

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 19.06.2025 12:30:57
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 учебной работе
к.э.н., доцент Фендель Т.В.

« 29 » мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

| | |
|--|---|
| Направление подготовки | <i>49.03.04 Спорт</i> |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <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> |
| Квалификация выпускника | <i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i> |
| Год начала подготовки (по учебному плану) | <i>2025</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 «13» мая 2025 г. № 15.

Чайковский 2025

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «21» мая 2025 г. № 10.

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 и ОПОП, 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 физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта анатомо-морфологических, физиологических 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-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | <p>ОПК-3.1 Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом.</p> <p>ОПК-3.2 Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений.</p> <p>ОПК-3.3 Владеет методикой проведения занятий физической культуры и спортом на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> |
| ОПК-10 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма. | <p>ОПК-10.1 Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма.</p> <p>ОПК-10.2 Умеет обеспечивать технику безопасности.</p> <p>ОПК-10.3 Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурных и спортивных мероприятий.</p> |
| ОПК-17 Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований. | <p>ОПК-17.1 Знает регламент, правила спортивных соревнований, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения.</p> <p>ОПК-17.2 Умеет планировать и организовывать спортивные соревнования и осуществлять их судейство.</p> <p>ОПК-17.3 Владеет методикой организации и судейства спортивных соревнований.</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: | 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: | 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 | - | 10 | 11 |
| 7 | Развитие силовых качеств | 0 | 1 | - | 10 | 11 |
| 8 | Техника бега на короткие дистанции | 0 | 1 | - | 10 | 11 |
| 9 | Техника эстафетного бега | 0 | 2 | - | 18 | 20 |
| Итого за 1 семестр: | | 2 | 8 | - | 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.</i> История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений.</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.</i> Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания).</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> |

| | |
|----|--|
| | <i>Тема Развитие силовых качеств</i> |
| 7 | <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> |
| | <i>Тема Техника бега на короткие дистанции</i> |
| 8 | <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> |
| | <i>Тема Техника эстафетного бега</i> |
| 9 | <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 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. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой</i> |
| 10 | <p><i>Занятие лекционного типа 3.</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 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> 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>Занятие лекционного типа 4.</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.</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> |
| | <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>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> |

| | | |
|----|---|--|
| | <i>Тема Обучение технике эстафетного бега</i> | |
| 13 | <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> | |
| | <i>Тема Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</i> | |
| 14 | <p><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.</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> | |
| | <i>Тема Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление</i> | |
| 15 | <p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить технологическую карту урока по физической культуре на тему «Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> | |
| | <i>Тема Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний</i> | |
| 16 | <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> | |
| | <i>Тема Методика обучения технике спортивной ходьбы. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом</i> | |
| 17 | <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, распisanную по дням, часам и минутам. Также в тетради написать положение о соревнованиях по спортивной ходьбе</p> | |
| | <i>Тема Выполнение контрольных нормативов</i> | |
| 18 | <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 |
|------------------|--|
| <i>1 семестр</i> | |
| 1 | <p><i>Тема История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений.</p> <p>Определение легкой атлетики, содержание, классификация и характеристика легкоатлетических видов. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение легкой атлетики. Программа</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>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 Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания)</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания).</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> |
| | <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> |
| | <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> |
| | <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> |
| | <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. 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 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:</i> Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. 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>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> |
| | <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 4x100м (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 прыжка 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. |
| 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). <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к зачету |

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. <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. <http://www.iprbookshop.ru/27257>.
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.
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.
6. Морозов, А. И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / А. И. Морозов. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 78 с. <https://www.iprbookshop.ru/70477.html>
7. 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 |
|--|---|
| <i>Лицензионное программное обеспечение</i> | |
| 1. | Операционная система Windows10 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 LinuxSpecial 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) | http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp |
| 2. | Электронно-библиотечная система IPRbooks | https://www.iprbookshop.ru/?&a |
| 3. | Федеральный портал «Российское образование» [электронный ресурс] | https://edu.ru/ |
| 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

| 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 | 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. |

| | |
|--|--|
| <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> |