

**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
Директор Институт физического
воспитания и спорта
Губарев А.А.
2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Легкая атлетика с методикой преподавания

По направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки «Физкультурное образование»

Квалификация выпускника бакалавр

Форма освоения очная, заочная

Курс 1–4

Луганск, 2025 год

Рабочая программа учебной дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» является частью вариативной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (профиль «Физкультурное образование») очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, (профиль «Физкультурное образование») утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 № 544н.


СОСТАВИТЕЛЬ:

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

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

Утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол от «27» 12 2024 г. № 5

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин  Шкурин А.И.

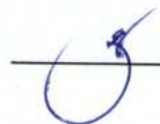
Одобрена на заседании учебно-методической комиссии

Института физического воспитания и спорта

Протокол от «14» 09 2025 г. № 5

Председатель учебно-методической комиссии

Института физического воспитания и спорта

 Загной Т.В.

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

 В.В. Савенков

1. Цели и задачи учебной дисциплины:

Целями освоения учебной дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» являются:

1. Изучение наиболее общих закономерностей упражнений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
2. Приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для преподавания легкой атлетики как учебного предмета в школе.
3. Развитие профессионального мышления и профессионально значимых личностных качеств у студентов.

Задачами освоения учебной дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» являются:

1. Ознакомить с организацией работы по легкой атлетике в школе.
2. Ознакомить с классификацией, теорией и методикой обучения технике видов легкой атлетики.
3. Научить самостоятельно выполнять изученные виды легкой атлетики (сдать контрольные нормативы).
4. Изучить основные пункты правил соревнований по легкой атлетике.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Легкая атлетика с методикой преподавания» входит обязательную часть дисциплин подготовки студентов.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания по истории легкой атлетики, основам техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, правилам соревнований, методики 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», «Спортивно-педагогическое совершенствование», «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 | | |
| ОПК-2 Способен осуществлять | ОПК-2.1-Знает: значение терминов «спортивный отбор», | Знает: -критерии и подходы в диагностике индивидуальной |

| | | |
|--|---|---|
| <p>спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p> | <p>«выбор спортивной специализации»», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; ОПК-2.2-Умеет: оптимально выбирать практический программный материал для организации и проведения общеобразовательных уроков физической культуры и внеклассных занятий в общеобразовательной школе; использовать целесообразные методы и методические приемы обучения физическим упражнениям в процессе проведения общеобразовательных уроков и секционной работы по физической культуре; ОПК-2.3-Владеет: -навыками проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; -навыками проведения оценки функционального состояния человека; навыками биомеханического</p> | <p>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; -анатомио-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;</p> |
|--|---|---|

| | | |
|--|---|---|
| | <p>анализа статических положений и движений человека;</p> | <p>-научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в индивидуальном виде спорта;</p> <p>-особенности детей, одаренных в индивидуальном виде спорта;</p> <p>-методики массового и индивидуального отбора в индивидуальном виде спорта.</p> <p>Умеет:</p> <p>-ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</p> <p>-проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;</p> <p>-определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека;</p> <p>-подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств, занимающихся физической культурой и спортом;</p> <p>-определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</p> <p>-оценивать эффективность статических положений и движений человека;</p> <p>-использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств,</p> |
|--|---|---|

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> -определять показатели и критерии начального отбора в индивидуальном виде спорта; -интерпретировать результаты тестирования в индивидуальном виде спорта; -использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в индивидуальном виде спорта по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; -использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий индивидуальным видом спорта. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -навыками применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; -навыками обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; |
|--|--|---|

| | | |
|---|---|---|
| | | <p>-навыками проведения тестирования подготовленности занимающихся индивидуальным видом спорта;</p> <p>-навыками определения наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;</p> <p>-проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.</p> |
| <p>ПК-3</p> <p>Способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу</p> | <p>ПК-3.1- Знает: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; анатомо-физиологические, психолого-педагогические и физические особенности детей различного возраста;</p> <p>ПК-3.2-Умеет: применять перечисленный комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях;</p> <p>ПК-3.3- Владеет: комплексом средств и</p> | <p>Знает:</p> <p>-гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре;</p> <p>-цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста;</p> <p>-цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях;</p> <p>-цель, задачи, средства и формы организации внеклассной физкультурно-спортивной работы.</p> <p>-основы планирования учебно-воспитательной и оздоровительной работы по физической культуре в образовательных учреждениях;</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста;</p> | <p>-методику организации и проведения общеобразовательных и специализированных уроков физической культуры;</p> <p>-методику обучения и основы техники выполнения физических упражнений;</p> <p>-технику безопасности и гигиенические требования к местам проведению занятий по физической культуре.</p> <p>Умеет:</p> <p>-организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.</p> <p>оптимально выбирать практический программный материал для организации и проведения общеобразовательных уроков физической культуры и внеклассных занятий в общеобразовательной школе;</p> <p>-использовать целесообразные методы и методические приемы обучения физическим упражнениям в процессе проведения общеобразовательных уроков и секционной работы по физической культуре;</p> <p>-использовать прикладные (жизненно важные) физические упражнения в повседневной и игровой деятельности.</p> <p>Владеет:</p> <p>-комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в</p> |
|--|---|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>образовательных организациях;</p> <p>-различными формами организации внеклассной физкультурно-спортивной работы;</p> <p>-техникой выполнения базовых физических упражнений в соответствии с программными требованиями к уровню технической подготовленности;</p> <p>-способами оказания первой помощи при травматических повреждениях (в объёме основной образовательной программы);</p> <p>-навыками организации и проведения общеобразовательных и специализированных уроков физической культуры в школе;</p> <p>-навыками страховки, самостраховки и оказания физической помощи при выполнении физических упражнений;</p> <p>-техникой выполнения прикладных (жизненно важных) физических упражнений;</p> <p>-навыками использования физических упражнений в процессе самостоятельных занятий физической культурой и проведения активного отдыха;</p> <p>навыками разработки учебных планов и программ конкретных занятий.</p> |
|--|--|--|

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

| Вид учебной работы | Объем часов (зач. ед.) | | | |
|--|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| | 1-й курс | 2-й курс | 3-й курс | 4-й курс |
| Общая учебная нагрузка (всего) | 126 (3,5 зач. ед.) | 108 (3,0 зач. ед.) | 126 (3,5 зач. ед.) | 108 (3,0 зач. ед.) |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 69 | 36 | 42 | 38 |
| в том числе: | | | | |
| Лекции | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Семинарские занятия | - | - | - | - |
| Практические занятия | 38 | 32 | 38 | 32 |
| Лабораторные работы | - | - | - | - |
| Контрольные работы | - | - | - | - |
| Курсовая работа / курсовой проект | - | - | - | - |
| Другие формы организации учебного процесса (групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции и т.п.) | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа студента (всего часов) | 57 | 72 | 80 | 45 |
| Контроль | 27 | - | 4 | 27 |
| Форма аттестации | экзамен | - | зачет | экзамен |

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

| Вид учебной работы | Объем часов (зач. ед.) | | | |
|--|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| | 1-й курс | 2-й курс | 3-й курс | 4-й курс |
| Общая учебная нагрузка (всего) | 108 (3,0 зач. ед.) | 36 (1,0 зач. ед.) | 180 (5,0 зач. ед.) | 144 (4,0 зач. ед.) |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 12 | 4 | 20 | 16 |
| в том числе: | | | | |
| Лекции | 2 | 2 | 4 | 2 |
| Семинарские занятия | - | - | - | - |
| Практические занятия | 10 | 2 | 16 | 14 |
| Лабораторные работы | - | - | - | - |
| Контрольные работы | - | - | - | - |
| Курсовая работа / курсовой проект | - | - | - | - |
| Другие формы организации учебного процесса (групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции и т.п.) | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа студента (всего часов) | 84 | 32 | 156 | 116 |
| Контроль | 12 | - | 4 | 12 |
| Форма аттестации | экзамен | - | зачет | экзамен |

4.2. Содержание разделов дисциплины

1-й курс

Тема 1. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.

- 1.1 Методика обучения технике спортивной ходьбы по прямой.
- 1.2 Методика обучения технике спортивной ходьбы по виражу.
- 1.3 Методика обучения технике бега по дистанции.
- 1.4 Методика обучения технике высокого старта.
- 1.5 Методика обучения технике низкого старта.
- 1.6 Методика обучения технике финиширования

Тема 2. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.

- 2.1 Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».
- 2.2 Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
- 2.3 Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перекат».

Тема 3. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.

- 3.1 Методика обучения технике толкания ядра.
- 3.2 Методика обучения технике метания малого мяча.
- 3.3 Методика обучения технике метания гранаты.

2-й курс

Тема 1. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.

- 1.1 Методика обучения технике бега по дистанции.
- 1.2 Методика обучения технике высокого старта.
- 1.3 Методика обучения технике старта.
- 1.4 Методика обучения технике финиширования.

Тема 2. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.

- 2.1 Методика обучения техник прыжков в длину способом «прогнувшись»
- 2.2 Методика обучения технике прыжков в длину способом «ножницы»
- 2.3 Методика обучения технике прыжков в высоту способом «фосбери-флоп».
- 2.4 Методика обучения технике прыжков в высоту способом «перекидной».

Тема 3. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.

- 3.1 Методика обучения технике толкания ядра.
- 3.2 Методика обучения технике метания гранаты.

3-й курс

Тема 1. Методика обучения технике метания диска.

- 1.1 Методика обучения технике метания диска с места.
- 1.2 Методика обучения технике метания диска с поворота.

Тема 2. Методика обучения технике метания копья.

- 2.1 Методика обучения технике метания копья с места.
- 2.2 Методика обучения технике метания копья с разбега

- Тема 3 Методика обучения технике тройного прыжка и бега с препятствиями
- 3.1 Методика обучения технике тройного прыжка с разбега.
- 3.2 Методика обучения технике бега на 3000 м. с препятствиями.

4-й курс

- Тема 1. Методика развития физических качеств.
- 1.1 Методика обучения специальным беговым упражнениям.
- 1.2 Методика обучения специальным прыжковым упражнениям.
- 1.3 Методика обучения специальным упражнениям для развития силы.
- Тема 2. Проведение школьного урока.
- 2.1 Написание конспекта школьного урока.
- 2.2 Проведение школьного урока по легкой атлетике.
- Тема 3. Методика обучения легкоатлетическим многоборьям.
- 3.1 Женское семиборье.
- 3.2 Мужское десятиборье.

4.3. Лекции (очная форма обучения)

| № п/п | Название темы (содержательный модуль) | Объем часов | | | |
|---------------|--|-------------|----------|----------|----------|
| | | 1-й курс | 2-й курс | 3-й курс | 4-й курс |
| 1 | Основы обучения легкой атлетики | 1 | - | - | - |
| 2 | Основы техники ходьбы и бега | 1 | - | - | - |
| 3 | Основы техники и методики обучения прыжкам | 2 | 2 | - | - |
| 4 | Основы техники и методики обучения метаниям | - | -2 | 2 | - |
| 5 | Проведение внеклассных занятий в секциях легкой атлетики в школе и отделениях легкой атлетики ДЮСШ | - | - | 1 | - |
| 6 | Организация и проведение соревнований по легкой атлетике | - | - | 1 | - |
| 7 | Методика проведения урока легкой атлетики в школе | - | - | - | 2 |
| 8 | Правила соревнований по легкой атлетике | - | - | - | 2 |
| Итого: | | 4 | 4 | 4 | 4 |

4.3. Лекции (заочная форма обучения)

| № п/п | Название темы (содержательный модуль) | Объем часов | | | |
|-------|--|-------------|----------|----------|----------|
| | | 1-й курс | 2-й курс | 3-й курс | 4-й курс |
| 1 | Основы обучения легкой атлетики | 2 | - | - | - |
| 2 | Основы техники ходьбы и бега | - | 2 | - | - |
| 3 | Основы техники и методики обучения прыжкам | - | - | 1 | - |
| 4 | Основы техники и методики обучения метаниям | - | - | 1 | - |
| 5 | Проведение внеклассных занятий в секциях легкой атлетики в школе и отделениях легкой атлетики ДЮСШ | - | - | 2- | - |
| 6 | Организация и проведение соревнований по легкой атлетике | - | - | - | - |
| 7 | Методика проведения урока легкой атлетики в школе | - | - | - | 2 |

| | | | | | |
|---------------|---|----------|----------|----------|----------|
| 8 | Правила соревнований по легкой атлетике | - | - | - | - |
| Итого: | | 2 | 2 | 4 | 2 |

4.4. Практические занятия (очная форма обучения)

| № п/п | Название темы (содержательный модуль) | Объем часов | | | |
|---------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | 1-й курс | 2-й курс | 3-й курс | 4-й курс |
| 1 | Техника и методика обучения спортивной ходьбы | 4 | -- | -- | -- |
| 2 | Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции | 4 | -- | -- | -- |
| 3 | Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «перешагивание» | 6 | -- | -- | -- |
| 4 | Техника и методика обучения толканию ядра способом №1. | 4 | -- | -- | -- |
| 5 | Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции | 4 | 6 | -- | |
| 6 | Техника и методика обучения эстафетному бегу без перекладывания | 6 | -- | -- | -- |
| 7 | Техника и методика обучения прыжку в длину способом «согнув ноги» | 6 | -- | -- | -- |
| 8 | Техника и методика обучения метанию малого мяча | 4 | -- | -- | -- |
| 9 | Техника и методика обучения прыжку в длину способом «прогнувшись» | -- | 6 | -- | -- |
| 10 | Техника и методика обучения барьерному бегу | -- | 6 | -- | -- |
| 11 | Техника и методика обучения толканию ядра способом №2. | -- | 4 | -- | -- |
| 12 | Техника и методика обучения метанию гранаты | -- | 4 | -- | -- |
| 13 | Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «фосбери-флоп» | -- | 6 | -- | -- |
| 14 | Техника и методика обучения метанию диска способом №1 | -- | -- | 4 | -- |
| 15 | Техника и методика обучения бегу на 3000м с препятствиями | -- | -- | 8 | -- |
| 16 | Техника и методика обучения тройному прыжку с разбега | -- | -- | 8 | -- |
| 17 | Техника и методика обучения метанию диска способом №2 | -- | -- | 6 | -- |
| 18 | Техника и методика обучения метанию копья | -- | -- | 8 | -- |
| 19 | Проведение школьного урока | -- | -- | 4 | 16 |
| 20 | Подготовка к сдаче и прием контрольных нормативов по многоборью | -- | -- | -- | 16 |
| Итого: | | 38 | 32 | 38 | 32 |

Практические занятия (заочная форма обучения)

| № п/п | Название темы (содержательный модуль) | Объем часов | | | |
|----------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | 1-й курс | 2-й курс | 3-й курс | 4-й курс |
| 1 | Техника и методика обучения спортивной ходьбы | - | -- | -- | -- |
| 2 | Техника и методика обучения бегу на средний и | 2 | -- | -- | -- |

| | | | | | |
|---------------|--|-----------|----------|-----------|-----------|
| | длинные дистанции | | | | |
| 3 | Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «перешагивание» | 2 | -- | -- | -- |
| 4 | Техника и методика обучения толканию ядра способом №1. | 2 | -- | -- | -- |
| 5 | Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции | - | - | -- | |
| 6 | Техника и методика обучения эстафетному бегу без перекладывания | - | -- | -- | -- |
| 7 | Техника и методика обучения прыжку в длину способом «согнув ноги» | 2 | -- | -- | -- |
| 8 | Техника и методика обучения метанию малого мяча | 2 | -- | -- | -- |
| 9 | Техника и методика обучения прыжку в длину способом «прогнувшись» | -- | 2 | -- | -- |
| 10 | Техника и методика обучения барьерному бегу | -- | - | -- | -- |
| 11 | Техника и методика обучения толканию ядра способом №2. | -- | - | -- | -- |
| 12 | Техника и методика обучения метанию гранаты | -- | - | 2 | -- |
| 13 | Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «фосбери-флоп» | -- | - | 2 | -- |
| 14 | Техника и методика обучения метанию диска способом №1 | -- | -- | 2 | -- |
| 15 | Техника и методика обучения бегу на 3000м с препятствиями | -- | -- | 2 | -- |
| 16 | Техника и методика обучения тройному прыжку с разбега | -- | -- | 2 | -- |
| 17 | Техника и методика обучения метанию диска способом №2 | -- | -- | 2 | -- |
| 18 | Техника и методика обучения метанию копья | -- | -- | 2 | -- |
| 19 | Проведение школьного урока | -- | -- | 2 | 8 |
| 20 | Подготовка к сдаче и прием контрольных нормативов по многоборью | -- | -- | -- | 6 |
| Итого: | | 10 | 2 | 16 | 14 |

4.5. Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

4.6. Самостоятельная работа студентов 1-й курс

| № п/п | Название темы | Вид СРС | Объем часов | |
|-------|--|---|-------------|---------------|
| | | | Очная форма | Заочная форма |
| 1 | Техника и методика обучения спортивной ходьбе и беговым видам легкой атлетики. | Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературе, статьям. Интернет ресурсов. Анализ видеоматериалов. | 20 | 28 |
| 2 | Техника и методика обучения прыжкам в высоту и длину с разбега | Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературы, статьям, | 20 | 28 |

| | | | | |
|---------------|--|---|-----------|-----------|
| | | Интернет ресурсов. Анализ видеоматериалов. | | |
| 3 | Техника и методика обучения метанию малого мяча и гранаты. | Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературе, статьям. Интернет ресурсов. Анализ видеоматериалов. | 17 | 28 |
| Итого: | | | 57 | 84 |

2-й курс

| № п/п | Название темы | Вид СРС | Объем часов | |
|---------------|--|---|-------------|---------------|
| | | | Очная форма | Заочная форма |
| 1 | Техника и методика обучения спортивной ходьбе и беговым видам легкой атлетики. | Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературе, статьям. Интернет ресурсов. Анализ видеоматериалов. | 18 | 8 |
| 2 | Техника и методика обучения прыжкам в высоту и длину с разбега | Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературы, статьям, Интернет ресурсов. Анализ видеоматериалов. | 18 | 8 |
| 3 | Техника и методика обучения толканию ядра и метанию гранаты | Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературе, статьям. Интернет ресурсов. Анализ видеоматериалов. | 18 | 8 |
| 4 | Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. | Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературе, статьям Интернет ресурсов. Просмотр соревнований по легкой атлетике. Участие в судействе. | 18 | 8 |
| Итого: | | | 72 | 32 |

3-й курс

| № п/п | Название темы | Вид СРС | Объем часов | |
|-------|--|---|-------------|---------------|
| | | | Очная форма | Заочная форма |
| 1 | Техника и методика обучения метания диска способом №1 и №2 | Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературе, статьям. Интернет ресурсов. Анализ видеоматериалов. | 20 | 39 |
| 2 | Техника и методика обучения тройного прыжка с разбега и бегу на 3000 м с/п | Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературы, статьям, Интернет ресурсов. Анализ видеоматериалов. | 20 | 39 |

| | | | | |
|---------------|---|---|-----------|------------|
| 3 | Техника и методика обучения метанию копья | Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературе, статьям. Интернет ресурсов. Анализ видеоматериалов. | 20 | 39 |
| 4 | Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. | Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературе, статьям Интернет ресурсов. Просмотр соревнований по легкой атлетике. Участие в судействе. | 20 | 39 |
| Итого: | | | 80 | 156 |

4-й курс

| № п/п | Название темы | Вид СРС | Объем часов | |
|---------------|--|---|-------------|---------------|
| | | | Очная форма | Заочная форма |
| 1 | Проведение школьного урока в школе | Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературе, статьям. Интернет ресурсов. Анализ видеоматериалов. | 12 | 28 |
| 2 | Написание конспекта школьного урока | Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературы, статьям, Интернет ресурсов. Анализ видеоматериалов. | 10 | 28 |
| 3 | Характеристика и особенности легкоатлетического многоборья | Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературы, статьям, Интернет ресурсов. Анализ видеоматериалов. | 10 | 30 |
| 4 | Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. | Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературе, статьям Интернет ресурсов. Просмотр соревнований по легкой атлетике. Участие в судействе. | 13 | 30 |
| Итого: | | | 45 | 116 |

4.7. Курсовые работы не предусмотрены.

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии.

Педагогические технологии: игровые технологии, проблемное обучение, педагогика сотрудничества; технология индивидуализации обучения (И.Э.Унт, А.С. Границкая, В.Д. Шадриков); технология групповой деятельности (И.Б. Первин).

Личностно-ориентированные технологии: технология коллективной мыследеятельности; технология деловых игр; технология учебного проектирования; технология развития критического мышления учащихся (Дж. Стил, К. Мередит, Ч. Темпл).

Работа в команде: совместная работа студентов в группе при проведении учебной практики на практических занятиях по разделу «Спортивные игры на уроке физической культуры и во внеклассной работе»

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.

Подготовка студентов предусматривает использование в учебном процессе такие формы учебных занятий: лекции, практические занятия и самостоятельная работа.

На лекциях: излагается наиболее важный в практическом отношении программный материал по теории и методике преподавания легкой атлетики, по использованию ее специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся. Особое внимание уделяется раскрытию потенциальных возможностей лёгкой атлетики в гармоничном воспитании детей, в подготовке к трудовой деятельности.

На практических занятиях: студенты выполняют задания, которые не только позволяют закрепить знания, полученные студентами в теоретическом курсе, но и развивают двигательные способности будущего учителя, необходимые для успешного овладения упражнений по легкой атлетике различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями, и навыками.

Самостоятельная работа: студенты самостоятельно изучают рекомендованную литературу.

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине в различных формах:

- сдача контрольных нормативов;
- оценка техники выполнения изученных видов легкой атлетики;
- знание теории и методики обучения;
- написание план-конспекта урока физической культуры по легкой атлетике
- проведение урока физической культуры по легкой атлетике

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного экзамена (включает в себя ответы на теоретические вопросы).

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины.

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 : Книта, 2021. – 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/> ЛАНБ 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 «Динамо», стадион «Авангард».

Лекционные занятия: лекционные аудитории, оснащенные презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Практические занятия: легкоатлетический манеж «Динамо», стадион «Авангард».

Инвентарь: стартовые колодки, эстафетные палочки, спортивные гранаты, ядра, стойки и планка для прыжков в высоту и др.

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.

9. Лист дополнений и изменений

| № п/ п | Дата внесения изменения / дополнени я | Основан ие | Содержание изменения / дополнения | Лица, подтверждающие изменение / дополнение | |
|--------------|--|---------------|---|--|---|
| | | | | Заведующи й кафедрой (Фамилия, инициалы, подпись) | Директор / декан (Фамилия, инициалы, подпись) |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |