

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайбраманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.11.2023 08:10:37  
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.

« 27 » апреля 2023 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика (Б1.О.32.03)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивно-оздоровительный туризм»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2023</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 ТиМФКиБЖД  
Протокол от «11» апреля 2023 г. № 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС  
Протокол от «26» апреля 2023 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:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	<b>ОПК-1.1 Знает</b> положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки. <b>ОПК-1.2 Умеет</b> планировать содержание занятий физической культурой и спортом. <b>ОПК-1.3 Владеет</b> технологиями планирования занятий физической культурой и тренировочного процесса для различных категорий занимающихся.
ОПК-2 Способен проводить занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	<b>ОПК-2.1 Знает</b> средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий. <b>ОПК-2.2 Умеет</b> подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий и рекреационных мероприятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений. <b>ОПК-2.3 Владеет</b> методикой проведения занятий и рекреационных мероприятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-

	спортивной деятельности.
ОПК-6 Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	<p><b>ОПК-6.1</b> Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи, применяемые в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p><b>ОПК-6.2</b> Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p><b>ОПК-6.3</b> Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных, рекреационных, туристско-краеведческих мероприятий и соревнований.</p>
ОПК-13 Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий.	<p><b>ОПК-13.1</b> Знает особенности организации и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий.</p> <p><b>ОПК-13.2</b> Умеет планировать и организовывать рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия.</p> <p><b>ОПК-13.3</b> Владеет методикой организации и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий.</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	14/0
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>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
<i>1 семестр</i>	
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 2. 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>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.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> 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.</p> <p><i>Посещение мастер-класса учителя физической культуры</i></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>
9	<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>
<i>2 семестр</i>	
10	<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>
11	<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>
12	<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>
13	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19-20. «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.</i> <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).
14	<i>Тема: Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</i> <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. Посещение мастер класса учителя по физической культуре. <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.
15	<i>Тема: Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.</i> <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. <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. Составить технологическую карту урока по физической культуре на тему «методика обучения прыжка в длину с места»
16	<i>Тема: Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний.</i> <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. <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.
17	<i>Тема: Методика обучения технике спортивной ходьбы.</i> Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом. <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. <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
18	<i>Тема: Выполнение контрольных нормативов.</i> <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). <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к зачету.

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

<i>№ темы</i>	<i>Содержание</i>
	<i>1 семестр</i>
1	<i>Тема: История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений.</i>



	<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>
	<p><i>Тема: Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания).</i></p>
2	<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>
	<p><i>Тема: Подготовительная часть урока по легкой атлетике. ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна.</i></p>
3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Подготовительная часть урока по легкой атлетике. «ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна»</i></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>
	<p><i>Тема: Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета.</i></p>
4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. 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.</i></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><i>Домашнее задание:</i> составить в тетради методику обучения специальным упражнениям бегуна.</p>
	<p><i>Тема: Развитие скоростно-силовых качеств.</i></p>
5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Развитие скоростно-силовых качеств. Средства, методы развития скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений.</i></p> <p><i>Посещение мастер-класса учителя физической культуры</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие скоростно-силовых качеств.</p>
	<p><i>Тема: Развитие ловкости и координации движений.</i></p>
6	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Развитие ловкости и координации движений. Средства, методы развития координационных качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений</i></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><i>Тема: Развитие силовых качеств.</i></p>
7	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3. Развитие силовых качеств. Средства, методы развития силовых качеств на занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений. Круговая тренировка</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и записать 12 - 15 комплексов ОРУ направленных на развитие силовых качеств.</p>
	<p><i>Тема: Техника бега на короткие дистанции.</i></p>
8	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3. 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</i></p>

	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.
9	<i>Тема:</i> Техника эстафетного бега.
	<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.
<i>2 семестр</i>	
10	<i>Тема:</i> Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
	<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
11	<i>Самостоятельная работа. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</i> 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.
12	<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»
13	<i>Тема:</i> Обучение технике эстафетного бега.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</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.
	<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).
14	<i>Тема:</i> Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

	<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>
15	<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»: Владение техникой прыжка с места: И.П., отталкивание, движение 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>
16	<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>
17	<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>
18	<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. Основы правил соревнований по легкой атлетике : учебно-методическое пособие / . — Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2015. — 172 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102846.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. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]/ Платонов В.Н.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2019.— 656 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83625.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Жилкин А.И. и др. Лёгкая атлетика: учеб. пособ. – М: Академия, 2007.

### 6.1.2 Дополнительная литература

6. 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>
7. Быченков С.В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетики : учебное пособие для СПО / Быченков С.В., Крыжановский С.Ю.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85501.html>

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### 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.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]	<a href="http://window.edu.ru/window">http://window.edu.ru/window</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

<i>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Оснащенность специальных помещений</i>
<p style="text-align: center;">аудитория № 301 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа 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, акустическая система, колонки.</p>
<p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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>