

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной и
воспитательной работе
_____ М.В. Темлянцев
подпись
« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика легкой атлетики

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

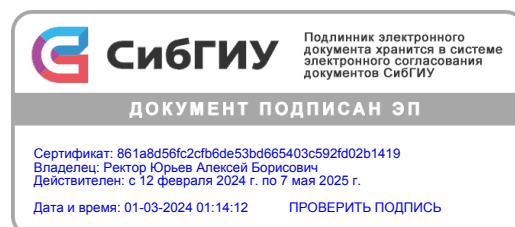
Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки 2021

Новокузнецк
2021



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;
- обучать и совершенствовать элементы техники легкоатлетических видов;
- развивать физические кондиции у легкоатлетов;
- приобретать опыт в организации и проведении соревнований по легкой атлетике;
- применять современные методики и технологии для развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой, с учетом санитарно - гигиенических, климатических, региональных и национальных условий.

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;
- Психология.

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

- Элективные курсы по физической культуре и спорту;
- Теория и методика гимнастики;
- Теория и организация спортивных соревнований.

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 ориентироваться в дисциплинах, служащих медико-биологическими и физиологическими основаниями физической культуры	ПК-1.1 Ориентируется в содержании, сущности, закономерностях, принципах и особенностях изучаемых явлений и процессов, определяющих место физической культуры в общей картине мира; программах и учебниках по физической культуре; основах общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач	– знать: содержания медико-биологической и психолого-педагогических основ физического воспитания и спортивной тренировки. – уметь: отбирать и анализировать литературу по предметам, составляющим медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности. – владеть: понятийным аппаратом дисциплин, составляющих медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности.
		ПК-1.2 Анализирует базовые научно-теоретические представления о сущности, закономерностях, принципах и особенностях изучаемых яв-	– знать: медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной дея-

		лений и процессов в области физической культуры	<p>тельности.</p> <p>– 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.</p> <p>– владеть: основными приемами работы с разнообразными источниками информации, методами исследования функционального состояния обучающегося, анализа полученных результатов, оценки, комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений.</p>
	ПК-2: Способен конструировать содержание образования в области физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного, основного и среднего общего образования, с	ПК-2.1 Осуществляет отбор содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, организационных форм учебных занятий, реализующих воспитательные возможности	– знать: приемы и методы организации работы активной познавательной деятельности, основы проведения педагогических исследований.

	уровнем развития современной науки и с учетом возрастных особенностей обучающихся	различных видов деятельности, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения и воспитания в области физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> – уметь: использовать современные методы и технологии обучения и диагностики. – владеть: методами разработки занятий по подготовке учащихся к процедурам массового тестирования.
		ПК-2.2 Конструирует содержание и адаптирует его в соответствии с особенностями целевой аудитории, посредством применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных) в области физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> – 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 обследование личности с целью определения интересов, трудностей, проблем обучающихся. – владеть: навыками проведения диагностических мероприятий с целью выявления интересов, трудностей обу-

			чающихся для правильного выбора современных методов и технологии обучения.
--	--	--	--

4 Объем и содержание учебной дисциплины

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

Контактная работа обучающихся с педагогическим работником включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иную контактную работу, предусматривающую групповую или индивидуальную работу обучающихся с педагогическим работником. Контактная работа обучающихся с педагогическим работником может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		ИТОГО	5 семестр
Форма промежуточной аттестации			экзамен
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	108	108
	<i>зачетных единиц</i>	3	3
Лекции, <i>академ. час.</i>		18	18
в форме практической подготовки		0	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		36	36
в форме практической подготовки		0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		36	36
в форме практической подготовки		0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>		18	18
в форме практической подготовки		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 олимпийских 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 различные 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 технике легкоатлетических видов. Методы обучения. 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 внима-

ния 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 задач и 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	4	
Раздел 2.	Основы техники легкоатлетических видов	8	
Раздел 3.	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	6	
Итого:		18	0

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, академ. час	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 2.	Основы техники ходьбы и бега. Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности. Овладение технологией обучения двигательным дей-	18	

	<p>ствиям. Структура движений в ходьбе и беге (циклическость, 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 различные 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</p>		
Раздел 3.	<p>Методика обучения техники легкоатлетических видов. Методы обучения. 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.</p>	18	
Итого:		36	0

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, академических часов
-----------------------------	-------------------------	-----------------------------------

плины		дем.час	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
Итого:		0	0

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, академ.час	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
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 лекционного материала; 2. Подготовка к текущему контролю; 3. Прохождение тестирования.	10	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Подготовка к текущему контролю; 4. Прохождение тестирования.	12	
Раздел 3.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Подготовка к текущему контролю; 4. Прохождение тестирования.	14	
<i>Контроль</i>	<i>Подготовка к экзамену</i>	18	
Итого:		54	0

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, А.В. Тертычный, В.А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711> (дата обращения: 22.04.2021);

2 Кравчук, В.И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие : [16+] / В.И. Кравчук ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2013. – 184 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142> (дата обращения: 22.04.2021);

3 Забелина Л. Г. Легкая атлетика : учеб. пособие / Л. Г. Забелина. – Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2010. – 58 с. – URL:<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778214484.html> (дата обращения: 22.04.2021);

4 Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> (дата обращения: 22.04.2021).

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: <http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 Электронная библиотека УМЦ ЖДТ : [коллекция «Эксплуатация железных дорог»] / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, [2013 –]. – URL: <https://umczdt.ru/books/>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

8 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;

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

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Kaspersky Endpoint Security;
- Microsoft Office 2007;
- Microsoft Office 2010;
- Microsoft Windows 7.

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.;

4 Электронный реферативный журнал (ЭлРЖ) : база данных / ВИНТИ РАН. – Москва, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки 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 для проведения занятий семинарского типа (практических занятий);
- 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 обеспече-

нием 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):

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

старший преподаватель Лебеденко Татьяна Петровна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольников Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Приложение А

Аннотация рабочей программы дисциплины «Теория и методика легкой атлетики»

по направлению подготовки (специальности)
44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)
форма обучения – Очная 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;
- обучать и совершенствовать элементы техники легкоатлетических видов;
- развивать физические кондиции у легкоатлетов;
- приобретать опыт в организации и проведении соревнований по легкой атлетике;
- применять современные методики и технологии для развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой, с учетом санитарно - гигиенических, климатических, региональных и национальных условий.

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;
- Психология.

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

- Элективные курсы по физической культуре и спорту;
- Теория и методика гимнастики;
- Теория и организация спортивных соревнований.

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 ориентироваться в дисциплинах, служащих медико-биологическими и физиологическими основаниями физической культуры	ПК-1.1 Ориентируется в содержании, сущности, закономерностях, принципах и особенностях изучаемых явлений и процессов, определяющих место физической культуры в общей картине мира; программах и учебниках по физической культуре; основах общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач	<ul style="list-style-type: none"> – знать: содержания медико-биологической и психолого-педагогических основ физического воспитания и спортивной тренировки. – уметь: отбирать и анализировать литературу по предметам, составляющим медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности. – владеть: понятийным аппаратом дисциплин, составляющих медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-

		<p>ПК-1.2 Анализирует базовые научно-теоретические представления о сущности, закономерностях, принципах и особенностях изучаемых явлений и процессов в области физической культуры</p>	<p>спортивной деятельности.</p> <p>– знать: медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>– 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.</p> <p>– владеть: основными приемами работы с разнообразными источниками информации, методами исследования функционального состояния обучающегося, анализа полученных результатов, оценки, комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений.</p>
--	--	--	--

	<p>ПК-2: Способен конструировать содержание образования в области физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного, основного и среднего общего образования, с уровнем развития современной науки и с учетом возрастных особенностей обучающихся</p>	<p>ПК-2.1 Осуществляет отбор содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, организационных форм учебных занятий, реализующих воспитательные возможности различных видов деятельности, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения и воспитания в области физической культуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> – знать: приемы и методы организации работы активной познавательной деятельности, основы проведения педагогических исследований. – уметь: использовать современные методы и технологии обучения и диагностики. – владеть: методами разработки занятий по подготовке учащихся к процедурам массового тестирования.
		<p>ПК-2.2 Конструирует содержание и адаптирует его в соответствии с особенностями целевой аудитории, посредством применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных) в области физической культуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 обследование личности с целью определения интересов, труд-

			ностей, проблем обучающихся. – владеть: навыками проведения диагностических мероприятий с целью выявления интересов, трудностей обучающихся для правильного выбора современных методов и технологии обучения.
--	--	--	--

4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		ИТОГО	5 семестр
Форма промежуточной аттестации			<i>экзамен</i>
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	108	108
	<i>зачетных единиц</i>	3	3
Лекции, <i>академ. час.</i>		18	18
в форме практической подготовки		0	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		36	36
в форме практической подготовки		0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		36	36
в форме практической подготовки		0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>		18	18
в форме практической подготовки		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 олимпийских 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 различные 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 технике легкоатлетических видов. Методы обучения. 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 задач и 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):

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

старший преподаватель Лебедеенко Татьяна Петровна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольниковая Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).