МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
Н.Е. Хромцов
(подпись)
«25» февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Фитнес-технологии и массовый спорт

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Подготовка конкурентоспособных специалистов, востребованных на рынке труда, обладающих всей полнотой компетенций в сфере Физической культуры и спорта, отвечающих требованиям современного общества, а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

Программа ориентирована на подготовку современных специалистов в области массового спорта, фитнеса, сферу дополнительного образования в физической культуре.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Теория и методика обучения легкой атлетике обязательной для изучения; относится к обязательной, части блока дисциплин Б1, входит в обязательную часть модуля.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к *освоению дисциплин:* Массовый спорт; Спортивные игры с методикой преподавания; Адаптивный спорт; Туризм и спортивное ориентирование; Теоретико-методические основы занятий фитнесом с контингентом различных возрастных групп; Групповые тренировки и персональный тренинг; Юнифайд-спорт; Теория и методика ВФСК «ГТО»; Северная ходьба; Фиджитал спорт, Детский фитнес; Анимационные технологии в спорте; Национальные виды спорта, *прохождению практик:* Учебная практика, ознакомительная практика; Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в ДЮСШ; Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в фитнес-центре, Производственная практика, преддипломная практика; подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена, подготовке к процедуре защиты и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;

– морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;

– особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса.

Уметь:

– самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом

особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности;

– дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта;

– определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека.

Владеть:

– методикой использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся;

– методами антропометрических измерений для оценки физического развития; проведения оценки функционального состояния человека; биомеханического анализа статических положений и движений человека.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении

		занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. УК-7.2. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. УК-7.3. Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
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: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; химический состав организма человека; возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического

		воспитания, спорта и двигательной рекреации; основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные формы занятий; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; правила и организацию соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; способы оценки

		результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС. ОПК-1.2. Умеет: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и

		дополнительной общеобразовательной программой; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных

		видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. ОПК-1.3. Имеет опыт: использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; проведения анатомического анализа физических упражнений; биомеханического анализа статических положений и движений человека; планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся; планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); планирования мероприятий активного отдыха обучающихся.
Спортивный отбор	ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК-2.1. Знает: значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); особенности сведения воедино разнородных диагностических данных

		о спортивной предрасположенности; особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности; механические характеристики тела человека и его движений; биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС; особенности детей, одаренных в ИВС; методики массового и индивидуального отбора в ИВС. ОПК-2.2. Умеет: ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека; подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; оценивать эффективность статических положений и движений человека; использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в

		процессе занятий физической культурой и спортом; определять показатели и критерии начального отбора в ИВС; интерпретировать результаты тестирования в ИВС; использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС. ОПК-2.3. Имеет опыт: проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; проведения оценки функционального состояния человека; биомеханического анализа статических положений и движений человека; применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; проведения набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.
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. Знает: историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых

		видов спорта; воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты); методики обучения технике легкоатлетических упражнений; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; правила и организацию соревнований в легкой атлетике; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта;

		основы техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; средства спортивных и подвижных игр и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения спортивным и подвижным играм; терминологию спортивных и подвижных игр; способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. ОПК-3.2. Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и

		спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и

		определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; формировать основы физкультурных знаний; нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся. ОПК-3.3. Имеет опыт: проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов,

		функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов; владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; проведения фрагмента занятия с использованием средств гимнастики; проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; проведения фрагмента занятия с использованием средств подвижных и спортивных игр; участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся.
Обучение и развитие	ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в	ОПК-4.1. Знает: историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; терминологию,

	соревнованиях в избранном виде спорта	классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; цель, задачи и содержание курса ИВС; технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической подготовки в ИВС; воспитательные возможности занятий ИВС; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта. ОПК-4.2. Умеет: применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию ИВС; распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся; рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС; показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения

		упражнений ИВС; контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания; оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС. ОПК-4.3. Имеет опыт: выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС; владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС; проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.
Обеспечение безопасности	ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1. Знает: предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; основные разделы гигиенической науки и их содержания; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных

		бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и

		соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС. ОПК-7.2. Умеет: обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях; распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;

		осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС; выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. ОПК-7.3. Имеет опыт: измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; использования специальной аппаратуры и инвентаря; оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической

		культурой и спортом; составления плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС; обеспечения безопасности проведения занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.
Организационно-методическое обеспечение	ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК-13.1. Знает: методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; положение или регламент и расписание спортивных соревнований; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; антидопинговое законодательство Российской Федерации; правила

		соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований в ИВС; состав судейской коллегии по ИВС и функции отдельных спортивных судей. ОПК-13.2. Умеет: планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий; составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по ИВС; определять справедливость судейства; применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе; использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов. ОПК-13.3. Имеет опыт: подготовки положения о соревновании; определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия; участия в судействе спортивных

		соревнований по ИВС.
Организационно-методическое обеспечение	ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК-14.1. Знает: принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. ОПК-14.2. Умеет: изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия

		содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности. ОПК-14.3. Имеет опыт: проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС; разработки методического обеспечения тренировочного процесса; планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-1. Способен анализировать, проектировать и разрабатывать программы дополнительного образования, на основе инновационных подходов и современных средств обучения с учётом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных обучающихся.	ПК-1.1. Знает: общие основы теории и методики физической культуры; основные понятия теории физической культуры; основные средства и методы физического воспитания. ПК-1.2. Умеет: применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования; использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями	Профессиональные стандарты 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых

	здоровья и инвалидов. ПК-1.3. Имеет опыт: рационального построения процесса физического воспитания; применения комплекса средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом.	
ПК-2. Способен организовывать и проводить занятия по физической культуре, массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия в сфере дополнительного образования и массового спорта	ПК-2.1. Знает: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; основы планирования, разработки и проведения мероприятий в рамках ВФСК «ГТО», массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий. ПК-2.2. Умеет: проводить занятия по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу в сфере дополнительного образования; составлять текущие и перспективные планы, а также отчеты о проведении массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий. ПК-2.3. Имеет опыт: применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся; разработки массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; организации и проведения массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; сбора и обобщения информации для составления отчетной документации.	Профессиональные стандарты 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых; 05.018 Специалист по школьному и студенческому спорту

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования (УК-7 *(индикаторы – 1, 2, 3*)

- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения

занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования основные и дополнительные формы занятий; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по подвижным; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств подвижных игр; правила и организацию соревнований в подвижных играх; способы оценки результатов обучения в подвижных играх (ОПК-1 *(индикаторы – 1, 2, 3*)

- особенности детей, одаренных в ИВС (ОПК-2 *(индикаторы – 1, 2, 3*)

- историю и современное состояние подвижных игр, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды подвижных игр как базовых видов спорта; воспитательные возможности занятий подвижными играми; терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения и способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения подвижных игр; методики развития физических качеств средствами подвижных игр; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях подвижными играми; правила и организацию соревнований в играх; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами подвижных игр (ОПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3*).

- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; цель, задачи и содержание курса ИВС (ОПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3*).

– факторы и причины травматизма в процессе занятий подвижными играми; приемы помощи и страховки при проведении занятий, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по подвижным играм, способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях и особенности занятий подвижными играми, с учащимися различных медицинских групп (ОПК-7 *(индикаторы – 1, 2, 3*).

– федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (ОПК-13 *(индикаторы – 1, 2, 3*).

– принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации (ОПК-14 *(индикаторы – 1, 2, 3*).

– общие основы теории и методики физической культуры; основные понятия теории физической культуры; основные средства и методы физического воспитания (ПК-1 *(индикаторы – 1, 2, 3*).

– основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования (ПК-2 *(индикаторы – 1, 2, 3*).

Уметь:

- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений (УК-7 *(индикаторы – 1, 2, 3*)

- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по подвижным играм; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по подвижным играм с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по подвижным играм в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей подвижных игр; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по подвижным (ОПК-1 *(индикаторы – 1, 2, 3*)

- определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека (ОПК-2 *(индикаторы – 1, 2, 3*)

- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по подвижным играм с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий, показывать наглядно и правильно выполнение упражнений занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений подвижных игр и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств подвижных игр (ОПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3*)

- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС; контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания; (ОПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3*).

- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях подвижными играми и организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по подвижным играм (ОПК-7 *(индикаторы – 1, 2, 3*).

- планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (ОПК-13 *(индикаторы – 1, 2, 3*).

- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; анализировать проведенные занятия по подвижным играм, плаванию, для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности (ОПК-14 *(индикаторы – 1, 2, 3*).

- применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования; использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (ПК-1 *(индикаторы – 1, 2, 3*).

– проводить занятия по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу в сфере дополнительного образования (ПК-2 *(индикаторы – 1, 2, 3*).

Владеть:

- приемами планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта (УК-7 *(индикаторы – 1, 2, 3*)

- способами планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств подвижных игр, планирования мероприятий активного отдыха обучающихся (ОПК-1 *(индикаторы – 1, 2, 3*)

- способами проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; проведения оценки функционального состояния человека; выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования (ОПК-2 *(индикаторы – 1, 2, 3*)

- техникой двигательных действий и содержания действия подвижной игры; проведения фрагмента занятия с использованием средств подвижных; проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств подвижных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся. (ОПК-3 *(индикаторы – 1, 2, 3*)

- способами выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС; проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося. (ОПК-4 *(индикаторы – 1, 2, 3*).

- приемами обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по подвижным играм (ОПК-7 *(индикаторы – 1, 2, 3*).

- приемами подготовки положения о соревновании; определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия; участия в судействе спортивных соревнований (ОПК-13 *(индикаторы – 1, 2, 3*).

- способами проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств подвижных и игр, планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера (ОПК-14 *(индикаторы – 1, 2, 3*).

– рационального построения процесса физического воспитания; применения комплексом средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом (ПК-1 *(индикаторы – 1, 2, 3*).

– –методиками применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся; разработки массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; организации и проведения массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; сбора и обобщения информации для составления отчетной документации (ПК-2 *(индикаторы – 1, 2, 3*).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 5 зачетных единиц (135 час.)

Контактная работа: 55,83 час.

Самостоятельная работа: 79,17 час.

Практическая подготовка: 84 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	1 семестр		2 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	12	28,5	-	-
Практические занятия	13,5		28,5	25,5
Экзамен			0,33	25,17
Групповые консультации перед экзаменом	-	-	1,5	
Всего	25,5	28,5	30,33	50,67

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Характеристика и содержание дисциплины «Легкая атлетика». История развития легкой атлетики.	1,2	1,5		1,5 ПП	9	
2.	Основы техники легкоатлетических видов	1,2	1,5 ПП	-	39 ПП	10,5 ПП	Бланковое тестирование 1
3.	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	1,2	4,5 ПП			10,5 ПП	
	спортивная ходьба			-	3 ПП		
	бег (на короткие, средние, длинные дистанции)			-	3 ПП		
	эстафетный бег			-	3 ПП		
	метания мяча, гранаты			-	6		
	метание копья			-			

					ПП		
	прыжок в длину с разбега (способы «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»)			-	6 ПП		
	тройной прыжок			-	3 ПП		
	толкание ядра, метание диска			-	6 ПП		
	прыжок в высоту (способы «ножницы», «перекидной» и «фосбери-флоп»)			-	6 ПП		
	барьерный бег			-	3 ПП		
4.	Легкая атлетика в общеобразовательной школе	1,2	1,5		1,5 ПП	9	Бланковое тестирование 2
5.	Спортивная тренировка в легкой атлетике	1,2	1,5		-	6 ПП	
6.	Организация, судейство и правила соревнования в легкой атлетике	1,2	1,5 ПП		-	9 ПП	
ИТОГО			12	-	42	54	Экзамен (2 семестр)

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Занятия лекционного типа.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА». Основные понятия. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов. История развития легкой атлетики в России. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Рост достижений легкоатлетов России и закономерности улучшения спортивных результатов. Современное состояние легкой атлетики в мире. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях. Представительство видов легкой атлетики в Единой Российской спортивной классификации. Содержание и задачи курса легкой атлетики и основные требования, предъявляемые к студентам.

2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ. Основные характеристики: легкоатлетическая техника, фазы, моменты, основное звено. Качественные и количественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат, пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, динамические характеристики. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Правила подбора средств для исправления ошибок в технике.

Основы техники спортивной ходьбы и бега. Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). Механизм отталкивания в ходьбе и беге, возникновение стартовой силы. 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 легкоатлетических прыжков и метаний. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория

движений ОЦТ). Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам.

Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Создание и эффективность системы: метатель-снаряд. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Сходство и различия в технике различных видов метаний.

3. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ 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. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка. Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений). Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике. Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различия в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

4. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ. 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). Особенности организации занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.

5. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. Цели и задачи тренировки. Системы энергообеспечения мышечной деятельности. Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения. Адаптация аэробной системы энергообеспечения. Энергообеспечение мышечной деятельности разной интенсивности и продолжительности. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная части подготовки, их разновидности и содержание. Основные принципы тренировки.

Средства, методы и динамика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития занимающихся легкой атлетикой.

Особенности изменения тренированности в процессе круглогодичной тренировки. Дозирование нагрузки. Динамика объема, интенсивности, психической напряженности и координационной сложности нагрузки в тренировочном процессе и их взаимосвязь.

6.ОРГАНИЗАЦИЯ, СУДЕЙСТВО 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, летних лагерях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады - бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.).

Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборьях.

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА.

1. Основы техники легкоатлетических видов. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Методика обучения, специальные и подводящие упражнения в видах легкой атлетики.
2. Спортивная тренировка. Методика развития физических качеств. Микроцикл, мезоцикл, макроцикл. Годичный цикл тренировки. Принципы тренировки, нагрузка Соотношение нагрузки в микро и мезоциклах годичного цикла.
3. Соревноввания по легкой атлетике. Организация, проведение, судейство

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Реализация дисциплины «Теория и методика обучения легкой атлетике» в учебном процессе предусматривает использование следующих образовательных технологий, методов и форм:

- методы целостного и расчлененного разучивания двигательных действий;
- методы групповой, поточной, повторной, интервальной организации работы на учебных занятиях;
- рейтинговая технология.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии (интерактивная доска, мультимедийный проектор); компьютерные программы (MicrosoftOfficeExcel, MicrosoftOfficeWord).

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ, а также электронные ресурсы:

- http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.
- http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Теория и методика обучения легкой атлетике» осуществляется в следующих формах: выполнение домашних теоретических заданий, конспектирование дополнительных вопросов из разделов дисциплины. Организация самостоятельной работы по дисциплине направлена на формирование профессионально значимых компонентов формируемых компетенций.

Содержание заданий разрабатывается на основе применяемых технологий обучения. Основу каждого задания составляет предметная область, в рамках содержания которой студентам предлагается решить основные задачи профессиональной деятельности. Студенту необходимо по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал семинарских (практических) занятий, владеть понятиями и терминами легкой атлетики, методами обучения, методикой проведения учебных занятий по легкой атлетике, владеть

навыками сбора данных и их обработки, анализу и обобщению, формулировке выводов и практических рекомендаций.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ (http://www.sspu.ru/), в том числе через Электронные библиотечные системы: http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online; http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в Приложении 1 к рабочей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для текущего контроля успеваемости студентов по дисциплине «Теория и методика обучения легкой атлетике» используются следующие оценочные средства:

– бланковое тестирование, опрос

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения образовательной программы) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать базовые компоненты проверяемых компетенций.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 51 процент правильных ответов. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются не сформированными.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций (превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать отдельные части или компетенций в целом.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 61 процент правильных ответов. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на пороговом уровне, ниже 51 – не сформированными.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций (максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования) проверяется теоретическими заданиями для текущего контроля, позволяющими формировать компетенции в целом.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 71 процент правильных ответов. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на базовом уровне, ниже 61 – на пороговом, ниже 51 - не сформированными.

На экзамене по дисциплине «Теория и методика обучения легкой атлетике» знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций проверяются следующими оценочными средствами:

- комплект материалов для опроса, тестирования;
- результатами практического освоения техники видов легкой атлетики;
- рейтинговое оценивание успехов учебной деятельности в ходе изучения дисциплины.

Теоретическая аттестация

Теоретическая подготовленность предполагает:

- ✓ знание научно-теоретических основ легкой атлетики;
- ✓ знание техники видов легкой атлетики;
- ✓ знание подготовительных и специальных упражнений, используемых в обучении и тренировке;
- ✓ знание основ методики обучения легкой атлетики;
- ✓ знание основ методики преподавания легкой атлетики.

Практическая аттестация

Практическая подготовленность предполагает:

- ✓ выполнение техники изученных видов легкой атлетики (полное соблюдение техники), выполнение контрольных нормативов

Оценка результатов освоения дисциплины формируется по 30-балльной шкале из результатов практической аттестации (зачтено / не зачтено) и теоретической аттестации (экзамен).

Практическая аттестация проводится в ходе учебных занятий, путем визуального определения преподавателем правильности выполнения техники легкоатлетических упражнений, контрольных нормативов. В итоге преподаватель определяет степень освоения практической части курса по форме: зачтено или не зачтено.

Оценка за теоретическую аттестацию (экзамен) выставляется по шкале.

Максимальное количество баллов на экзамене – 30 баллов.

Шкала оценки результатов этапа сформированности компетенций на зачете

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26-30 баллов	21-25 баллов	17-20 баллов	менее 17 баллов

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, позволяющим оценить форсированность базовых компонентов проверяемых компетенций.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику легкой атлетики, технику и методику обучения легкоатлетическим упражнениям, основы спортивной тренировки, правила соревнования в легкой атлетике.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Студент должен владеть методикой обучения легкоатлетическим упражнениям; методикой развития физических качеств, необходимых для легкоатлета; технологиями использования и обновления знаний по легкой атлетике.

Необходимый результат в практической аттестации – «зачтено»

Необходимый результат в теоретической аттестации – 17-30 баллов.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, результатами технической подготовленности в видах легкой атлетики, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание в процессе обучения двигательным действиям.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику легкой атлетики, технику и методику обучения легкоатлетическим упражнениям, основы спортивной тренировки, правила соревнования в легкой атлетике.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Студент должен владеть методикой обучения легкоатлетическим упражнениям; методикой развития физических качеств, необходимых для легкоатлета; технологиями использования и обновления знаний по легкой атлетике.

Результативность освоения техники физических упражнений определяется визуально. Владение техникой легкоатлетических действий не должно содержать грубых ошибок, при демонстрации не должна быть нарушена правильность и целостность движений.

Необходимый результат в практической аттестации – «зачтено»

Необходимый результат в теоретической аттестации – 21-25 баллов.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, результатами технической подготовленности в видах легкой атлетики, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание в процессе обучения двигательным действиям.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику легкой атлетики, технику и методику обучения легкоатлетическим упражнениям, основы спортивной тренировки, правила соревнования в легкой атлетике.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Студент должен владеть методикой обучения легкоатлетическим упражнениям; методикой развития физических качеств, необходимых для легкоатлета; технологиями использования и обновления знаний по легкой атлетике.

Результативность освоения техники физических упражнений определяется визуально. Владение техникой легкоатлетических действий без ошибок, при демонстрации не нарушена правильность и целостность движений.

Необходимый результат в практической аттестации – «зачтено»

Необходимый результат в теоретической аттестации – 26-30 баллов.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на экзамене.

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины
«Теория и методика обучения легкой атлетике»
при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2016. - 241 с.: ил. - ISBN 978-5-9907240-3-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995

2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.

3. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск: СФУ, 2016. – 148 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533

- дополнительная литература:

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 3-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2006. - 464 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-3069-3

2. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика: учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск: НГТУ, 2010. - 59 с. - ISBN 978-5-7782-1448-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993

3. Легкая атлетика: энциклопедия: в 2-х т. / авт.-сост. В.Б. Зеличенок, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах ; под общ. ред. В.В. Балахничева и др. – Москва : Человек, 2012. – Т. 1. А - Н. – 707 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461469. – Текст: электронный.

4. Легкая атлетика: энциклопедия: в 2-х т. / авт.-сост. В.Б. Зеличенок, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах ; под общ. ред. В.В. Балахничева и др. – Москва : Человек, 2013. – Т. 2. О - Я. – 833 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461472. – Текст: электронный.

5. Легкая атлетика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры / под ред. О. В. Колодия, Е. М. Лутковского, В. В. Ухова. - Москва: Физкультура и спорт, 1985. - 271 с.: ил.

6. Легкая атлетика. Вопрос-ответ [Электронный ресурс]: методические рекомендации для студентов факультета физической культуры высших учебных заведений / А.Б. Гогин.- Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009. - 104 с. - Режим доступа: http://rucont.ru/efd/193467?cldren=0

7. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов: практическое пособие / В.Б. Попов; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. – 2-е изд., стер. – Москва: Человек, 2012. – 225 с.: схем. ил. – (Библиотека легкоатлета). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395. – Текст: электронный.

Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе».

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт – http://minsport.gov.ru;

Олимпийский Комитет России. Официальный сайт – http://www.olympic.ru;

Всероссийская федерация легкой атлетики – http://www.rusathletics.com/

http://rusathletics.info/

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы: ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;

Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;

Статистические материалы региональных исследований в области общего образования. - http://www.ivege.ru/content/work/katestvo/region_monitoring;

Википедия - свободная энциклопедия – http://ru.wikipedia.orq/wiki;

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами

обучения.

5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

6. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающих тематические иллюстрации: аудиовизуальные пособия (видеоролики, видео - и DVD фильмы, видеоматериалы).

7. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: Н.Е. Хромцов, доцент кафедры теории и методики физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «28» января 2025 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № __ от «____» _____ 20____г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № __ от «____» _____ 20____г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № __ от «____» _____ 20____г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Занятие 1.

Цель: Введение в легкую атлетику.

Задачи: Создание представления о легкой атлетике, знакомство с техникой специальных беговых и прыжковых упражнений, цели, задачи и методы использования легкоатлетических упражнений.

Вопросы:

1. Что такое легкая атлетика.
2. Специальные упражнения, средства, методы, цели.

Литература:

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
2. Тренажеры и специальные упражнения в л/атлетике. В.Г. Алабин.– М.: 1982.

Занятие 2.

Цель: Обучение технике спортивной ходьбы.

Задачи: Создать представление о технике спортивной ходьбы. Научить технике движений ног. Подобрать средства и методы для решения предыдущих задач.

Вопросы:

1. История развития спортивной ходьбы.
2. Правила соревнований по спортивной ходьбе.

Литература:

1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.
2. Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.

Дидактический материал: Кинограммы, видеозаписи.

Занятие 3.

Цель: Обучение технике спортивной ходьбы.

Задачи: Повторить изученный ранее материал, обучить технике движений таза, работе рук.

Вопросы:

1. Средства и методы увеличения гибкости и подвижности в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

Литература:

1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.
2. Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.

Дидактический материал: Кинограммы, видеозаписи.

Занятие 4.

Цель: Обучение технике спортивной ходьбы.

Задачи: Повторить ранее пройденный материал. Соединить движения ног и таза, подобрать средства для совершенствования навыка спортивной ходьбы. Контрольное прохождение с/х дистанции в 1 километр.

Вопросы:

1.Средства и методы контроля за техникой и физической подготовкой скорохода.

Литература:

1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.
2. Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.

Дидактический материал: Кинограммы, видеозаписи.

Занятие 5.

Цель: Обучение технике спортивной ходьбы.

Задачи: Проверить и уточнить знания по основам техники ходьбы, технике спортивной ходьбы, методике обучения технике спортивной ходьбы, правилам проведения соревнований по спортивной ходьбе.

Вопросы:

1.Подобрать средства и методы по выявлению ошибок в технике спортивной ходьбы и их устранению.

Литература:

1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.
2. Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.

Занятие 6.

Цель: Обучение технике бега на средние дистанции.

Задачи: Обучение технике бега по прямой, бегу по повороту, высокому старту.

Вопросы:

1.История развития бега на средние и длинные дистанции.

2.Рекорды.

3.Правила соревнований.

Литература:

1. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-товфизич. культуры / О.В. Колодий, Е.М. Лутковский, В.В. Ухов и др. -М.: Физкультура и спорт, 1985.-271с.

Занятие 7.

Цель: Обучение технике бега на короткие дистанции.

Задачи: Создание представления о технике бега на короткие дистанции, обучение бегу по прямой, подбор средств и методов контроля за техникой бега и исправления ошибок.

Вопросы:

1. Средства, методы и направления в развитии скорости бега, правила соревнований в беге на короткие дистанции.

Литература:

1. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-товфизич. культуры / О.В. Колодий, Е.М. Лутковский, В.В. Ухов и др. -М.: Физкультура и спорт, 1985.-271с.

Дидактический материал: Кинограммы, видеозаписи.

Занятие 8.

Цель: Обучение технике бега на короткие дистанции и методика обучения.

Задачи: Повторить материал предыдущего занятия. Обучение технике бега по повороту. Развитие скорости бега.

Вопросы:

1. Средства и методы развития быстроты бегуна на короткие дистанции.

Литература:

1. Петровский. Бег на короткие дистанции,1978 г.
2. Э. Озолин. Спринтерский бег,1986 г.

Занятие 9.
Цель: Обучение технике бега на короткие дистанции.
Задачи: Повторить материал предыдущего занятия, обучение низкому старту и стартовому разгону, воспитание быстроты.
Вопросы:
1. Правила соревнований (низкий старт).
2. Технические характеристики низкого старта.
Литература:
1. Петровский. Бег на короткие дистанции,1978 г.
2. Э. Озолин. Спринтерский бег,1986 г.
Дидактический материал: Кинограммы, видеозаписи.
Занятие 10.
Цель: Обучение технике бега на короткие дистанции.
Задачи: Повторить материал предыдущего занятия. Обучение финиширования. Подбор средств и методов исправления ошибок в технике бега на короткие дистанции.
Вопросы:
1. Контроль за техникой и физической подготовкой бегуна на короткие дистанции.
Литература:
1. Петровский. Бег на короткие дистанции,1978 г.
2. Э. Озолин. Спринтерский бег,1986 г.
Занятие 11.
Цель: Обучение технике эстафетного бега.
Задачи: Создать представление о технике эстафетного бега, обучить технике передачи на высокой скорости вне зоны передачи, совершенствование скорости бега.
Вопросы:
1.Правила соревнований по эстафетному бегу.
Литература:
1.Учебник тренера по легкой атлетике. Под ред. Хоменкова. 2-е издание. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 479 с.
Дидактический материал: Видеозаписи.
Занятие 12.
Цель: Обучение технике эстафетного бега.
Задачи: Повторить материал предыдущего занятия. Обучить технике передачи эстафетной палочки на высокой скорости в зоне передачи. Совершенствование скорости бега.
Вопросы:
1. Средства и методы совершенствования техники эстафетного бега.
Литература:
1.Учебник тренера по легкой атлетике. Под ред. Хоменкова. 2-е издание. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 479 с.
Занятие 13.
Цель: Проверить знания и умения студентов приобретенные во время занятий посвященных технике и методике обучения технике бега.
Задачи: Оценка техники отдельных элементов бега и передачи эстафетной палочки. Оценить спортивно-техническую подготовку студентов приемом нормативов пробегания на результат дистанции 100 метров и 300 метров.
Вопросы:
1.Классификация легкоатлетических упражнений.
Литература:

1.Учебник тренера по легкой атлетике. Под ред. Хоменкова. 2-е издание. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 479 с.

Занятие 14.

Цель: Обучение техники толкания ядра.

Задачи: Создать представление о тактике толкания ядра, научить держанию снаряда и выбрасыванию. Скоростно-силовая подготовка.

Вопросы:

1.История развития толкания.

2.Рекорды.

3.Правила соревнований.

Литература:

1. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-товфизич. культуры / О.В. Колодий, Е.М. Лутковский, В.В. Ухов и др. -М.: Физкультура и спорт, 1985.-271с.

Дидактический материал: Кинограммы, видеозаписи.

Занятие 15.

Цель: Обучение технике толкания ядра.

Задачи: Повторить материал предыдущего занятия, научить финальному усилию, научить скачку спиной вперед.

Вопросы:

1.Средства и методы силовой подготовки толкателя.

2.Контроль за силовой подготовкой.

Литература:

1.Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-товфизич. культуры / О.В. Колодий, Е.М. Лутковский, В.В. Ухов и др. -М.: Физкультура и спорт, 1985.-271с.

Занятие 16.

Цель: Обучение технике толкания ядра.

Задачи: Повторить материал предыдущего занятия, соединить скачок и финальное усилие, совершенствование техники толкания ядра. Оценить спортивно-техническую подготовку студентов.

Вопросы:

1.Средства и методы устранения ошибок.

Литература:

1. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

2. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.

Занятие 17.

Цель: Обучение технике метания диска.

Задачи: Создать представление о технике метания диска, научить держанию и выбрасыванию снаряда, скоростно-силовая подготовка.

Вопросы:

1.Правила соревнований по метанию диска.

2.История развития рекорда.

Литература:

1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.

Дидактический материал: Кинограммы, видеозапись

Занятие 18.

Цель: Обучение технике метания диска.

Задачи: Повторить материал предыдущего занятия, научить финальному усилию и повороту. Скоростно-силовая подготовка.

Вопросы:

1.Средства и методы скоростно-силовой подготовки дискобола.

Литература:

1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.

Занятие 19.

Цель: Обучение технике метания диска.

Задачи: Повторить материал предыдущего занятия, соединить поворот с финальным усилием, совершенствовать технику метания диска, оценить спортивно-техническую подготовку студентов.

Вопросы:

1.Средства и методы исправления ошибок.

Литература:

1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.

Занятие 20.

Цель: Обучить технике прыжка в длину с разбега.

Задачи: Создание представления о технике прыжка в длину, обучение отталкиванию, скоростно-силовая подготовка.

Вопросы:

1.История развития прыжков в длину.

2.Рекорды.

3.Правила соревнований.

Литература:

1. В.Б. Попов Прыжок в длину. – М.: 1977.

2. Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.

3.Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.

Занятие 21.

Цель: Обучение технике прыжка в длину с разбега.

Задачи: Повторение материала предыдущего занятия, обучение разбегу, соединить разбег и отталкивание, научить приземлению и движениям в полете (согнув ноги).

Вопросы:

1.Средства и методы развития быстроты прыгуна.

Литература:

В.Б. Попов Прыжок в длину. – М.: 1977.

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.

Занятие 22.

Цель: Обучение прыжкам в длину способом «ножницы».

Задачи: Повторить материал предыдущего занятия, научить движениям в полете, скоростно-силовая подготовка.
Вопросы:
1.Средства и методы контроля за технической и физической подготовкой прыгуна в длину.
Литература:
В.Б. Попов Прыжок в длину. – М.: 1977.
1. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.

Занятие 23.
Цель: Обучение прыжкам в длину с разбега.
Задачи: Научить движениям в полете способом «прогнувшись», совершенствование навыка прыжка в длину, оценка спортивно-технической подготовка студентов.
Вопросы:
1.Средства и методы исправления ошибок в технической подготовке.
Литература:
В.Б. Попов Прыжок в длину. – М.: 1977.
1. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.

Занятие 24.
Цель: Обучение технике тройного прыжка.
Задачи: Создать представление о технике тройного прыжка, научить «скачку», «шагу», соединить «скачок», «шаг» и «прыжок».
Вопросы:
1.История развития тройного прыжка.
2.Рекорды.
3.Правила соревнований.
Литература:
В.Б. Попов Прыжок в длину. – М.: 1977.
Правила соревнований.
1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
Дидактический материал: Кинограммы.
3.Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.

Занятие 25.
Цель: Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
Задачи: Создать представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание», научить отталкиванию, разбегу, переходу через планку, оценка спортивно-технической подготовки студентов.
Вопросы:
1.История развития прыжков в высоту. 2.Рекорды. 3.Правила соревнований
Литература:
1.В.Б. Попов Прыжок в длину. – М.: 1977

2.Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.
3.Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
4.Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

Занятие 26.

Цель: Повторить и уточнить знания по разделу прыжки.
Задачи: Проверить знания студентов по основам техники прыжков, правилам соревнований. Совершенствовать навыки анализа техники прыжков и подборе средств и методов обучения прыжкам.
Вопросы:
1. Основы техники прыжков. 2.Анализ техники и методика обучения прыжкам.
Литература:
В.Б. Попов Прыжок в длину. – М.: 1977.
1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

Занятие 27.

Цель: Обучение технике прыжка в высоту способом «перекидной».
Задачи: Создать представление о технике прыжка в высоту способом «перекидной». Научить технике отталкивания и переходу через планку.
Вопросы:
1.Анализ техники прыжка в высоту способом «перекидной».
Литература:
1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

Занятие 28.

Цель: Обучение технике прыжка в высоту способом «перекидной».
Задачи: Повторить материал пройденный на предыдущем занятии. Научить приземлению, разбегу, совершенствование техники.
Вопросы:
1.Характерные ошибки и средства их устранения.
Литература:
1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

Занятие 29.

Цель: Обучение технике прыжка способом «фосбери-флоп».
Задачи: Создать представление, научить переходу через планку, воспитание ловкости.
Вопросы:
1.Преимущества прыжка способом «фосбери-флоп» перед другими способами.
Литература:
1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.

2. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

Занятие 30.

Цель: Обучение технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

Задачи: Повторить материал предыдущего занятия, обучить отталкиванию и разбегу, совершенствование техники.

Вопросы:

1.Физическая подготовка прыгунов в высоту.

Литература:

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

Занятие 31.

Цель: Контрольный урок по прыжкам в высоту.

Задачи: Оценить спортивно-техническую подготовку студентов. Провести учебную практику судейства соревнований по прыжкам в высоту.

Вопросы:

1.Судейство соревнований и правила соревнований по прыжкам в высоту.

2.Средства и методы совершенствования навыка прыжков в высоту.

Литература:

1. Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.
2.Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие / Под редакцией В.И. Лахова. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.

Занятие 32.

Цель: Обучение технике барьерного бега.

Задачи: Создать представление о технике барьерного бега, обучить технике преодоления барьера, средства и методы развития гибкости.

Вопросы:

1.Правила соревнований в барьерном беге.

Литература:

1. Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.
2. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие / Под редакцией В.И. Лахова. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.

Занятие 33.

Цель: Обучение технике барьерного бега.

Задачи: Повторить материал предыдущего урока, обучить технике бега между барьерами, старту и бегу до первого барьера.

Вопросы:

1.Анализ техники барьерного бега. 2.Характерные ошибки. 3.Средства и методы устранения ошибок.

Литература:

1. В.Д. Балахничев Бег на 110 метров с барьерами. – М.: 1987.

Занятие 34.

Цель: Обучение проведению урока по легкой атлетике.

Задачи: Студентам провести самостоятельно урок по легкой атлетике по обучению технике спортивной ходьбы. Провести анализ урока преподавателем с помощью студентов.

Вопросы:

1.Построение урока. 2. Последовательность решения задач и применяемых средств.
Литература:

1. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-товфизич. культуры / О.В. Колодий, Е.М. Лутковский, В.В. Ухов и др. -М.: Физкультура и спорт, 1985.-271с.

Занятие 35.

Цель: Обучение проведению урока по легкой атлетике.
Задачи: Студентам провести самостоятельно урок по легкой атлетике по обучению технике бега по прямой. Преподавателю с помощью студентов провести анализ урока.
Вопросы:
1.Правила соревнований по бегу. 2.Воспитание быстроты бегунов на короткие дистанции.
Литература:

1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.

2. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-товфизич. культуры / О.В. Колодий, Е.М. Лутковский, В.В. Ухов и др. -М.: Физкультура и спорт, 1985.-271с.

Занятие 36.

Цель: Обучение проведению урока по легкой атлетике.
Задачи: Студенту провести самостоятельно урок по легкой атлетике по обучению технике низкого старта.
Вопросы:
1.Анализ техники низкого старта и стартового разгона. 2.Средства и методы увеличения моторной плотности урока.
Литература:
1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.
2.Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-товфизич. культуры / О.В. Колодий, Е.М. Лутковский, В.В. Ухов и др. -М.: Физкультура и спорт, 1985.-271с.

Занятие 37.

Цель: Обучение проведению урока по легкой атлетике.
Задачи: Студенту провести самостоятельно урок по легкой атлетике по обучению прыжкам в высоту способом «перешагивание». Провести анализ урока.
Вопросы:
1.Средства и методы поддержания высокой активности занимающихся.
Литература:
1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.
2.Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-товфизич. культуры / О.В. Колодий, Е.М. Лутковский, В.В. Ухов и др. -М.: Физкультура и спорт, 1985.-271с.

Занятие 38.

Цель: Обучение проведению урока по легкой атлетике.
Задачи: Студенту самостоятельно провести урок по легкой атлетике по обучению технике прыжка в длину (согнув ноги). Преподавателю с помощью студентов провести анализ урока.
Вопросы: 1.Соблюдение техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.
Литература:
1. Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.

2. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие / Под редакцией В.И. Лахова. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.

Занятие 39.

Цель: Обучение проведению урока по легкой атлетике.

Задачи: Студенту самостоятельно провести урок по легкой атлетике по обучению эстафетному бегу. Провести анализ урока.

Вопросы:

1.Организация и проведение соревнований по эстафетному бегу.

Литература:

1. Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.
2. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие / Под редакцией В.И. Лахова. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.

Занятие 40.

Цель: Обучение проведению урока по легкой атлетике.

Задачи: Студенту самостоятельно провести урок по легкой атлетике по воспитанию быстроты. Провести анализ урока.

Вопросы:

1.Построение урока по развитию двигательных качеств и смешанных уроков.

Литература:

Матвеев Л.Г. Теория и методика физической культуры. – М.: 1991.

Занятие 41.

Цель: Оценка спортивно-технической подготовки.

Задачи: Провести соревнования первого дня в многоборье: 100 метров, ядро, 300 метров. Провести учебную практику по организации и проведению соревнований по многоборью.

Вопросы:

1.Правила соревнований по многоборью.

Литература:

1. Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.
2. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие / Под редакцией В.И. Лахова. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.

Занятие 42.

Цель: Оценка спортивно-технической подготовки.

Задачи: Провести соревнования второго дня в многоборье: длина, диск, 1000 метров. Провести учебную практику по организации и проведению соревнований по многоборью.

Вопросы:

1.Физическая подготовка многоборца.

Литература:

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.

2. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие / Под редакцией В.И. Лахова. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.

Занятие 43.

Цель: Подготовка к сдаче экзамена по легкой атлетике.

Задачи: Оценить знания, накопленные в процессе занятий по легкой атлетике. Уточнить и дополнить объем и глубину знаний.

Занятия по метаниям.

Цель: Обучение технике метаний меча, гранаты, копья, диска, толканию ядра

Задачи: Создание представления о технике метания мяча, научить держанию и выбрасыванию снаряда из-за головы
Вопросы:
1. Метание в программе уроков физической культуры в школе
Литература:
Комплексная программа по физической культуры для 1-11 классов под редакцией Ляха и Мейксона.
Занятие Цель: Обучение технике метания гранаты
Задачи: Создание представления о технике метания гранаты, научить держанию и выбрасыванию снаряда
Вопросы:
1. Правила соревнований по метаниям
Литература:
1.Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.
Занятие.
Цель: Обучение технике метания копья
Задачи: Создание представления о технике метания копья, научить держанию и выбрасыванию снаряда
Вопросы:
1.История развития метания копья, рекорды, правила соревнований
Литература:

1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.

Занятие Цель: Обучение технике метания копья.
Задачи: Научить финальному усилию, разбегу, соединить разбег и бросок, совершенствование навыка броска.
Вопросы:
1.Характерные ошибки. 2.Методы и средства устранения ошибок.
Литература:
1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
Занятие
Цель: Контрольный урок техники метания копья.
Задачи: Оценить спортивно-техническую подготовку студентов в метании копья, провести учебную практику по проведению соревнований по метаниям.
Вопросы:
1.Организация техники безопасности на занятиях и соревнованиях по метаниям.
Литература:
1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
Вопросы:
1.Основы спортивной тренировки.
2.Периодизация тренировки в отдельном виде легкой атлетики.

3.Средства и методы развития двигательных качеств на занятиях по легкой атлетике. Этапы многолетней тренировки.
.4.Отбор и прогнозирование в легкой атлетике.
5.Современные тенденции в развитии легкой атлетики.
6.Методика научно-исследовательской деятельности педагога.

Литература:
1.Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
2.Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Перечислите основные виды легкой атлетики и разновидности бега, прыжков, метаний, ходьбы и многоборий.
2. Какова роль и значение легкой атлетики в системе физического воспитания?
3. В чем состоит оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой атлетикой?
4. Как составляется календарь соревнований по легкой атлетике?
5. Раскройте содержание положения о соревнованиях по легкой атлетике.
6. Характер, типы и разновидности соревнований по легкой атлетике.
7. Каковы обязанности судей по бегу, прыжкам и метаниям?
8. Система составления программы соревнований по легкой атлетике и факторы, влияющие на эту систему.
9. Дать определение спортивной технике, как оценивается ее качество.
10. Что является характерным для эффективной спортивной техники?
11. В какой последовательности следует проводить анализ техники легкоатлетического упражнения?
12. Выделите главные фазы движений в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях; почему они являются главными.
13. В чем сходство и различие спортивной ходьбы и бега?
14. Из каких основных движений состоит цикл в спортивной ходьбе и беге?
15. Под действием каких сил происходит продвижение в ходьбе и беге?
16. От каких компонентов шага зависит скорость передвижения?
17. Какая из фаз прыжков является основной и почему?
18. Охарактеризуйте механизм отталкивания в прыжках.
19. От чего зависит результат в прыжках?
20. Какова цель движений звеньев тела в фазе полета?
21. От чего зависит дальность полета снаряда в метаниях?
22. Какие основные фазы можно выделить при анализе техники метаний. Какая из них главная?
23. В чем смысл «обгона» снаряда при метаниях?
24. От чего зависит начальная скорость вылета снаряда?
25. Как влияют на полет снаряда аэродинамические свойства и сопротивление воздуха?

26. Какими методами нужно пользоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений?
27. Какими принципами следует руководствоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений?
28. Какова последовательность изучения техники легкоатлетических видов?
29. Дайте характеристику план-схемы обучения технике бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы.
30. Назовите нормы допустимых нагрузок в беге, прыжках и метаниях для лиц различного возраста.
31. Какими средствами следует пользоваться при повышении тренированности на различных этапах подготовки?
32. Особенности построения годового тренировочного плана в подготовке спортсменов-легкоатлетов.
33. Факторы, характеризующие тренировочную и соревновательную нагрузку и их динамика в годичном тренировочном процессе.
34. Анализ школьной программы по разделу «Легкая атлетика» в начальных, средних и старших классах.
35. Характеристика видов документов планирования и учета работы по легкой атлетике в школе.
36. Типы уроков по легкой атлетике в школе и их характеристика.
37. Особенности секционных занятий по легкой атлетике в школе и их направленность.

Примерная тематика рефератов

1. История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
2. История развития легкой атлетики в регионе, области, городе.
3. Анализ техники легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
4. Сравнительный анализ техники российских легкоатлетов и ведущих зарубежных легкоатлетов по кинограммам (отдельно по каждому виду у мужчин и женщин).
5. Уровень развития быстроты у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
6. Уровень развития выносливости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
7. Уровень развития ловкости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
8. Уровень развития силы у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
9. Уровень развития прыгучести у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
10. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов, занимающихся и не занимающихся спортом.
11. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств учащихся выпускных классов средних школ и студентов 1 курса педагогических вузов.
12. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов 1 и 2 курсов педагогических вузов.
13. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов разных курсов (1-5) факультета физической культуры.

14. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов факультета физической культуры, занимающихся различными видами спорта.

15. Некоторые аспекты отбора и спортивной ориентации в легкоатлетическом спорте.

16. Возрастная методика обучения легкоатлетическим упражнениям.

17. Тестирование подготовленности юного спортсмена.

18.Анализ достижений легкоатлетов России и мира.

19.Сравнительный анализ системы подготовки легкоатлетов в России и передовых странах мира.

20.Многолетнее планирование подготовки юного легкоатлета.

21.Особенности занятий по легкой атлетике с девушками.

22.Внеклассная работа по легкой атлетике в школе и ее особенности.

23.Приемы регулирования нагрузки на школьных уроках по легкой атлетике.

24.Особенности спортивной тренировки юных легкоатлетов в различных видах легкой атлетики.

25. Применение легкоатлетических упражнений в физическом воспитании дошкольников.

26.Применение упражнений из различных видов спорта для обучения техники различных видов легкой атлетики.

27.Особенности проведения занятий по легкой атлетике в средней школе сельской местности.

28.Особенности проведения занятий по легкой атлетике в условиях малокомплектной сельской школы.