

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»)

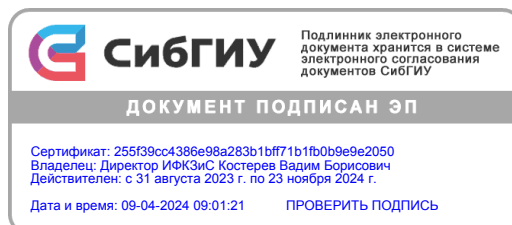
Квалификация выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная форма

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки 2024

Новокузнецк  
2024



## **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:

- формирование умений использовать полученные знания при проведении практических занятий по легкой атлетике;
- формирование общей культуры личности средствами физической культуры;
- ознакомление с современными тенденциями развития легкой атлетики;
- обучение навыкам самостоятельного составления тренировочных программ для различных этапов многолетней подготовки легкоатлетов.

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

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **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;
- Ознакомительная практика.

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

- Теория и методика гимнастики;
- Теория и методика плавания;
- Гигиена физической культуры и спорта;
- Анатомия;
- Биохимия физической культуры и спорта;
- Физиология физического воспитания и спорта;
- Биомеханика;
- Современные оздоровительные методики;
- Теория и методика спортивных игр;
- Производственная педагогическая практика.

### 3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

#### – Общепрофессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК	Планируемые результаты обучения
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.3 Использует формы и методы обучения, в том числе выходящие за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.	– знать: формы и методы обучения легкой атлетике, в том числе выходящие за рамки учебных занятий. – уметь: оценивать эффективность различных форм обучения и делать выводы о их эффективности в достижении образовательных целей по дисциплине "Теория и методика легкой атлетики".

#### – Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: основные дидактические единицы предмета, такие как отдельные виды легкоатлетических упражнений, их классификация, структура тренировочных процессов, методика преподавания и т.д.. – уметь: выделять основные компоненты и аспекты легкой атлетики и понимает их взаимосвязь и влияние на спортивные результаты..
		ПК-1.2 Осуществляет	– знать: содержания

		<p>отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС</p>	<p>предметной области физической культуры, относящейся к легкой атлетике, включая основные элементы, правила и методы выполнения упражнений. – уметь: учитывать требования ФГОС и другие нормативно-правовые документы при формировании учебного плана и программы по дисциплине "Теория и методика легкой атлетики".</p>
		<p>ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные</p>	<p>– знать: формы учебных занятий; методы, приемы и технологии обучения легкой атлетике, в том числе информационные. – уметь: конструировать формы учебных занятий; выбирать методы, приемы и технологии обучения легкой атлетике, в том числе информационные в зависимости от целей и задач обучения.</p>
	<p>ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры</p>	<p>ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка</p>	<p>– знать: структуру и содержание воспитательных программ по легкой атлетике. – уметь: разрабатывать воспитательные программы по легкой атлетике.</p>
		<p>ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности,</p>	<p>– знать: способы развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативности, творческих</p>

		формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	способностей посредством занятий легкой атлетикой. – уметь: формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни на занятиях легкой атлетикой.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся. – уметь: выбирать способы достижения воспитательных целей посредством занятий легкой атлетикой.

#### 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), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), 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

Семестр / курс		<b>ИТОГО</b>	<b>3 семестр</b>
Форма промежуточной аттестации			экзамен
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	<b>144</b>	144
	<i>зачетных единиц</i>	<b>4</b>	4
Лекции, <i>академ. час.</i>		<b>8</b>	8
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		<b>32</b>	32
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		<b>50</b>	50

в форме практической подготовки	<b>0</b>	0
Контроль, <i>академ. час.</i>	<b>54</b>	54
в форме практической подготовки	<b>0</b>	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 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, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	История развития легкой атлетики	3	
Раздел 2.	Основы техники легкоатлетических видов.	3	
Раздел 3.	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	2	
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>0</b>

## 6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	История развития легкой атлетики	8	
Раздел 2.	Основы техники легкоатлетических видов	14	
Раздел 3.	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	10	
<b>Итого:</b>		<b>32</b>	<b>0</b>

## 7 Перечень тем лабораторных работ

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

## 8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

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

## 9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	12	
Раздел 2.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к	20	



	практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.		
Раздел 3.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	18	
<i>Контроль</i>	<i>Подготовка к экзамену</i>	54	
<b>Итого:</b>		<b>104</b>	<b>0</b>

## **10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины**

### **а) литература:**

1 Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Е.В. Синельник, И.В. Руденко. – Омск : СибГУФК, 2021. – 128 с. – ISBN 978-5-91930-182-0. – URL: <https://e.lanbook.com/book/242066> (дата обращения: 08.04.2024);

2 Никулиной, Ж. В. Спортивная подготовка по виду спорта легкая атлетика: бег на средние дистанции : учебно-методическое пособие для бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 «физическая культура». – Великие Луки : ВЛГАФК, 2022. – 168 с. – ISBN 978-5-00189-935-8. – URL: <https://e.lanbook.com/book/290267> (дата обращения: 08.04.2024);

3 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);

4 Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для спо / В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – Москва : Юрайт, 2024. – 205 с. – ISBN 978-5-534-10885-9. – URL: <https://urait.ru/bcode/542437> (дата обращения: 08.04.2024);

5 Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для спо / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – Москва : Юрайт, 2024. – 461 с. – ISBN 978-5-534-05784-3. – URL: <https://urait.ru/bcode/539515> (дата обращения: 08.04.2024);

6 Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов. – Москва : Юрайт, 2024. – 258 с. –

ISBN 978-5-534-05787-4. – URL: <https://urait.ru/bcode/539614> (дата обращения: 08.04.2024).

**б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – 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: <https://biblioclub.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: <http://www.biblioclub.ru>;

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

7 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 – ]. – URL: <http://eivis.ru>. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 – ]. – URL: <http://libr.sibsiu.ru>. – URL: <https://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 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки 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 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 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):

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна (кафедра дошкольного и начального образования);

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 – 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:

- формирование умений использовать полученные знания при проведении практических занятий по легкой атлетике;
- формирование общей культуры личности средствами физической культуры;
- ознакомление с современными тенденциями развития легкой атлетики;
- обучение навыкам самостоятельного составления тренировочных программ для различных этапов многолетней подготовки легкоатлетов.

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

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **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;
- Ознакомительная практика.

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

- Теория и методика гимнастики;

- Теория и методика плавания;
- Гигиена физической культуры и спорта;
- Анатомия;
- Биохимия физической культуры и спорта;
- Физиология физического воспитания и спорта;
- Биомеханика;
- Современные оздоровительные методики;
- Теория и методика спортивных игр;
- Производственная педагогическая практика.

### 3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

#### – Общепрофессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК	Планируемые результаты обучения
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.3 Использует формы и методы обучения, в том числе выходящие за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.	– знать: формы и методы обучения легкой атлетике, в том числе выходящие за рамки учебных занятий. – уметь: оценивать эффективность различных форм обучения и делать выводы о их эффективности в достижении образовательных целей по дисциплине "Теория и методика легкой атлетики".

#### – Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: основные дидактические единицы предмета, такие как отдельные виды легкоатлетических упражнений, их классификация, структура тренировочных

			<p>процессов, методика преподавания и т.д..</p> <p>– уметь: выделять основные компоненты и аспекты легкой атлетики и понимает их взаимосвязь и влияние на спортивные результаты..</p>
		<p>ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС</p>	<p>– знать: содержанию предметной области физической культуры, относящейся к легкой атлетике, включая основные элементы, правила и методы выполнения упражнений.</p> <p>– уметь: учитывать требования ФГОС и другие нормативно-правовые документы при формировании учебного плана и программы по дисциплине "Теория и методика легкой атлетики".</p>
		<p>ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные</p>	<p>– знать: формы учебных занятий; методы, приемы и технологии обучения легкой атлетике, в том числе информационные.</p> <p>– уметь: конструировать формы учебных занятий; выбирать методы, приемы и технологии обучения легкой атлетике, в том числе информационные в зависимости от целей и задач обучения.</p>
	<p>ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры</p>	<p>ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных</p>	<p>– знать: структуру и содержание воспитательных программ по легкой атлетике.</p> <p>– уметь: разрабатывать воспитательные</p>

		видов деятельности ребенка	программы по легкой атлетике.
		ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	– знать: способы развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативности, творческих способностей посредством занятий легкой атлетикой. – уметь: формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни на занятиях легкой атлетикой.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся. – уметь: выбирать способы достижения воспитательных целей посредством занятий легкой атлетикой.

#### 4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		<b>ИТОГО</b>	<b>3 семестр</b>
Форма промежуточной аттестации			
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	<b>144</b>	<b>144</b>
	<i>зачетных единиц</i>	<b>4</b>	<b>4</b>
Лекции, <i>академ. час.</i>		<b>8</b>	<b>8</b>
в форме практической подготовки		<b>0</b>	<b>0</b>
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	<b>0</b>
в форме практической подготовки		<b>0</b>	<b>0</b>
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		<b>32</b>	<b>32</b>
в форме практической подготовки		<b>0</b>	<b>0</b>
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	<b>0</b>
в форме практической подготовки		<b>0</b>	<b>0</b>
Консультации, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	<b>0</b>
в форме практической подготовки		<b>0</b>	<b>0</b>
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		<b>50</b>	<b>50</b>
в форме практической подготовки		<b>0</b>	<b>0</b>
Контроль, <i>академ. час.</i>		<b>54</b>	<b>54</b>
в форме практической подготовки		<b>0</b>	<b>0</b>

#### 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 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):**

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна  
(кафедра дошкольного и начального образования);

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