом, бег через предметы. Подготовить презентацию на тему «Значение легкой атлетики в профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре»
4	<i>Тема:</i> Обучение технике эстафетного бега.

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> «Обучение техники эстафетного бега». Различные способы передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зависимости от скорости бега занимающихся. Упражнения для обучения технике эстафетного бега, их порядок проведения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Анализ техники эстафетного бега 4x100м (описание вида в целом, положение спортсменов на дорожке, особенности низкого старта принимающих эстафету на каждом этапе, способы передачи эстафеты).</p>
5	<p><i>Тема:</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Основные упражнения для обучения прыжкам в высоту с разбега и последовательность их применения.</p> <p>Посещение мастер класса учителя по физической культуре.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике передачи эстафетной палочки и развитию быстроты. Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.</p>
6	<p><i>Тема:</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину, с разбега способом согнув ноги»: Овладение техникой прыжка с места: И.П., отталкивание, движения в полете, приземление. Основные упражнения для овладения техникой прыжков с места и последовательность их применения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой легкоатлетических прыжков для проведения в подготовительной части занятия.</p> <p>Составить технологическую карту урока по физической культуре на тему «методика обучения прыжка в длину с места»</p>
7	<p><i>Тема:</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7.</i> «Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний». Овладение техникой метания: держание снаряда, разбег и подготовка к финальному усилию, финальное усилие и выпуск снаряда. Основные упражнения для обучения метанию гранаты (мяча) и последовательность их применения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники метаний, для дальнейшего проведения с учебной группой.</p>
8	<p><i>Тема:</i> Методика обучения технике спортивной ходьбы. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> «Методика обучения технике спортивной ходьбы». Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом. Обучение движениям ног и таза при спортивной ходьбе. Обучение движениям рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе. Совершенствование техники спортивной ходьбы.</p> <p>Составить программу первенства школы по спортивной ходьбе, расписанную по дням, часам и минутам. Также, в тетради написать положение о соревнованиях по спортивной ходьбе</p>
9	<p><i>Тема:</i> Выполнение контрольных нормативов.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Выполнение контрольных нормативов (прыжок в длину с разбега, спортивная ходьба 800 м, прыжок в высоту, бег 100 м).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к зачету</p>

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 . Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.П. Врублевский. — Электронно-текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 240 с. — 978-5-9907240-3-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>
2. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Никитушкин В.Г., Германов Г.Н.— Электрон.текстовые данные.— Воронеж: Истоки, 2007.—

609 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27257>.— ЭБС «IPRbooks».

3. Онгарбаева Д.Т. Легкая атлетика с методикой преподавания [Электронный ресурс]: учебное пособие / Д.Т. Онгарбаева, Г.Б. Мадиева, Е.А. Алимханов. - Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014.- ЭБС «IPRbooks».
4. Жилкин А.И. и др. Лёгкая атлетика: учеб. пособ. – М: Академия, 2007.

### 6.1.2 Дополнительная литература

5. Германов, Г. Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс]: монография / Г. Н. Германов, Е. Г. Германова. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 242 с. — 978-5-88242-568-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27260.html>
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.: учебник.- М.: Академия, 2014.-480 с.

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
1	Операционная система Windows XP Professional
2	Операционная система Windows 7 Professional
3	Операционная система Windows XP Professional
4	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
5	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard
6	7-zip
7	STDUViewer
8	Chrome
9	FireFox
10	Операционная система Windows 7 Basic
11	Операционная система Windows 8 для одного языка
12	Операционная система WindowsXP Home Basic
13	Яндекс Браузер

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
4.	Федеральный портал «Российское образование» [электронный ресурс]	<a href="https://edu.ru/">https://edu.ru/</a>
5.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
6.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
7.	<a href="http://www.consultant.ru/">Справочная правовая система «Консультант плюс»</a>	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений
аудитория № 301 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа г. Чайковский, ул. Ленина, 67	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система, колонки.</li> </ol>

<p>аудитория № 321 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</p>
<p>аудитория № 6 спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа г. Чайковский, ул. Кабалевского, д.27/1</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола.</p>
<p>аудитория № 319 для проведения индивидуальных консультаций г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Демонстрационное оборудование: компьютеры, принтер.</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p>
<p>аудитория № 6 А помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования г. Чайковский, ул. Кабалевского, д.27/1</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стеллажи для хранения; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические маты, стойка для борьбы, стойка д/прыжков в высоту, мячи, мячи для мини футбола, тренировочные конусы.</p>