

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Института физического
воспитания и спорта

 Павлова Н.А.

«12» 02 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивно-педагогическое совершенствование. Легкая атлетика

По направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки Физическая культура. Основы безопасности и защиты Родины.

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная

Курс 1-4

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки: Физическая культура. Основы безопасности и защиты Родины) очной формы обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Физическая культура. Основы безопасности и защиты Родины, утвержденным Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 22.02.2018 № 125 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 г. № 544н (с изм. от 25.12.2014).

СОСТАВИТЕЛЬ:

канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» Шкурин Александр Иванович,

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» Крешук Елена Петровна,

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» Шинкарев Сергей Васильевич.

Утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол от «09» 02 2026 г. № 7


Заведующий кафедрой спортивных дисциплин  Шкурин А.И.

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии

Института физического воспитания и спорта

Протокол от «11» 02 2026 г. № 6

Председатель учебно-методической комиссии

Института физического воспитания и спорта  Загной Т.В.

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

 Савенков В.В.

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Целью изучения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» (СПС) по легкой атлетике является:

– усвоение студентами комплекса знаний, умений и навыков, что позволит проводить занятия на высоком профессиональном уровне по легкой атлетике в СШ, спортивных клубах и секциях. Указанный цикл ориентирован прежде всего на учебную работу, мероприятия в режиме учебного и продленного дня и внеклассную работу (массовые формы спортивной работы).

В процессе изучения курса СПС по легкой атлетике студенты овладевают более глубокими знаниями, умениями и навыками проведения внеклассной (спортивные секции, соревнования) и внешкольной работы (тренировочные занятия в детско-юношеских спортивных школах, по месту жительства, различные соревнования, лагерях отдыха и т.п.); раскрывают технологию профессиональной деятельности преподавателя физического воспитания и тренера по легкой атлетике.

Задачи:

1. Сформировать у будущих специалистов по физическому воспитанию основы техники выбранной дисциплины.

2. Обеспечить достаточно высокий уровень спортивной подготовленности.

3. Раскрыть технологию профессиональной деятельности преподавателя физического воспитания и тренера по легкой атлетике.

4. Изучить основные статьи правил соревнований.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Спортивно – педагогическое совершенствование» обязательную часть дисциплин подготовки студентов.

Дисциплина призвана существенно усилить профессиональную подготовку студентов, а также повысить уровень теоретической и практической подготовленности.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания по истории легкой атлетики, основам техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, правилам соревнований, методике обучения видов легкой атлетики;

умения демонстрировать технику изученных видов;

навыки профессиональной и рациональной организации и проведения занятий и соревнований по легкой атлетике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.

Основывается на базе дисциплин: «Спортивная медицина», «Легкая атлетика с Методикой преподавания», «Методика преподавания физической культуры в школе», «Организация спортивно-массовой работы а также будет использоваться в процессе профессиональной деятельности тренера, учителя физической культуры.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижений	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ПК – 2 Способен осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения межпредметных, предметных и личностных результатов	ПК – 2.1 Знать: характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся в контексте обучения школьным предметам Уметь: оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей; разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, оценивать достижения обучающихся Владеть: умениями по созданию и применению в практике обучения школьным предметам рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся	Знает: Знает: характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся в контексте обучения школьным предметам Умеет: оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей; разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, оценивать достижения обучающихся Владеет: умениями по созданию и применению в практике обучения школьным предметам рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся
ПК – 6 Способен организовать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности	ПК – 6.1 Знать: деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности Уметь: организовывать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности Владеть: навыками	Знает: деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности Умеет: организовывать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности Владеет: навыками организации деятельности обучающихся

	организации деятельности обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности	направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности
--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)			
	1	2	3	4
Общая учебная нагрузка (всего)	288 (8.0)	288 (8.0)	288 (8.0)	288 (8.0)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов), в том числе:	240	240	240	240
Лекции	-	-	-	-
Семинарские занятия	-	-	-	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	240	240	240	240
Лабораторные работы	-	-	-	-
КСР	-	-	-	-
Курсовая работа / курсовой проект	-	-	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (контрольные работы, индивидуальные занятия, консультации и др.)	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего часов)	44	44	44	44
Контроль	4	4	4	4
Форма аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Тема 1. Правила соревнований.

1.1 Правила соревнований по беговым видам легкой атлетики.

1.2 Правила соревнований по прыжкам.

1.3 Правила соревнований по метаниям.

1.4 Правила соревнований по многоборьям.

Тема 2. Тестирование уровня подготовленности.

Тема 3. Учебно-тренировочные занятия.

3.1 Общефизическая подготовка.

3.2 Совершенствование техники видов легкой атлетики.

3.3 Развитие скоростно-силовых качеств.

3.4 Развитие выносливости.

3.5 Развитие гибкости, ловкости.

Тема 4. Участие в соревнованиях.

4.3. Лекции не предусмотрены учебным планом.

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов
		Очная форма
1	Совершенствование техники видов легкой атлетики	240
2	Развитие скоростно-силовых качеств.	50
3.	Развитие выносливости.	50
4.	Развитие специальной выносливости.	50
5.	Развитие гибкости, ловкости.	50
6.	Тестирование уровня подготовленности.	8
7	Судейство соревнований	8
8.	Участие в соревнованиях.	24
Итого:		480

4.5. Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов
			Очная форма
1	Правила соревнований по легкой атлетике	Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературы, статей, Интернет-ресурсов.	60
2	Методика развития физических качеств	Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературы, статей, Интернет-ресурсов.	56
3	Совершенствование техники видов легкой атлетики		60
Итого:			176

4.7. Курсовые работы не предусмотрены

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Содержание теоретического материала составляют основные сведения о сущности вида спорта, о технологии труда тренера, педагога по физической культуре и спорту, теории и методике обучения, спортивным навыкам, о системе спортивной подготовки, о соревнованиях, спортивном отборе, управлению спортивной подготовкой.

СПС в системе специальности "физическое воспитание", «спорт», занимает главное место по использованию многообразных знаний и двигательных навыков; проявлять необходимые усилия при ознакомлении с содержанием теоретического материала, самостоятельно конспектировать его суть, последующей доработки конспекта, искать "свою" тему в содержании теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, системно разрабатывать ее путем сочетания теоретических положений с практикой внедрения в учебно-тренировочный процесс в своем виде спорта, формировать индивидуальный стиль учебно-познавательной и практической деятельности по успешному овладению избранной профессией.

В содержание самостоятельных занятий входит работа с литературой, документами, их обобщения и анализ; наблюдение и анализ полученных данных, их оформление; составление планов, отчетов и т. п.

Контроль самостоятельной работы студента включает:

- контроль за написанием конспектов, рефератов и т.д. осуществляется проверкой в течение учебных занятий в зависимости от пройденных разделов программы;

- контроль за судейством осуществляется путем предоставления судейской книжки с отметками о проведении соревнований.

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся необходимо использовать инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы и преподавателем по дисциплине в следующих формах:

- тестирование технического мастерства;
- участие в соревнованиях;
- участие в судействе соревнований.

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. – 2-е изд. – Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 110 с. – ISBN 978-5-4488-2000-7, 978-5-4497-2900-2. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/138462.html>.

2. Легкая атлетика : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Жилкин А. И. ; В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 6-е изд., стер.. – М.: Академия.2009. – 464 с.

3. Легкая атлетика : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Жилкин А. И. ; В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 3-е изд., стер.. – М.: Академия, 2006. – 464 с.

4. Легкая атлетика : правила соревнований. 2006-2007 / под общ. ред. В. Зеличенка; пер. с англ. А. Гнетовой; Междунар. Ассоциация легкоатлет. федераций и др.. – М. : Олимпия-Пресс, 2006. – 174 с.

5. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Жилкин А. И. ; Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.. – М. : Издат. центр "Академия" 2003 – 464с.

6. Легкая атлетика. Теория и методика обучения: учебное пособие / Е.П. Крещук, С.В. Шинкарев; ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ». – Луганск : Книга, 2022. – 160 с

7. Теория и методика обучения: легкая атлетика учебное пособие / Е.П. Крещук, С.А. Будков, С.В. Шинкарев; ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет». – Луганск : Книга, 2020. – 164 с.

б) дополнительная литература:

1. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера. – М., 2001.

2. Германов, Г. Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I : монография / Г. Н. Германов, Е. Г. Германова. – Саратов : Вузовское образование, 2015. – 242 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/27260.html>.

3. Германов, Г. Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть II : монография / Г. Н. Германов, Е. Г. Германова. – Саратов : Вузовское образование, 2015. – 441 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/27261.html>.

4. Зелинчук В.Б., Никитушкин В. Г. Критерии отбора в легкой атлетике. – М.,2000.

5. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н.Г. Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863с.

6. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М.: Терра-спорт, 2000.

7. Правила соревнований по легкой атлетике /Всероссийская федерация легкой атлетики. - М., 2012.

в) Интернет-ресурсы:

1. <https://e.lanbook.com/> ЛАНЬ электронная библиотека

2. <http://www.rusathletics.com/> Легкая атлетика.

3. <https://www.iprbookshop.ru> IPR SMART

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения данной дисциплины необходимы: лекционные аудитории, легкоатлетический манеж, стадион «Авангард».

Практические занятия: легкоатлетический манеж, специальный инвентарь и оборудование

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде, и т.п.

