

СОГЛАСОВАНО  
Декан СПФ Иванов И.А.



2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Легкая атлетика и методика преподавания»**

Шифр и направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Спортивная тренировка

Форма обучения заочная

Выпускающая кафедра Физической культуры и спорта

Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Семестр	Трудоемкость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	РГР	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
<b>ЗФО</b>								
2	144/4	4	4	-	127	-	-	Зачет (4)
3	180/5	6	6		159			Экзамен (9)
<b>Итого:</b>	<b>324/9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>286</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>Зачет, Экзамен (13)</b>

Сочи 2019 г.

Рабочая программа по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017г. №940

Рабочую программу составили: Васильковская Ю.А. к.п.н., доцент  
Малыгина Л.В. к.п.н., доцент



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА**

на заседании кафедры Физической культуры и спорта

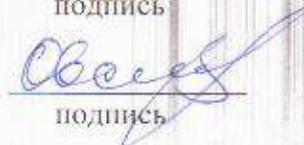
Протокол № 1 от «30» 08 2019 г.

Заведующий кафедрой

  
подпись

Коновалова Г.М.  
ФИО

Руководитель ОПОП

  
подпись

Овсянникова И.Н.  
ФИО

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления

49.03.01 "Физическая культура"

(указывается наименование совета направления)

Протокол № 01 от «30» 08 2019 г.

Председатель УМСН

  
подпись

Иванов И.А.  
ФИО

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и  
методического обеспечения

  
подпись

Васильченко В.В.  
ФИО

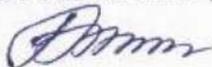
## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2020/2021 учебный год, протокол № 7 заседания кафедры от «17» марта 2020г. В программу внесены дополнения и (или) изменения:

5.3 Особенности преподавания дисциплины

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Заведующий кафедрой



Г.М. Коновалова

Рабочая программа переутверждена на 2020-2021 учебный год, протокол № 10 заседания кафедры от «30» июня 2020г. В программу внесены дополнения и (или) изменения:

Без внесения изменений.

Заведующий кафедрой



Г.М. Коновалова

Рабочая программа переутверждена на 2021/2022 учебный год, протокол № 10 заседания кафедры от «01» 07 2021 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

*Дополнений и изменений нет.*

Заведующий кафедрой

*Ю. В. - Васильковская Т. А.*

Рабочая программа переутверждена на 2022/2023 учебный год, протокол № 1 заседания кафедры от «29» августа 2022 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

*Дополнений и изменений нет*

Заведующий кафедрой



А.В. Галенкова

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО 3++	5
3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.1 Тематический план дисциплины	10
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	16
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	18
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины	19
5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	19
5.3 Особенности преподавания дисциплины	20
5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	20
5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	21
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	23

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» является – формирование систематизированных знаний в области теории и методики легкой атлетики, готовности к освоению и реализации методик обучения упражнениям легкой атлетики в различных сферах профессиональной деятельности, организация и проведение соревнований.

### **Задачи дисциплины:**

1. овладение техникой и тактикой в легкой атлетике;
2. освоение методики подготовки и проведения занятий по легкой атлетике с различными группами населения;
3. приобретение практического опыта (умений и навыков) в преподавании легкой атлетики в общеобразовательной школе, учреждениях начального и среднего профессионального образования, и высших учебных заведений, ДЮСШ.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» является дисциплиной обязательной части блока Б1.

Таблица 1

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>			
Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Анатомия человека; Гимнастика и методика преподавания; Психология; Ознакомительная практика	Спортивные игры и методика преподавания; Плавание и методика преподавания; Атлетическая гимнастика и методика преподавания; Преддипломная практика
Обучение и развитие	ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Гимнастика и методика преподавания; Ознакомительная практика	Спортивные игры и методика преподавания; Теория и методика спорта; Водные виды рекреации; Туризм и методика преподавания; Единоборства и методика преподавания; Преддипломная практика

			практика.
Обучение и развитие	ОПК -4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	Гимнастика и методика преподавания; Ознакомительная практика	Спортивные игры и методика преподавания; Водные виды рекреации; Туризм и методика преподавания; Единоборства и методика преподавания; Атлетическая гимнастика и методика преподавания; Преддипломная практика
Организационно-методическое обеспечение	ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	Гимнастика и методика преподавания; Ознакомительная практика	Спортивные игры и методика преподавания; Водные виды рекреации; Туризм и методика преподавания; Единоборства и методика преподавания; Плавание и методика преподавания Атлетическая гимнастика и методика преподавания; Преддипломная практика

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>			
Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1 Знает и способен применять на практике современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий	<i>Знать:</i> современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий (З-ОПК-1.1) <i>Уметь:</i> составлять документы оперативного, текущего и перспективного планирования (У-ОПК-1.1) <i>Владеть:</i> технологией практической реализации документов планирования (Н-ОПК-1.1)
		ОПК-1.2 Применяет знания анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся	<i>Знать</i> анатомо-морфологические, физиологические и психологические особенности организма занимающихся (З-ОПК-1.2) <i>Уметь:</i> планировать содержание занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся (У-ОПК-1.2) <i>Владеть:</i> навыками проведения занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся (Н-ОПК-1.2)
		ОПК-1.3 Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий	<i>Знать:</i> возрастные и половые особенности занимающихся (З-ОПК-1.3) <i>Уметь:</i> планировать занятия с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся (У-ОПК-1.3) <i>Владеть:</i> различными формами проведения занятий с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся (Н-ОПК-1.3)

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Обучение и развитие	ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-3.1 Владеет понятийным и категориальным аппаратом по теории и методике физической культуры и спорта, спортивной тренировки базовых видов спорта.	<i>Знать:</i> понятийный и категориальный аппарат теории и методике физической культуры и спорта, (З-ОПК-3.1) <i>Уметь:</i> использовать понятийный и категориальный аппарат в практической деятельности (У-ОПК-3.1) <i>Владеть:</i> понятийным и категориальным аппаратом по теории и методике физической культуры и спорта (Н-ОПК-3.1)
		ОПК-3.2 Владеет средствами, методами и приемами с учетом специфики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	<i>Знать:</i> средства и методы тренировки в базовых видах спорта (З-ОПК-3.2) <i>Уметь:</i> выбирать средства и методы тренировки с учетом специфики базовых видов спорта (У-ОПК-3.2) <i>Владеть:</i> приемами использования средств и методов тренировки (Н-ОПК-3.2)
		ОПК-3.3 Применяет педагогические технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	<i>Знать:</i> педагогические технологии двигательного и когнитивного обучения (З-ОПК-3.3) <i>Уметь:</i> применять педагогические технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (У-ОПК-3.3) <i>Владеть:</i> педагогическими технологиями двигательного и когнитивного обучения в базовых видах спорта (Н-ОПК-3.3)
Обучение и развитие	ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в	ОПК-4.1 Использует принципы, методы и средства для проведения тренировочных занятий различной направленности	<i>Знать:</i> принципы, методы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности (З-ОПК-4.1) <i>Уметь:</i> применять принципы, методы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности (У-ОПК-4.1) <i>Владеть:</i> педагогическими технологиями проведения занятий различной направленности (Н-ОПК-4.1)

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.2 Применяет знания основных видов спортивной подготовки при проведении тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки	<i>Знать:</i> основные виды спортивной подготовки (З-ОПК-4.2) <i>Уметь:</i> выбирать основные виды спортивной тренировки, в зависимости от этапов подготовки (У-ОПК-4.2) <i>Владеть:</i> практическими навыками проведения тренировочных занятий (Н-ОПК-4.2)
		ОПК-4.3 Применяет основы планирования, подготовки и организации проведения соревнований в избранном виде спорта.	<i>Знать:</i> основы планирования, подготовки и организации проведения соревнований в избранном виде спорта (З-ОПК-4.3) <i>Уметь:</i> планировать и организовывать проведения соревнований в избранном виде спорта (У-ОПК-4.3) <i>Владеть:</i> технологиями планирования и организацией проведения соревнований в избранном виде спорта (Н-ОПК-4.3)
Организационно-методическое обеспечение	ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК -13.1 Умеет планировать и организовывать проведение соревнований различного уровня	<i>Знать:</i> основы планирования и организации соревнований различного уровня (З-ОПК-13.1) <i>Уметь:</i> планировать и организовывать проведение соревнований различного уровня (У-ОПК-13.1) <i>Владеть:</i> технологиями планирования и организацией проведения соревнований различного уровня (Н-ОПК-13.1)
		ОПК -13.2 Знает правила соревнований по избранному виду спорта.	<i>Знать:</i> правила соревнований по избранному виду спорта. (З-ОПК-13.2) <i>Уметь:</i> осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта. (У-ОПК-13.2) <i>Владеть:</i> навыками организации проведения соревнований по избранному виду спорта (Н-ОПК-13.2)

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
		ОПК-13.3 Организует и умеет провести судейство по избранному виду спорта соревнований различного ранга	<i>Знать:</i> особенности организации судейства и проведение соревнований различного ранга по избранному виду спорта (З-ОПК-13.3) <i>Уметь:</i> осуществлять организацию и судейство соревнований различного ранга по избранному виду спорта (У-ОПК-13.3) <i>Владеть:</i> навыками организации проведения соревнований различного ранга по избранному виду спорта (Н-ОПК-13.3)

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетные единицы (324 часа)

Таблица 3

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы					
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Контроль
<b>2 семестр</b>							
1	История развития легкой атлетики. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.	54	2	2	-	50	
2	Основы техники видов легкой атлетики	61	2	2	-	57	
3	Контрольная работа 1	20	-	-	-	20	
	<b>Зачет</b>	4	-	-	-		4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>127</b>	
<b>3 семестр</b>							
1	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.	54	2	2		50	
2	Анализ и методика обучения технике прыжков и метаний.	54	2	2		50	

3	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	43	2	2		39	
	Контрольная работа 2	20				20	
<b>Экзамен</b>		9					9
<b>ИТОГО:</b>		<b>180</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>159</b>	

#### 4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы, раздела дисциплины	Объем, часов	Краткое содержание занятия	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
<b>2 семестр</b>					
1	История развития легкой атлетике. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений	2	Возникновение легкой атлетике. Легкая атлетика в России. Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на средние и длинные дистанции. Бег с препятствиями. Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок. Прыжки в высоту. Прыжок с шестом. Метание копья. Метание диска. Метание молота. Толкание ядра Многоборья	(3-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (3-ОПК-3.2) (У-ОПК-3.2) (Н-ОПК-3.2) (3-ОПК-3.3) (У-ОПК-3.3) (Н-ОПК-3.3)	[1-5]
2	Основы техники видов легкой атлетике	2	Общая характеристика техники отдельных групп легкоатлетических упражнений. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний.	(3-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (3-ОПК-3.3) (У-ОПК-3.3) (Н-ОПК-3.3)	[1-5]
<b>3 семестр</b>					
1	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы и бега	2	Техника спортивной ходьбы. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Бег на короткие дистанции. Техника бега. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Методика обучения технике эстафетного бега. Техника барьерного бега. Методика обучения технике барьерного бега.	(3-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (3-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (3-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3) (3-ОПК-4.1) (У-ОПК-4.1) (Н-ОПК-4.1) (3-ОПК-4.2) (У-ОПК-4.2) (Н-ОПК-4.2)	[1-5]

2	Анализ и методика обучения технике прыжков и метаний	2	Техника прыжков в длину с разбега. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега. Техника прыжков в высоту с разбега. Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега. Техника толкания ядра. Методика обучения технике толкания ядра. Техника метания копья. Методика обучения технике метания копья. Техника метания диска. Методика обучения технике метания диска. Техника метания молота. Методика обучения технике метания молота.	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3) (З-ОПК-4.1) (У-ОПК-4.1) (Н-ОПК-4.1) (З-ОПК-4.2) (У-ОПК-4.2) (Н-ОПК-4.2)	[1-5]
3	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	2	Общие положения. Участники соревнований. Судейская коллегия. Правила соревнований по бегу и с/ходьбе. Организация соревнований по бегу вне стадиона. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью. Правила проведения соревнований в помещении.	(З-ОПК-4.3) (У-ОПК-4.3) (Н-ОПК-4.3) (З-ОПК-13.1) (У-ОПК-13.1) (Н-ОПК-13.1) (З-ОПК-13.2) (У-ОПК-13.2) (Н-ОПК-13.2) (З-ОПК-13.3) (У-ОПК-13.3) (Н-ОПК-13.3)	[1-5]
Итого:		10			[1-5]

#### 4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование модуля, раздела дисциплины	Объем, часов	Краткое содержание занятия	Формируемые ЗУН	Ссылк и на литературу
<b>2 семестр</b>					
1	Основы техники видов легкой атлетики	2	Основы техники ходьбы и бега.	(З-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (З-ОПК-3.3) (У-ОПК-3.3) (Н-ОПК-3.3)	[1-5]
2	Основы техники видов легкой атлетики	2	Основы техники прыжков: разбег и подготовка к толчку, отталкивание, полет, приземление. Основы техники метаний: разбег, держание снаряда, исходное положение, предварительные движения, основная фаза разбега, финальное усилие.	(З-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (З-ОПК-3.3) (У-ОПК-3.3) (Н-ОПК-3.3)	[1-5]

3 семестр					
1	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы и бега	2	Техника спортивной ходьбы. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Методика обучения технике бега на короткие дистанции: бег по прямой, бег по повороту, низкий старт и стартовый разгон на прямой, низкий старт и стартовый разгон на повороте беговой дорожки, финиширование. Методика обучения технике барьерного бега: преодоление барьера, бег между барьерами с преодолением препятствий, старт и стартовый разгон с последующим преодолением барьера. Методика обучения технике эстафетного бега: передача и прием эстафетной палочки, старт бегуна, принимающего эстафету, передача эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне передачи.	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3) (З-ОПК-4.1) (У-ОПК-4.1) (Н-ОПК-4.1) (З-ОПК-4.2) (У-ОПК-4.2) (Н-ОПК-4.2)	[1-5]
2	Анализ и методика обучения технике прыжков	2	Методика обучения технике прыжков в длину с разбега: отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием, движения в полете («согнув ноги», «прогнувшись»), «ножницы»), приземление. Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание»: переход через планку и приземление в прыжке, разбег. Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»: прыжок толчком с двух ног с места, толчком одной ноги.	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3) (З-ОПК-4.1) (У-ОПК-4.1) (Н-ОПК-4.1) (З-ОПК-4.2) (У-ОПК-4.2) (Н-ОПК-4.2)	[1-5]
3	Анализ и методика обучения технике метаний	2	Методика обучения технике толкания ядра: держание и выпуск ядра, финальное усилие в толкании ядра, техника	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2)	[1-5]

			<p>скачка, толкание ядра со скачка. Методика обучения технике метания копья: метание копья с места, метание копья с 2-4 бросковых шагов, метание с укороченного разбега, с полного разбега. Методика обучения технике метания диска: держание и выпуск снаряда, финальное движение в метании диска, поворот в метании диска.</p> <p>Методика обучения технике метания молота: держание молота и предварительное вращение, техника поворота, финальное усилие, метание молота с поворотами.</p>	<p>(Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3) (З-ОПК-4.1) (У-ОПК-4.1) (Н-ОПК-4.1) (З-ОПК-4.2) (У-ОПК-4.2) (Н-ОПК-4.2)</p>	
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>			

#### 4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы, раздела дисциплины	Объем, часов	Вид СРС	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
<b>2 семестр</b>					
1	История развития легкой атлетики. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений	50	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к зачету	<p>(З-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (З-ОПК-3.2) (У-ОПК-3.2) (Н-ОПК-3.2) (З-ОПК-3.3) (У-ОПК-3.3) (Н-ОПК-3.3)</p>	[1-5]
2	Основы техники видов легкой атлетики	57	изучение теоретического материала по темам; подготовка к зачету	<p>(З-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (З-ОПК-3.3) (У-ОПК-3.3) (Н-ОПК-3.3)</p>	[1-5]
3	Контрольная работа 1	20	Выполнение контрольной работы	<p>(З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (З-ОПК-4.2) (У-ОПК-4.2)</p>	[1-5]

				(Н-ОПК-4.2)	
	<b>Итого:</b>	<b>127</b>			
<b>3 семестр</b>					
1	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы и бега	50	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену	(3-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (3-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (3-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3) (3-ОПК-4.1) (У-ОПК-4.1) (Н-ОПК-4.1) (3-ОПК-4.2) (У-ОПК-4.2) (Н-ОПК-4.2)	[1-5]
2	Анализ и методика обучения технике прыжков и метаний	50	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену	(3-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (3-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (3-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3) (3-ОПК-4.1) (У-ОПК-4.1) (Н-ОПК-4.1) (3-ОПК-4.2) (У-ОПК-4.2) (Н-ОПК-4.2)	[1-5]
3	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	39	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к экзамену	3-ОПК-4.3) (У-ОПК-4.3) (Н-ОПК-4.3) (3-ОПК-13.1) (У-ОПК-13.1) (Н-ОПК-13.1) (3-ОПК-13.2) (У-ОПК-13.2) (Н-ОПК-13.2) (3-ОПК-13.3) (У-ОПК-13.3) (Н-ОПК-13.3)	[1-5]
	Контрольная работа 2	20	Выполнение контрольной работы	(3-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (3-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (3-ОПК-4.2)	[1-5]

				(У-ОПК-4.2) (Н-ОПК-4.2) (З-ОПК13.1) (У-ОПК13.1) (Н-ОПК13.1)	
<b>Итого:</b>		<b>159</b>			

**4.1.4 Интерактивные формы занятий ЗФО** Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

## 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 4.2.1 Литература

1. Забелина Л. Г. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2010. — 59 с. — 978-5-7782-1448-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/44667.html>, по паролю.- Заглавие с экрана.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика : учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 5-е изд.испр. – Москва : Академия, 2008. – 464 с. - ISBN978-5-7695-5400-1.
3. Онгарбаева Д.Т. Легкая атлетика с методикой преподавания [Электронный ресурс] : учебное пособие / Д.Т. Онгарбаева., Г.Б. Мадиева., Е.А. Алимханов. — Электрон. текстовые данные. — Алматы : Казахский национальный университет им. Аль - Фараби, 2014. — 100 с.— Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/58702.html>, по паролю. - Загл. с экрана.
4. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика. Том 1. А - Н [Электронный ресурс] : энциклопедия / В.Б. Зеличенко., В.Н. Спичков., В.Л. Штейнбах.— Электрон. текстовые данные.— Москва : Человек, 2012.— 707 с.— Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/27564.html>, по паролю.- Заглавие с экрана.
5. Озолин Н.Г. Легкая атлетика : учебник / Н.Г., Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков. - Изд. 4-е, доп, перераб.- Москва : Физкультура и спорт, 1989 - 671с., ил. ISBN5-278-00023-6.

### 4.2.2. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017- ]. – URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.
2. ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3. SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
4. IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
5. Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». –Москва, [2011-]. – URL: <http://znanium.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: <https://rusneb.ru> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
7. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, [1997-]. – URL <https://polpred.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

8. КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.

9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.

10. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

*Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует  
библиотечному фонду СГУ*

*Зав. библиотекой*

  
\_\_\_\_\_

Мысина Е.С.  
ФИО

### 4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Текущая аттестация по дисциплине осуществляется в форме проведения контрольной работы. Форма промежуточной аттестации – зачет, экзамен.

Зачет по дисциплине во 2 семестре проводится в форме проведения письменного тестирования.

Содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в комплекте оценочных средств (контролирующих материалов), предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- Тематику контрольных работ;
- Перечень тестовых вопросов к зачету;
- Перечень вопросов к экзамену;
- Экзаменационные билеты.

В ходе выполнения контрольной работы бакалавры должны при помощи рекомендуемой литературы изучить теоретические основы выбранной темы, представить современный материал.

Домашняя работа над рекомендованными изданиями и выполнение контрольной работы должны привить студентам навыки работы со специальной литературой, научить аргументированному изложению своих знаний и убеждений в письменной форме. Изучение рекомендуемых источников должно сопровождаться составлением краткого конспекта, самоконтролем полученных знаний путем ответов на поставленные вопросы.

Контрольную работу студент должен выполнить в соответствии с требованиями к оформлению контрольных работ.

В начале семестра студенты берут тему по номеру зачетной книжки, в течение семестра консультируются с преподавателем по возникающим у них вопросам, за 2 недели до окончания семестра сдают оформленную контрольную работу на проверку преподавателю.

#### ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ:

1. История возникновения легкой атлетики.
2. Легкая атлетика в России.
3. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
4. Основы техники ходьбы.
5. Основы техники бега.
6. Основы техники прыжков.
7. Основы техники метаний.
8. Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбе.
9. Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции.
10. Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу.
11. Анализ техники и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.
12. Анализ техники и методика обучения бегу с препятствиями.
13. Анализ техники и методика обучения прыжкам в длину с разбега.
14. Анализ техники и методика обучения тройному прыжку.
15. Анализ техники и методика обучения прыжку в высоту.
16. Анализ техники и методика обучения прыжку с шестом.
17. Анализ техники и методика обучения метания копья.
18. Анализ техники и методика обучения метания диска.
19. Анализ техники и методика обучения метания молота.
20. Анализ техники и методика обучения толканию ядра.
21. Методика подготовки многоборцев.
22. Учет возрастных особенностей при занятиях легкой атлетикой.
23. Виды соревнований. Планирование, подготовка и проведение соревнований.
24. Судейская коллегия. Обязанности судей.

## 5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» изучается на протяжении 2 курсов при заочной форме обучения и завершается экзаменом. В ходе обучения основными видами учебных занятий являются лекции и практические занятия. В ходе лекций рассматриваются основные понятия тем, связанные с ними теоретические и практические проблемы, даются рекомендации по написанию контрольной работы, для самостоятельной работы и подготовки к практическим занятиям.

В ходе практических занятий углубляются и закрепляются знания по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки ведения занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся

### 5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Обучение в организации высшего образования предполагает наличие большого объема времени, отведенного для самостоятельной работы обучающихся. Для эффективного освоения дисциплины необходимо оптимальным образом организовать это время. Стоит учитывать динамику работоспособности в период рабочих циклов:

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины заключается в:

- углубленном изучении отдельных вопросов теоретической части дисциплины, выносимых полностью на самостоятельную проработку студента с использованием основной и дополнительной литературы;

- подготовке к практическим занятиям;

- выполнению контрольных работ;

- подготовке к зачету и экзамену по дисциплине.

В учебном процессе выделено два вида самостоятельной работы: – аудиторная;

– внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа выполняется на практических занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы студента выступают:

для овладения знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);

составление плана текста;

- конспектирование текста;

- выписки из текста;

- использование компьютерной техники и Интернета и др., для закрепления и систематизации знаний:

- повторная работа над учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы);

- составление плана и тезисов ответа на вопросы промежуточного контроля;

для формирования умений и навыков:

- решение ситуационных (профессиональных) задач.

Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов тем дисциплины:

1. Необходимо прочитать литературные источники, проанализировать качество и полноту изложения материала по изучаемым вопросам в литературных источниках.

2. Ответить на контрольные вопросы.

3. Рекомендуется дать собственные комментарии позиции автора(ов) литературного источника, согласие или несогласие с автором(ами), аргументацию своей интерпретации.

4. Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на практических занятиях, индивидуальных и групповых консультациях, защите контрольной работы, зачете, экзамене.

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу преподавателем проводится инструктаж по выполнению заданий, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объём работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить при необходимости консультации за счёт общего бюджета времени.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов, в зависимости от цели, объёма, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- обоснованность и чёткость изложения ответа;
- контрольная работа, оформленная в соответствии с установленными требованиями (требования к оформлению контрольной работы содержатся в ФОС по дисциплине).

### **5.3 Особенности преподавания дисциплины**

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

- практическое занятие - это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения и навыки. Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий и контрольных занятий. На занятиях используются методы физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Метод регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой, что позволяет осуществлять двигательную деятельность по твёрдо предписанной программе, строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, точно дозировать интервалы отдыха, эффективно осваивать технику движений.

Игровой метод заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. Этот метод обеспечивает всестороннее комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков.

Соревновательный метод заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности. Он позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

- самостоятельная работа студентов - вид деятельности, при котором в условиях систематического уменьшения прямого контакта с преподавателем студентами выполняются учебные задания.

#### **5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype) , что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

#### **5.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Лекционные занятия:

- комплект электронных презентаций/слайдов;
- специализированная аудитория, оснащенная интерактивной доской, проектором, ноутбуком, доской настенной комбинированной;
- ноутбук, мультимедийный проектор.

Практические занятия: аудитория для проведения практических занятий на необходимое количество студентов, ноутбук, мультимедийный проектор.

Тестирование в рамках текущей аттестации: компьютерная лаборатория, оснащенная рабочими местами, оборудованными персональными компьютерами, учебная доска, локальная сеть, подключение к сети Интернет, сканер, принтер.

Прочее:

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, принтером, сканером, ксероксом;

- рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде (библиотека, компьютерные классы).

Дистанционная поддержка дисциплины.

Для передачи раздаточного материала к практическим занятиям, домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта.

#### **Стандартное лицензионное программное обеспечение**

Microsoft Windows 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro

Лицензионный договор №0318100046815000032-0003440-01 (08/16д) от 13.01.2016.

Срок действия – бессрочная лицензия.

Лицензионный договор №0318100046815000030-0003440-01 (06/16гпд) от 13.01.2016.

Срок действия – бессрочная лицензия.

Microsoft Office Professional Plus 2007, 2010, 2013, 2016.

Состав продукта:

Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Outlook, Microsoft Publisher, Microsoft Access, Microsoft OneNote, Microsoft InfoPath.

Лицензионный договор №0318100046815000028-003440-01 (04/16-гпд) от 12.01.2016.

Срок действия – бессрочная лицензия.

Лицензионный договор №0318100046815000029-003440-01 (05/16-гпд) от 13.01.2016.

Срок действия – бессрочная лицензия.

**Приложение к рабочей программе дисциплины  
«Легкая атлетика и методика преподавания»**

49.03.01 «Физическая культура»  
бакалавр  
«Спортивная тренировка»

**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины  
**«Легкая атлетика и методика преподавания»**  
обязательная  
заочная

Составитель аннотации – Васильковская Ю.А., к.п.н., доцент каф. ФКиС  
Малыгина Л.В., к.п.н., доцент каф. ФКиС



<b>Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)</b>	324/9
<b>Цель изучения дисциплины</b>	Формирование систематизированных знаний в области теории и методики легкой атлетики, готовности к освоению и реализации методик обучения упражнениям легкой атлетики в различных сферах профессиональной деятельности, организация и проведение соревнований.
<b>Содержание дисциплины</b>	История развития легкой атлетики. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Основы техники видов легкой атлетики. Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы и бега. Анализ и методика обучения технике прыжков и метаний. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
<b>Формируемые компетенции (коды)</b>	ОПК-1, ОПК-3 ОПК-4, ОПК-13
<b>Коды и наименование индикатора достижения компетенции</b>	ОПК-1.1 Знает и способен применять на практике современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий. ОПК-1.2 Применяет знания анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся. ОПК-1.3 Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий. ОПК-3.1 Владеет понятийным и категориальным аппаратом по теории и методике физической культуры и спорта, спортивной тренировки базовых видов спорта. ОПК-3.2 Владеет средствами, методами и приемами с учетом специфики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. ОПК-3.3 Применяет педагогические технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. ОПК-4.1 Использует принципы, методы и средства для проведения тренировочных занятий различной направленности.

	<p>ОПК-4.2 Применяет знания основных видов спортивной подготовки при проведении тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки.</p> <p>ОПК-4.3 Применяет основы планирования, подготовки и организации проведения соревнований в избранном виде спорта.</p> <p>ОПК-13.1 Умеет планировать и организовывать проведение соревнований различного уровня.</p> <p>ОПК-13.2 Знает правила соревнований по избранному виду спорта.</p> <p>ОПК-13.3 Организует и умеет провести судейство по избранному виду спорта соревнований различного ранга.</p>
<b>Наименование дисциплин, необходимых для освоения данной дисциплины</b>	Анатомия человека; Гимнастика и методика преподавания; Психология; Ознакомительная практика.
<b>Образовательные технологии</b>	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа
<b>Формы текущего контроля успеваемости</b> ( <i>контрольная работа, коллоквиум, тест и т.п.</i> )	Контрольная работа
<b>Форма промежуточной аттестации</b> ( <i>экзамен, зачет</i> )	Зачет, экзамен

Зав. кафедрой физической культуры и спорта \_\_\_\_\_



Г.М. Коновалова