Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика легкой атлетики

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная форма

Срок обучения: 4 года 6 месяцев

Год начала подготовки 2022

Новокузнецк
2022

СибГИУ Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 255f39cc4386e98a283b1bff71b1fb0b9e9e2050
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 31 августа 2023 г. по 23 ноября 2024 г.
Дата и время: 08-04-2024 11:56:34 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– изучение обучающимися теории и методики преподавания легкой атлетики;;
– овладение техникой различных видов легкой атлетики;
– приобретения необходимых знаний, умений и навыков для организации самостоятельной, практической, педагогической и тренерской работы от начального обучения легкой атлетики до подготовки легкоатлетов высокой квалификации.

Задачами учебной дисциплины являются:

– использовать современные методики и технологии обучения различных категорий занимающихся легкоатлетическим видом и упражнениям;;
– формировать общую культуру личности средствами физической культуры;
– решать педагогические задачи в рамках образовательных учреждений;.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Физическая культура и спорт;
– Педагогика;
– Ознакомительная практика.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Элективные курсы по физической культуре и спорту;
– Теория и методика спортивных игр;
– Теория и методика гимнастики;
– Гигиена физической культуры и спорта;
– Физиология физического воспитания и спорта;
– Биомеханика;
– Производственная педагогическая практика.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять профессиональную деятельность в области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ПК-1.1 Разрабатывает и реализовывает программы учебных дисциплин по физической культуре, планирует и проводит учебные занятия и анализирует эффективность подходов к обучению	– знать: содержания медико-биологической и психологи-педагогических основ физического воспитания и спортивной тренировки. – уметь: отбирать и анализировать литера-туру по предметам, составляющим медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности.
		ПК-1.2 Формирует универсальные учебные действия и навыки использования информационно-коммуникационных технологий	– знать: медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности. – уметь: ориентироваться в современных концепциях и последних достижениях наук, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физического воспитания и спортивной тренировки; использовать достижения науки для обоснования

			рекомендуемых методик и режимов физического воспитания и спортивной тренировки.
	ПК-2: Способен реализовывать современные, в том числе интерактивные формы и методы воспитательной работы, использование их как на занятии, так и во внеурочной деятельности	ПК-2.1 Проектирует и реализует воспитательные программы, учитывающие воспитательные возможности различных видов деятельности ребенка	– знать: приемы и методы организации работы активной познавательной деятельности, основы проведения педагогических исследований. – уметь: использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.
		ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует гражданскую позицию, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	– знать: современных методах и технологиях обучения и сущности основных методов диагностики с целью определения интересов, трудностей, самостоятельно может организовать и провести социально-педагогическое обследование личности с целью определения интересов, трудностей, проблем обучающихся.. – уметь: организовать и провести социально-педагогическое и об-следование личности с целью определения интересов, трудностей, проблем обучающихся.
	ПК-3: Способен формировать и реализовывать программы развития универсальных	ПК-3.1 Осваивает и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные), необходимые для	– знать: Педагогические закономерности организации образовательного процесса, основы

	учебных действий, образцов и ценностей социального поведения, навыков поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения	адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью	психодиагностики. – уметь: использовать на практике свей работы психологические подходы, культурно-исторические, деятельностные и развивающиеся.
		ПК-3.2 Разрабатывает (совместно с другими специалистами) и реализует совместно с родителями (законными представителями) программы индивидуального развития ребенка	– знать: законы развития личности и проявления личностных свойств. – уметь: разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты.
	ПК-4: Способен определять совместно с обучающимся, его родителями (законными представителями), другими участниками образовательного процесса (педагог-психолог, учитель-дефектолог, методист и т.д.) зоны его ближайшего	ПК-4.1 Формирует общекультурные компетенции и понимание места физической культуры в общей картине мира	– знать: основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий. – уметь: оценивать образовательные результаты.
		ПК-4.2 Определяет на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальные (в	– знать: теорию и технологию учета возрастных особенностей обучающихся. – уметь: использовать

	развития, разрабатывать и реализовывать (при необходимости) индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развития обучающихся в области физической культуры	области физической культуры) способы его обучения и развития	на практике своей работы психологические подходы.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		***ИТОГО***	***1 сессия / 3 курс***	***2 сессия / 3 курс***
Форма промежуточной аттестации				*экзамен*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***108***	*36*	*72*
	зачетных единиц	***3***	*1*	*2*
Лекции, *академ. час.*		***2***	*2*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***97***	*34*	*63*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*		***9***	*0*	*9*

в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 История развития легкой атлетики (Основные этапы развития легкой атлетики как вида спорта. Этапы развития легкой атлетики. Основные упражнения в Древней Греции. Создание легкой атлетики у народов Азии и Африки. Состязания в беге, прыжках, метаниях. Олимпийская история легкой атлетики. Первые олимпийские игры. Организация первых олимпийский игр. Программа Олимпийских игр и ее развитие. Современная легкая атлетика в Англии в конце XVIII— начале XIX в. Возрождение Олимпийских игр современности. Первые чемпионаты мира по легкой атлетике. Влияние достижений выдающихся спортсменов легкоатлетов на развитие спорта в мире. Рекорды и достижения выдающихся спортсменов-легкоатлетов. Понятие мировых рекордов в легкой атлетике. Влияние на развитие легкой атлетики возрождения в 1896 Олимпийских игр);

Раздел 2 Основы техники легкоатлетических видов. (Основы техники ходьбы и бега. Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности. Овладение технологией обучения двигательным действиям. Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на раз-личные дистанции и по различному покрытию.Основы техники метаний и прыжков. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Главная и частная задачи фаз метаний. Сходства и различия в технике метаний. Организация проведения и правила соревнований по легкой атлетике. Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний и т.п.). Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях.Особенности правил соревнований в многоборье.);

Раздел 3 Основы методики обучения технике легкоатлетических видов (Методика обучения техники легкоатлетических видов. Методыобучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и

показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Формы, методы и средства воспитания физических качеств. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решений. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений). Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различие в постановке задачи подборке средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении. Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания. Методика преподавания техники легкоатлетических видов и упражнений.Урок легкой атлетики в школе. Содержание, организация и методы проведения учебных занятий по легкой атлетике. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Планирование образовательной деятельности. Особенности организации занятий легкой атлетикой. Особенности программ. Дозировка упражнений при различной направленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	История развития легкой атлетики	0.5	
Раздел 2.	Основы техники легкоатлетических видов.	0.5	
Раздел 3.	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	1	
Итого:		**2**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Изучение теоретического материала; 2. Контрольная работа; 3. Прохождение тестирования.	31	
Раздел 2.	1. Изучение теоретического материала; 2. Контрольная работа; 3. Прохождение тестирования.	32	
Раздел 3.	1. Изучение теоретического материала; 2. Контрольная работа; 3. Прохождение тестирования.	34	
Контроль	*Подготовка к экзамену*	9	
Итого:		**106**	**0**

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания для организации практических занятий по учебной дисциплине «физическая культура» / С.В. Краснов, Д.А. Аксенов. – Самара : СамГАУ, 2022. – 36 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/244517 (дата обращения: 08.04.2024);

2 Масленников, А. В. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика : учебное пособие / А.В. Масленников, Л.Г. Вакалова. – Санкт-Петербург : НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, Санкт-Петербург, 2023. – 92 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/370190 (дата обращения: 08.04.2024);

3 Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для вузов / В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – Москва : Юрайт, 2024. – 205 с. – ISBN 978-5-534-05786-7. – URL: https://urait.ru/bcode/539612 (дата обращения: 08.04.2024);

4 Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для спо / Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев. – Москва : Юрайт, 2024. – 300 с. – ISBN 978-5-534-13356-1. – URL: https://urait.ru/bcode/543140 (дата обращения: 08.04.2024);

5 Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев. – Москва : Юрайт, 2024. – 300 с. – ISBN 978-5-534-12402-6. – URL: https://urait.ru/bcode/543132 (дата обращения: 08.04.2024);

6 Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – Москва : Юрайт, 2024. – 461 с. – ISBN 978-5-534-04548-2. – URL: https://urait.ru/bcode/539584 (дата обращения: 08.04.2024).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента. Электронная библиотека технического ВУЗа : электронно-библиотечная система / ООО «Политехресурс». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Инженерно-технические науки»] / ООО «Издательство Лань». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

3 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

4 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 Электронно-библиотечная система IPRbooks : [коллекции: «Дошкольная педагогика. Педагогика школы», «Педагогика. Образование»] / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.iprbookshop.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

8 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 Система ГАРАНТ : электронный периодический справочник / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

доцент Похоруков Олег Юрьевич (кафедра физической культуры и спорта);

доцент Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Приложение

Аннотация
рабочей программы дисциплины «Теория и методика легкой атлетики»

по направлению подготовки (специальности)
44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)
форма обучения – Заочная форма

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– изучение обучающимися теории и методики преподавания легкой атлетики;;
– овладение техникой различных видов легкой атлетики;
– приобретения необходимых знаний, умений и навыков для организации самостоятельной, практической, педагогической и тренерской работы от начального обучения легкой атлетики до подготовки легкоатлетов высокой квалификации.

Задачами учебной дисциплины являются:

– использовать современные методики и технологии обучения различных категорий занимающихся легкоатлетическим видом и упражнениям;;
– формировать общую культуру личности средствами физической культуры;
– решать педагогические задачи в рамках образовательных учреждений;.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Физическая культура и спорт;
– Педагогика;
– Ознакомительная практика.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Элективные курсы по физической культуре и спорту;
– Теория и методика спортивных игр;
– Теория и методика гимнастики;

– Гигиена физической культуры и спорта;
– Физиология физического воспитания и спорта;
– Биомеханика;
– Производственная педагогическая практика.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять профессиональную деятельность в области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ПК-1.1 Разрабатывает и реализовывает программы учебных дисциплин по физической культуре, планирует и проводит учебные занятия и анализирует эффективность подходов к обучению	– знать: содержания медико-биологической и психологи-педагогических основ физического воспитания и спортивной тренировки. – уметь: отбирать и анализировать литера-туру по предметам, составляющим медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности.
		ПК-1.2 Формирует универсальные учебные действия и навыки использования информационно-коммуникационных технологий	– знать: медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности. – уметь: ориентироваться в современных концепциях и последних достижениях наук, формирующих медико-

			биологическую и психолого-физиологическую основу физического воспитания и спортивной тренировки; использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых методик и режимов физического воспитания и спортивной тренировки.
	ПК-2: Способен реализовывать современные, в том числе интерактивные формы и методы воспитательной работы, использование их как на занятии, так и во внеурочной деятельности	ПК-2.1 Проектирует и реализует воспитательные программы, учитывающие воспитательные возможности различных видов деятельности ребенка	– знать: приемы и методы организации работы активной познавательной деятельности, основы проведения педагогических исследований. – уметь: использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.
		ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует гражданскую позицию, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	– знать: современных методах и технологиях обучения и сущности основных методов диагностики с целью определения интересов, трудностей, самостоятельно может организовать и провести социально-педагогическое обследование личности с целью определения интересов, трудностей, проблем обучающихся.. – уметь: организовать и провести социально-педагогическое и об-

			следование личности с целью определения интересов, трудностей, проблем обучающихся.
	ПК-3: Способен формировать и реализовывать программы развития универсальных учебных действий, образцов и ценностей социального поведения, навыков поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения	ПК-3.1 Осваивает и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные), необходимые для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью	– знать: Педагогические закономерности организации образовательного процесса, основы психодиагностики. – уметь: использовать на практике свей работы психологические подходы, культурно-исторические, деятельностные и развивающиеся.
		ПК-3.2 Разрабатывает (совместно с другими специалистами) и реализует совместно с родителями (законными представителями) программы индивидуального развития ребенка	– знать: законы развития личности и проявления личностных свойств. – уметь: разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты.
	ПК-4: Способен определять совместно с обучающимся, его родителями (законными	ПК-4.1 Формирует общекультурные компетенции и понимание места физической культуры в общей картине мира	– знать: основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических

	представителями), другими участниками образовательного процесса (педагог-психолог, учитель-дефектолог, методист и т.д.) зоны его ближайшего развития, разрабатывать и реализовывать (при необходимости) индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развития обучающихся в области физической культуры		технологий. – уметь: оценивать образовательные результаты.
		ПК-4.2 Определяет на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальные (в области физической культуры) способы его обучения и развития	– знать: теорию и технологию учета возрастных особенностей обучающихся. – уметь: использовать на практике своей работы психологические подходы.

4 Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		***ИТОГО***	***1 сессия / 3 курс***	***2 сессия / 3 курс***
Форма промежуточной аттестации				*экзамен*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***108***	*36*	*72*
	зачетных единиц	***3***	*1*	*2*
Лекции, *академ. час.*		***2***	*2*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***97***	*34*	*63*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*		***9***	*0*	*9*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*

5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы):

Раздел 1 История развития легкой атлетики (Основные этапы развития легкой атлетики как вида спорта. Этапы развития легкой атлетики. Основные упражнения в Древней Греции. Создание легкой атлетики у народов Азии и Африки. Состязания в беге, прыжках, метаниях. Олимпийская история легкой атлетики. Первые олимпийские игры. Организация первых олимпийский игр. Программа Олимпийских игр и ее развитие. Современная легкая атлетика в Англии в конце XVIII— начале XIX в. Возрождение Олимпийских игр современности. Первые чемпионаты мира по легкой атлетике. Влияние достижений выдающихся спортсменов легкоатлетов на развитие спорта в мире. Рекорды и достижения выдающихся спортсменов-легкоатлетов. Понятие мировых рекордов в легкой атлетике. Влияние на развитие легкой атлетики возрождения в 1896 Олимпийских игр);

Раздел 2 Основы техники легкоатлетических видов. (Основы техники ходьбы и бега. Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности. Овладение технологией обучения двигательным действиям. Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на раз-личные дистанции и по различному покрытию.Основы техники метаний и прыжков. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Главная и частная задачи фаз метаний. Сходства и различия в технике метаний. Организация проведения и правила соревнований по легкой атлетике. Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний и т.п.). Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях.Особенности правил соревнований в многоборье.);

Раздел 3 Основы методики обучения технике легкоатлетических видов (Методика обучения техники легкоатлетических видов. Методыобучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической

подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Формы, методы и средства воспитания физических качеств. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решений. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений). Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различие в постановке задачи подборке средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении. Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания. Методика преподавания техники легкоатлетических видов и упражнений.Урок легкой атлетики в школе. Содержание, организация и методы проведения учебных занятий по легкой атлетике. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Планирование образовательной деятельности. Особенности организации занятий легкой атлетикой. Особенности программ. Дозировка упражнений при различной направленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола).

6 Составитель(и):

доцент Похоруков Олег Юрьевич (кафедра физической культуры и спорта);

доцент Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).