

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 04.06.2026 15:19:04
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

**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 УВР
к.э.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление подготовки	<i>49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивно-оздоровительный туризм»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 1,2 семестр заочная: 1,2 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 4 часов: 144</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Созинов В.В.,
ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД
Протокол от «14» апреля 2026 г. № 15

Рабочая программа одобрена на заседании УМС
Протокол от «16» апреля 2026 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.	ОПК-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки. ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий физической культурой и спортом. ОПК-1.3 Владеет технологиями планирования занятий физической культурой и тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
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.	ОПК-2.1 Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий. ОПК-2.2 Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий и рекреационных мероприятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений. ОПК-2.3 Владеет 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>ОПК-6.1 Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи, применяемые в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ОПК-6.2 Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ОПК-6.3 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>ОПК-13.1 Знает особенности организации и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий.</p> <p>ОПК-13.2 Умеет планировать и организовывать рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия.</p> <p>ОПК-13.3 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		
1 семестр						
1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений	2	0	0	4	6
2	Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)	2	0	0	4	6
3	Подготовительная часть урока по легкой атлетике. ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна	0	4	0	4	8
4	Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета	0	4	0	4	8
5	Развитие скоростно-силовых качеств	0	4	0	4	8
6	Развитие ловкости и координации движений	0	4	0	4	8
7	Развитие силовых качеств	0	4	0	4	8
8	Техника бега на короткие дистанции	0	6	0	4	10
9	Техника эстафетного бега	0	6	0	4	10
Итого за 1 семестр:		4	32	0	36	72
2 семестр						
10	Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	2	0	0	4	6
11	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	2	0	0	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	0	4	0	4	8
13	Обучение технике эстафетного бега»	0	4	0	4	8
14	Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	0	4	0	4	8
15	Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление	0	4	0	4	8
16	Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний	0	4	0	4	8
17	Методика обучения технике спортивной ходьбы. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом	0	4	0	4	8
18	Выполнение контрольных нормативов	0	8	0	4	12
Итого за 2 семестр:		4	32	0	36	72
Итого:		8	64	0	72	144

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		
I семестр						
1	История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений	1	0	0	10	11
2	Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)	1	0	0	10	11
3	Подготовительная часть урока по легкой атлетике. ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна	0	1	0	10	11
4	Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета	0	1	0	10	11
5	Развитие скоростно-силовых качеств	0	1	0	10	11
6	Развитие ловкости и координации движений	0	1	0	10	11
7	Развитие силовых качеств	0	1	0	10	11
8	Техника бега на короткие дистанции	0	1	0	10	11
9	Техника эстафетного бега	0	2	0	18	20
Итого за 1 семестр:		2	8	0	98	108
2 семестр						
10	Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	0	0	0	2	2
11	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	0	0	0	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	0	1	0	2	3
13	Обучение технике эстафетного бега	0	1	0	2	3
14	Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	0	1	0	2	3
15	Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.	0	1	0	2	3
16	Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний	0	1	0	8	9
17	Методика обучения технике спортивной ходьбы. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом	0	0	0	10	10
18	Выполнение контрольных нормативов	0	1	0	0	1
Итого за 2 семестр:		0	6	0	30	36
Итого:		2	14	0	128	144

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	<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>
2	<i>Тема Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)</i>
	<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> Техника бега, методика обучения. Основные упражнения для обучения технике бега.</p>
3	<i>Тема Подготовительная часть урока по легкой атлетике. ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна</i>
	<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	<i>Тема Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета</i>
	<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>Домашнее задание: составить в тетради методику обучения специальным упражнениям бегуна.</p>
5	<i>Тема Развитие скоростно-силовых качеств</i>
	<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>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	<i>Тема Развитие ловкости и координации движений</i>
	<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	<i>Тема Развитие силовых качеств</i>
	<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>

	<i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать и записать 12-15 комплексов ОРУ, направленных на развитие силовых качеств.
8	<i>Тема Техника бега на короткие дистанции</i>
	<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.
	<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 Техника эстафетного бега</i>
	<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.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Техника эстафетного бега, методика обучения. Основные упражнения для обучения технике бега и последовательность их применения.
<i>2 семестр</i>	
10	<i>Тема Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой</i>
	<i>Занятие лекционного типа 3. Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</i> 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 атлетикой в беге, в метаниях, в прыжках в длину, в прыжках в высоту, в кроссовых пробегах, на занятиях, на соревнованиях.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике, основные пункты.
11	<i>Тема Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</i>
	<i>Занятие лекционного типа 4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.</i> 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 программы соревнований по легкоатлетическому троеборью в условиях образовательного учреждения.
	<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 4x200 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.
12	<i>Тема Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование</i>
	<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.
	<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.
13	<i>Тема Обучение технике эстафетного бега</i>
	<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.
	<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 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> Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 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 высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Основные упражнения для обучения прыжкам в высоту с разбега и последовательность их применения.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составить технологическую карту урока по физической культуре на тему «Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
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> <i>Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом</i>
	<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)

№ темы	Содержание
<i>1 семестр</i>	
1	<i>Тема История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений</i> <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.
	<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.
2	<i>Тема Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)</i> <i>Занятие лекционного типа 1. 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

	<p>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> Техника бега, методика обучения. Основные упражнения для обучения технике бега.</p>
3	<p><i>Тема Подготовительная часть урока по легкой атлетике. ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна</i></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 Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета</i></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 Развитие скоростно-силовых качеств</i></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 Развитие ловкости и координации движений</i></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 Развитие силовых качеств</i></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 тренировка.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать и записать 12-15 комплексов ОРУ, направленных на развитие силовых качеств.</p>
8	<p><i>Тема Техника бега на короткие дистанции</i></p> <p><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.</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>

	<i>Тема Техника эстафетного бега</i>
9	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Техника эстафетного бега, методика обучения. Основные упражнения для обучения технике бега и последовательность их применения.</p>
	<i>2 семестр</i>
	<i>Тема Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике.</i>
	<i>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой</i>
10	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</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 атлетикой в беге, в метаниях, в прыжках в длину, в прыжках в высоту, в кроссовых пробегах, на занятиях, на соревнованиях.</p> <p>Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике, основные пункты.</p>
	<i>Тема Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</i>
11	<p><i>Самостоятельная работа: Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.</i></p> <p>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 программы соревнований по легкоатлетическому троеборью в условиях образовательного учреждения.</p> <p>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 4х200 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>
	<i>Тема Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование</i>
12	<p><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.</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>
	<i>Тема Обучение технике эстафетного бега</i>
13	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Анализ техники эстафетного бега 4х100м (описание вида в целом, положение спортсменов на дорожке, особенности низкого старта принимающих эстафету на каждом этапе, способы передачи эстафеты).</p>
	<i>Тема Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</i>
14	<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. Посещение мастер класса учителя по физической культуре.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.</p>

15	<i>Тема Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.</i>
	<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.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составить технологическую карту урока по физической культуре на тему «Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
16	<i>Тема Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 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.
	<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>
	<i>Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом</i>
	<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. Составить программу первенства школы по спортивной ходьбе, расписанную по дням, часам и минутам. Также в тетради написать положение о соревнованиях по спортивной ходьбе. Подготовка к зачету.
18	<i>Тема Выполнение контрольных нормативов</i>
	<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).

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 атлетике : 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.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

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)	http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/
3.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]	http://window.edu.ru/window
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оборудование и технические средства обучения
аудитория № 301 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа г. Чайковский, ул. Ленина, 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система, колонки.
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	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
аудитория № 6 спортивный зал, для проведения занятий семинарского типа г. Чайковский, ул. Кабалевского, д.27/1	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола.
аудитория № 319 для проведения индивидуальных	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная

<p>консультаций г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>(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>