Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 11.08.2025 15:53:45
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра теоретических основ и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ ПО ПРОФИЛЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Легкая атлетика с методикой преподавания

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теоретических основ и методики физического воспитания**

Учебный план ФФКС-б25Пз(4г6м)
Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **7 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 252
в том числе:
аудиторные занятия 24
самостоятельная работа 228

Виды контроля в семестрах:
экзамены 4
зачеты 2, 3

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (Курс.Номер семестра на курсе)	**2(1.2)**		**3(2.1)**		**4(2.2)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	2	2	2	2	2	2	6	6
Практические	6	6	6	6	6	6	18	18
В том числе инт.	2	2	2	2	2	2	6	6
Итого ауд.	8	8	8	8	8	8	24	24
Контактная работа	8	8	8	8	8	8	24	24
Сам. работа	64	64	64	64	100	100	228	228
Итого	72	72	72	72	108	108	252	252

Программу составил(и):

Марьина Наталия Владиславовна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Легкая атлетика с методикой преподавания

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 21.03.2025 протокол № 9

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теоретических основ и методики физического воспитания

Протокол от 27.05.2025 г. №10
Зав. кафедрой Майорова Н.В.

Начальник УОП



_____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях. освоение технологии профессиональной деятельности бакалавра педагогического образования по профилю «Физическая культура»

Задачи изучения дисциплины:

изучение возможностей, потребностей, достижений обучающихся в области образования; осуществление обучения и воспитания в сфере образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов; использование технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметной области; обеспечение образовательной деятельности с учетом особых образовательных потребностей; организация взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами, родителями (законными представителями) обучающихся, участие в самоуправлении и управлении школьным коллективом для решения задач профессиональной деятельности; формирование образовательной среды для обеспечения качества образования, в том числе с применением информационных технологий; осуществление профессионального самообразования и личностного роста; обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса; проектная деятельность: проектирование содержания образовательных программ и современных педагогических технологий с учетом особенностей образовательного процесса, задач воспитания и развития личности через учебные предметы; моделирование индивидуальных маршрутов обучения, воспитания и развития обучающихся, а также собственного образовательного маршрута и профессиональной карьеры; исследовательская деятельность: культурно-просветительская деятельность: изучение и формирование потребностей детей и взрослых в культурно-просветительской деятельности; организация культурного пространства; разработка и реализация культурно- просветительских программ для различных социальных групп.

Область профессиональной деятельности: 01 Образование и наука

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.07

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

Педагогика

Теория и методика физического воспитания

Физическая культура

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Производственная практика (педагогическая практика в школе)

Производственная практика (летняя педагогическая практика)

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Владеет различными видами легкой атлетики (метания, прыжки в длину и в высоту, спортивная ходьба, бег) для поддержания уровня физической подготовки и обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Владеет навыками осознанного подбора здоровьесберегающих технологий с использованием средств легкой атлетики.

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ОПК-8.1 Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества, современное состояние научной области, соответствующей преподаваемому предмету; прикладное значение науки; специфические методы научного познания в объеме, обеспечивающем преподавание учебных предметов

Знает историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в лёгкой атлетике.

ОПК-8.2 Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в образовании обучающихся

Умеет применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств лёгкой атлетики.

ОПК-8.3 Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий, с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.

Владеет методами и средствами обучения лёгкой атлетике, для осуществления различных видов деятельности.

ПК-1 Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации образовательного процесса по предмету

ПК-1.1 Умеет реализовывать образовательную программу по предмету с учетом специфики содержания, методов и инструментов соответствующей области научного знания

Умеет выбирать методы и средства обучения при реализации раздела программы «Легкая атлетика» с учетом возраста и иных особенностей занимающихся

ПК-1.2 Реализует образовательную программу по предмету с использованием технологий профессиональной деятельности

Умеет:
- применять профессиональную терминологию при подготовке и проведении урока;
- использовать разнообразные способы организации деятельности обучающихся;
- подбирать параметры физической нагрузки, необходимый спортивный инвентарь, методы, средства и технологии обучения при реализации раздела программы «Легкая атлетика»

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Теория и методика легкой атлетики			
1.1	Характеристика и содержание дисциплины «Легкая атлетика» /Лек/	2	2	0
1.2	Изучение техники безопасности на занятиях по легкой атлетике /Пр/	2	2	1
1.3	Изучение техники безопасности на занятиях по легкой атлетике /Ср/	2	12	0
1.4	Основы техники легкоатлетических видов /Ср/	2	12	0
1.5	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов /Пр/	2	2	0
1.6	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов /Ср/	2	12	0
1.7	Урок лёгкой атлетики в школе. Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике /Пр/	2	2	1
1.8	Урок лёгкой атлетики в школе /Ср/	2	14	0
1.9	Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике /Ср/	2	14	0
	Раздел 2. Обучение и методика преподавания беговых видов легкой атлетики			
2.1	Методика преподавания беговых видов легкой атлетики /Лек/	3	2	0
2.2	Обучение и методика преподавания техники спортивной ходьбы /Пр/	3	2	1
2.3	Обучение и методика преподавания техники спортивной ходьбы /Ср/	3	16	0
2.4	Обучение и методика преподавания техники бега на короткие, средние и длинные дистанции /Пр/	3	2	1
2.5	Обучение и методика преподавания техники бега на короткие, средние и длинные дистанции /Ср/	3	16	0
2.6	Обучение и методика преподавания техники барьерного бега, встречной эстафеты и эстафетного бега /Пр/	3	2	0
2.7	Обучение и методика преподавания техники барьерного бега /Ср/	3	16	0
2.8	Обучение и методика преподавания техники встречной эстафеты и эстафетного бега /Ср/	3	16	0
	Раздел 3. Обучение и методика преподавания различных видов легкой атлетики			
3.1	Методика преподавания различных видов легкой атлетики /Лек/	4	2	2
3.2	Обучение и методика преподавания техники легкоатлетических прыжков /Пр/	4	2	1
3.3	Обучение и методика преподавания техники легкоатлетических прыжков /Ср/	4	50	0
3.4	Обучение и методика преподавания техники метания малого мяча, гранаты, копья, толкания ядра /Пр/	4	4	1
3.5	Обучение и методика преподавания техники метания малого мяча, гранаты, копья, толкания ядра /Ср/	4	50	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

2 семестр, 1 лекция, 3 практических занятия

Раздел 1. Теория и методика легкой атлетики

Лекция № 1 (2 часа)

Характеристика и содержание дисциплины «Легкая атлетика»

Вопросы и задания:
1. Предмет и задачи легкой атлетики.
2. Значение занятий ходьбой, бегом, прыжками и метаниями.
3. Виды легкой атлетики.
4. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Изучение техники безопасности на занятиях по легкой атлетике

Вопросы и задания:
1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.
2. Инструкция по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.
3. Нормы и стандарты, требования СанПинов.
4. Журнал регистрации инструктажа по технике безопасности на уроках физической культуры.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Основы методики обучения технике легкоатлетических видов

Вопросы и задания:
1. Характеристика видов механического движения
2. Классификация техники движений
3. Основные понятия в технике движений (фазы, моменты)
4. Кинематическая структура движений

5. Динамическая структура движения
6. Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний.
7. Виды прыжков, фазы прыжков, их сходство и различия в разных видах прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков
8. Эволюция техники метаний. Сходство и различия в технике различных видов метаний.
9. Характеристика форм обучения
10. Основные методические принципы обучения
11. Характеристика методов обучения
12. Постановка задач и подбор средств обучения
13. Последовательность изучения видов легкой атлетики
14. Виды анализа и классификация ошибок

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Урок лёгкой атлетики в школе. Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике

Вопросы и задания:
1. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике.
2. Части урока.
3. Оформление и разработка конспекта занятия.
4. Проведение отдельных частей занятия с разными возрастными группами, особенность проведения.
5. Положение, календарь и отчетная документация соревнований.
6. Классификация соревнований.
7. Главная судейская коллегия и судейская бригада по видам легкой атлетики.
8. Правильность оформления протоколов.
9. Подача заявок, протестов и апелляций.
10. Составьте положение о соревновании среди учащихся младших классов по троеборью.
11. Приведите примеры стартовых протоколов в беге на 60м.
12. Проведите церемонию награждения победителей и призеров соревнований.
13. Проанализируйте работу судей – секундометристов.

3 семестр, 1 лекция, 3 практических занятия

Раздел 2. Обучение и методика преподавания беговых видов легкой атлетики

Лекция № 1 (2 часа)

Методика преподавания беговых видов легкой атлетики

Вопросы и задания:
1. Беговые виды легкой атлетики
2. Методика обучения техники спортивной ходьбы
3. Методика обучения техники барьерного бега
4. Методика обучения техники эстафетного бега

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Обучение и методика преподавания техники спортивной ходьбы

Вопросы и задания:
1. Фазы спортивной ходьбы.
2. Постановка задач обучения техники спортивной ходьбы
3. Прохождение дистанции в усложненных условиях.
4. Прохождение дистанции большей, чем соревновательная.
5. Прохождение прямой по одной лини широким шагам без рук.
6. Прохождение отрезка дистанции в горку.
7. Работа рук на месте и в движении.
8. Работа тазобедренным суставом: «восьмерка», работа в сагиттальной, вертикальной и горизонтальной плоскостях.
9. Прохождение большей дистанции для отработки согласованной работы рук и ног.
10. Научить правильному дыханию на дистанции.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Обучение и методика преподавания техники бега на короткие, средние и длинные дистанции

Вопросы и задания:
1. Низкий старт и стартовый разгон.
2. Техника низкого старта на повороте.
3. Особенности входа в поворот и выхода.
4. Особенности тактики бега на средние и длинные дистанции
5. Ошибки возникающие при обучении техники бега.
6. Выполнить команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!»
7. Пробегание стартового разгона с удерживанием наклона туловища.
8. Пробегание по повороту, вход, выход.
9. Выполнение низкого старта на повороте.
10. Определить выгодную позицию при старте на длинные дистанции.
11. Выполнить финиширование любым способом.

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Обучение и методика преподавания техники барьерного бега, встречной эстафеты и эстафетного бега

Вопросы и задания:
1. Расстановка барьеров на 110м.
2. Расстановка барьеров на 100м.
3. Высота барьеров для мужчин.

4. Высота барьеров для женщин.
5. Расстояние до первого барьера.
6. Специальные упражнения барьериста.
7. Встречная эстафета.
8. Способы передачи эстафетной палочки.
9. Прием и передача на месте и в движении.
10. Прием и передача в 20-ти метровом коридоре.
11. Прием и передача на скорости.
12. Пробегание всей дистанции командой
13. Выполнить специальные и подводящие упражнении барьериста.
14. Отработать атаку барьера у опоры.
15. Отработать движение маховой ноги.
16. Отработать движение толчковой ноги.
17. Пробегание 60 м с расстановкой в пять беговых шагов.
18. Тоже в три беговых шаг.
19. Пробегание дистанции 100 и 110м с соревновательной скоростью.
20. Провести две встречные эстафеты, объяснить правила соревнований.
21. Показать и рассказать способы приема и передачи эстафетной палочки.
22. Объяснить разметку в эстафете 4х100м.
23. Показать основную разметку коридора.

4 семестр, 1 лекция, 3 практических занятия

Раздел 3. Обучение и методика преподавания различных видов легкой атлетики

Лекция № 1 (2 часа)

Методика преподавания различных видов легкой атлетики

Вопросы и задания:
1. Виды прыжков в длину.
2. Способы полета.
3. Основные ошибки и причины.
4. Основные методы обучения техники прыжкам в длину.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Обучение и методика преподавания техники легкоатлетических прыжков

Вопросы и задания:
1. Фазы тройного прыжка.
2. Сочетание «Скачок - шаг», «шаг - прыжок».
3. Подготовительные упражнения для овладения техники тройного прыжка.
4. Основные ошибки и пути и исправления.
5. Основные правила соревнований по прыжкам.
6. Эволюция прыжков в высоту.
7. Назовите самый популярный вид прыжков высоту с разбега.
8. Покажите подготовительные упражнения для прыгунов в высоту.
9. Какими физиологическими характеристиками должен обладать прыгун в высоту.
10. Выполните имитационные движения при отталкивании.
11. Выполнить подводящие и подготовительные упражнения для отталкивания.
12. Выполнить отталкивание с любого места, с пробеганием в яму.
13. Выполнить отталкивание с бруска.
14. Выполнить отталкивание с полетом в шаге.
15. Выполнить отталкивание с тумбы с пробеганием в яму.
16. Выполнить упражнение на перекладине имитирующее полет способом «ножницы».
17. Тоже с пробеганием в яму.
18. Выполнить приземление.
19. Выполнить прыжок с укороченного разбега
20. Тоже с обычного разбега.
21. Выполнить ряд подготовительных упражнений для тройного прыжка с разбега.
22. Выполнить связку «Скачок- шаг».
23. Выполнить пятерной прыжок, семерной, десятерной прыжок.
24. Выполнить прыжок с тумбы.
25. Выполнить скачки на одной ноге.
26. Выполнить прыжки в высоту способом «перешагивание»
27. Выполните подводящие упражнения для обучения отталкиванию в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп».
28. Подбери средства для обучения приземления в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп».

Практические занятия № 2-3 (4 часа)

Обучение и методика преподавания техники метания малого мяча, гранаты, копья, толкания ядра

Вопросы и задания:
1. Способы метания малого мяча, гранаты и копья.
2. Способы держания и выбрасывания малого мяча, гранаты и копья.
3. Отведение снаряда.
4. Скрестный шаг, основные ошибки и пути их исправления.
5. Финальное усилие, основные положения.
6. Выбрасывание снаряда, основные кинематические и динамические характеристики.

7. Остановка после выбрасывания.
8. Дать представление о секторе для толкания.
9. Охарактеризуйте снаряд, в чем различие женского и мужского снаряда.
10. Какие особенности разбега при толкании ядра.
11. Пробегание дорожки скрестных шагов.
12. Выполнение финального усилия.
13. Выполнение броска с укороченного разбега.
14. Выполнение с полного разбега.
15. Выполнение броска на результат.
16. Выполнение скачка на толчковой ноге из положения спиной вперед, с удерживанием наряда.
17. Выполнен броска снаряда из разных исходных положений.
18. Выполнение финального усилия без выбрасывания и с выбрасыванием наряда.
19. Выполнение выталкивания с разворотом.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Изучение техники безопасности на занятиях по легкой атлетике	1. Написать конспект «Виды легкой атлетики и краткая характеристика»	Конспект
2	Основы техники легкоатлетических видов	1. Написать схему анализа техники видов легкой атлетики	Схема
3	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	1. Написать схему обучения технике легкоатлетических видов	Схема
4	Урок лёгкой атлетики в школе	1. Написание конспектов на подготовительную и заключительную части урока (перечень упражнений, дозировка, методические и организационные указания) по заданию преподавателя с учётом специфики основной части урока. 2. Анализ урока, его частей. Плотность, структура, содержание. 3. Составление конспекта заключительной части урока, включающей в себя две подвижные игры с элементами прыжков. 4. Составление 3-х полных конспектов урока по бегу, прыжкам и метаниям, вмещающим в себя специальные упражнения, игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	Конспект Конспект Конспект
5	Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике	1. Составление положений о соревнованиях по лёгкой атлетике. 2. Распределение судей по видам лёгкой атлетики. 3. Подведение итогов, составление отчёта соревнований, при проведении соревнований в общеобразовательных школах 4. Составление схемы проведения соревнований по кроссу.	Положение о соревнованиях
6	Обучение и методика преподавания техники спортивной ходьбы	1. Написать анализ техники спортивной ходьбы 2. Написать методику обучения: задачи, средства, методические указания. 3. Подготовится к сдаче зачета по технике и выполнению норматива.	Конспект Конспект
7	Обучение и методика преподавания техники бега на короткие, средние и длинные дистанции	1. Анализ техники бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции 2. Методику обучения: задачи, средства, методические указания. 3.Подготовится к сдаче зачета по технике и выполнению норматива.	Конспект Конспект
8	Обучение и методика преподавания техники барьерного бега	1. Методика обучения: задачи, средства, методические указания. 2. Анализ техники барьерного бега	Конспект
9	Обучение и методика преподавания техники встречной эстафеты и эстафетного бега	2. Анализ техники бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции 3. Методика обучения: задачи, средства, методические указания. 3. Составить и описать условие проведения двух различных встречных эстафет для младших школьников. 4. Подготовится к сдаче зачета по технике и выполнению	Конспект Конспект Конспект

		норматива.	
10	Обучение и методика преподавания техники легкоатлетических прыжков	1. Анализ техники бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции 2. Методика обучения: задачи, средства, методические указания. 3. Овладение методикой обучения изучаемых видов (знать и уметь показать, объяснить, указать на ошибки и т.д.). 4. Ознакомиться с контрольными нормативами для различных классов по прыжку в длину и тройным с места. 5. Подготовка к сдаче практического зачета.	Конспект Конспект Методические указания Нормативы
11	Обучение и методика преподавания техники метания малого мяча, гранаты, копья, толкания ядра	1. Анализ техники бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции 2. Методика обучения: задачи, средства, методические указания. 3. Овладение образцовым показом и умением объяснять выполнение упражнений физической направленности в различных видах лёгкой атлетики. 4. Овладение знаниями, умениями и навыками показа и объяснения специальных упражнений метателей 5. Находить типичные ошибки и причины их возникновения. Правильно находить методику их исправления. 6. Мультимедийная презентация на тему «Ошибки техники легкоатлетических прыжков и способы их устранения»	Конспект Конспект Показ Рассказ Методические указания Презентация

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Изучение техники безопасности на занятиях по легкой атлетике	Написание реферата «Лёгкая атлетика в системе физического воспитания», «Использование лёгкой атлетики в других видах спорта».	Реферат (презентация)
2	Основы техники легкоатлетических видов	1. Написание реферата «История лёгкой атлетики». 2. Написание реферата по истории развития одного из видов лёгкой атлетики или «Анализ участия российских легкоатлетов в последних Олимпийских играх».	Реферат Реферат (презентация)
3	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	Написать реферат «Анализ важных международных соревнований за прошедший сезон» или «Выступления самарских легкоатлетов»	Реферат (презентация)
4	Урок лёгкой атлетики в школе	Проанализировать урок по лёгкой атлетике	Анализ
5	Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике	Теоретические и методические основы судейства в различных видах лёгкой атлетики.	Конспект
6	Обучение и методика преподавания техники спортивной ходьбы	Написать реферат «История развития спортивной ходьбы. Сильнейшие ходоки мира и России»	Реферат (презентация)
7	Обучение и методика преподавания техники бега на короткие, средние и длинные дистанции	Написать реферат «История развития бега на различные дистанции. Сильнейшие бегуны мира и России»	Реферат (презентация)
8	Обучение и методика преподавания техники встречной эстафеты и эстафетного бега	Написать реферат «История развития эстафетного бега. Анализ выступления зарубежных и российских команд»	Реферат (презентация)
9	Обучение и методика преподавания техники легкоатлетических прыжков	Написать реферат «История развития легкоатлетических прыжков. Сильнейшие прыгуны мира и России»	Реферат (презентация)
10	Обучение и методика преподавания техники метания малого мяча, гранаты, копья, толкания ядра.	1. Написать реферат «История развития легкоатлетических метаний. Сильнейшие метатели мира и России» 2. Нарисовать схему секторов в метании копья и толкании ядра	Реферат (презентация) Схема

5.3. Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии,

интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дата обращения к электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам, современным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Врублевский Е.П.	Легкая атлетика: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459995&sr=1	М.: Спорт-2016,
Л1.2	Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е.	Легкая атлетика: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=228993&sr=1	Н. НГТУ-2010
Л1.3	А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, А.В. Тертычный, В.А. Косарев	Легкая атлетика: учебное пособие: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711	НГТУ-2018

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Зеличенок В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л.	Легкая атлетика: энциклопедия В 2 т. Т. 2. О – Я http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461472&sr=1	М. Человек, 2013
Л2.2	Зеличенок В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л	Легкая атлетика: энциклопедия В 2 т. Т. 1. А - Н http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461469&sr=1	М. Человек 2012,
Л2.3	Кравчук В.И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142	Челябинск: ЧКАГИ, 2013

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.
7.3	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал спортивных игр. Оснащенность: Стенка гимнастическая(шведская)-5шт., Скамейки гимнастические, Щит баскетбольный, Столы для настольного тенниса

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.
Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.
Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания»

Курс 1 Семестр 2

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Теория и методика легкой атлетики»			
Текущий контроль по разделу:		**35**	**70**
1	Аудиторная работа	15	30
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	10	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	10	20
Контрольное мероприятие по разделу		10	15
Промежуточный контроль		**45**	**85**
Промежуточная аттестация		**9**	**15**
Итого:		**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Теория и методика легкой атлетики»			
1	Аудиторная работа	Конспект лекции, устные ответы Практические занятия Сдача текущих практических зачетов: Критерии оценивания: 5 баллов – техника соответствует требованиям правил соревнований, без явных ошибок 4 балла – техника соответствует требованиям правил соревнований, присутствуют не значительные ошибки в согласовании движений 3 балла – техника соответствует требованиям правил соревнований, присутствуют ошибки в технике согласования рук и ног 2 балла – техника не соответствует требованиям правил соревнований. Max 30 баллов	Характеристика и содержание дисциплины «Легкая атлетика» Изучение техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов Урок лёгкой атлетики в школе. Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике Образовательные результаты: Знает: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в лёгкой атлетике.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1. Написание конспекта: «Виды легкой атлетики и краткая характеристика» 2. Написать схему анализа техники видов легкой атлетики 3. Написать схему обучения технике легкоатлетических видов 4. Написание конспектов на подготовительную и заключительную части урока (перечень упражнений, дозировка, методические и организационные указания) по заданию преподавателя с учётом специфики основной части урока. 5. Анализ урока, его частей. Плотность, структура, содержание. 6. Составление конспекта заключительной части урока, включающей в себя две подвижные игры с элементами прыжков. 7. Составление 3-х полных конспектов урока по бегу, прыжкам и метаниям, вмещающим в себя специальные упражнения, игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. 8. Составление положений о соревнованиях по лёгкой атлетике. 9. Распределение судей по видам лёгкой атлетики. 10. Подведение итогов, составление отчёта соревнований, при проведении соревнований в общеобразовательных школах	Изучение техники безопасности на занятиях по легкой атлетике Основы техники легкоатлетических видов Основы методики обучения технике легкоатлетических видов Урок лёгкой атлетики в школе Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике Образовательные результаты: Знает: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в лёгкой атлетике.

		11. Составление схемы проведения соревнований по кроссу. Критерии оценивания 2 баллов – конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты. Структурирован, оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями. Конспект подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники и объяснения преподавателя 1 балла - конспект написан разборчиво, раскрыты не все пункты. Структурирован, оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями. Конспект подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном Интернет-ресурсы 0,5 балла - конспект написан не разборчиво, раскрыты не все пункты. Структурирован, оформлен с ошибками. Конспект подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном Интернет-ресурсы Max 20 баллов	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	1. Написание реферата: «Лёгкая атлетика в системе физического воспитания», «Использование лёгкой атлетики в других видах спорта». «История лёгкой атлетики». 2. Написание реферата по истории развития одного из видов лёгкой атлетики или «Анализ участия российских легкоатлетов в последних Олимпийских играх». 3. Написать реферат «Анализ важных международных соревнований за прошедший сезон» или «Выступления самарских легкоатлетов» 4. Проанализировать урок по лёгкой атлетике 5. Теоретические и методические основы судейства в различных видах лёгкой атлетики. Критерии оценивания: 5 баллов – реферат соответствует теме и отражает основные положения, и написан разборчиво, структурирован, полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы. Присутствует план, введение, заключение и список литературы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей содержит дополнительные сведения, почерпнутые обучающимся из других источников. 4 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 3 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 2 балла – реферат не соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. Max 20 баллов	Изучение техники безопасности на занятиях по легкой атлетике Основы техники легкоатлетических видов Основы методики обучения технике легкоатлетических видов Урок лёгкой атлетики в школе Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике Образовательные результаты: Знает: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в лёгкой атлетике.
Контрольное мероприятие по разделу		Тестирование: 5 баллов - правильно выполнено от 55 до 65 % заданий теста; 10 балла - правильно выполнено от 66 до 89 % заданий теста; 15 баллов - правильно выполнено от 90 до 100 % заданий теста.	
Промежуточный контроль (количество баллов)		45-85 баллов	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

Курс 2 Семестр 3

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Обучение и методика преподавания беговых видов легкой атлетики»			
Текущий контроль по разделу:		**35**	**70**
1	Аудиторная работа	15	30
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	10	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	10	20
Контрольное мероприятие по разделу		10	15
Промежуточный контроль		**45**	**85**
Промежуточная аттестация		**9**	**15**
	Итого:	**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Обучение и методика преподавания беговых видов легкой атлетики»			
1	Аудиторная работа	Практические занятия Учебная практика (проведение частей урока по легкой атлетике). Сдача текущих практических зачетов: Критерии оценивания: 1 балл - упражнение выполнено очень напряженно, скованно, замедленно. При выполнении упражнения допущены лишние действия, задержки между отдельными операциями, допущены ошибки, нарушающие структуру движения, грубо нарушены амплитуда и темп движения; 2 балла - упражнение выполнено, с выраженным напряжением, замедленно, без лишних действий. При выполнении допущены мелкие ошибки, не нарушающие структуру движения при нарушении амплитуды и темпа. 3 балла -упражнение выполнено автоматизировано, свободно, ненапряженно, в соответствии с показанным образцом. Учебная практика: 0,5 балла – наличие конспекта урока; 1 балл –полный развернутый конспект с мелкими недочетами и удовлетворительное проведение урока; 1,5 балла -полный развернутый конспект и хорошее проведение урока с мелкими методическими ошибками; 2 балла -образцовый конспект и методически грамотно проведенный урок. Max 30 баллов	Методика преподавания беговых видов легкой атлетики Обучение и методика преподавания техники спортивной ходьбы Обучение и методика преподавания техники бега на короткие, средние и длинные дистанции Обучение и методика преподавания техники барьерного бега, встречной эстафеты и эстафетного бега Образовательные результаты: Умеет: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств лёгкой атлетики.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Написание конспекта: 1. Написать анализ техники спортивной ходьбы 2. Написать методику обучения: задачи, средства, методические указания. 3. Анализ техники бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции 4. Методику обучения: задачи, средства, методические указания. 5. Анализ техники бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции 6. Методика обучения: задачи, средства, методические указания. 7. Анализ техники барьерного бега 8. Методика обучения: задачи, средства, методические указания.	Обучение и методика преподавания техники спортивной ходьбы Обучение и методика преподавания техники бега на короткие, средние и длинные дистанции Обучение и методика преподавания техники барьерного бега Обучение и методика преподавания техники встречной эстафеты и эстафетного бега Образовательные результаты:

		9. Составить и описать условие проведения двух различных встречных эстафет для младших школьников. 10. Подготовится к сдаче зачета по технике и выполнению норматива. Критерии оценивания 2 баллов – конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты. Структурирован, оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями. Конспект подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники и объяснения преподавателя 1 балла - конспект написан разборчиво, раскрыты не все пункты. Структурирован, оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями. Конспект подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном Интернет-ресурсы 0,5 балла - конспект написан не разборчиво, раскрыты не все пункты. Структурирован, оформлен с ошибками. Конспект подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном Интернет-ресурсы Max 20 баллов	Умеет: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств лёгкой атлетики.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Написание реферата: «История развития спортивной ходьбы. Сильнейшие ходоки мира и России» «История развития бега на различные дистанции. Сильнейшие бегуны мира и России» «История развития эстафетного бега. Анализ выступления зарубежных и российских команд» Критерии оценивания: 5 баллов – реферат соответствует теме и отражает основные положения, и написан разборчиво, структурирован, полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы. Присутствует план, введение, заключение и список литературы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей содержит дополнительные сведения, почерпнутые обучающимся из других источников. 4 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 3 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 2 балла – реферат не соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. Max 20 баллов	Обучение и методика преподавания техники спортивной ходьбы Обучение и методика преподавания техники бега на короткие, средние и длинные дистанции Обучение и методика преподавания техники встречной эстафеты и эстафетного бега Образовательные результаты: Умеет: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств лёгкой атлетики.
Контрольное мероприятие по разделу		Тестирование: 5 баллов - правильно выполнено от 55 до 65 % заданий теста; 10 балла - правильно выполнено от 66 до 89 % заданий теста; 15 баллов - правильно выполнено от 90 до 100 % заданий теста.	
Промежуточный контроль (количество баллов)		45-85 баллов	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

Курс 2 Семестр 4

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Обучение и методика преподавания различных видов легкой атлетики»			
Текущий контроль по разделу:		**35**	**70**
1	Аудиторная работа	15	30
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	10	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	10	20
Контрольное мероприятие по разделу		10	15
Промежуточный контроль		**45**	**85**
Промежуточная аттестация		**9**	**15**
Итого:		**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Обучение и методика преподавания различных видов легкой атлетики»			
1	Аудиторная работа	Практические занятия Учебная практика (проведение частей урока по легкой атлетике). Сдача текущих практических зачетов: Критерии оценивания: 1 балл - упражнение выполнено очень напряженно, скованно, замедленно. При выполнении упражнения допущены лишние действия, задержки между отдельными операциями, допущены ошибки, нарушающие структуру движения, грубо нарушены амплитуда и темп движения; 2 балла - упражнение выполнено, с выраженным напряжением, замедленно, без лишних действий. При выполнении допущены мелкие ошибки, не нарушающие структуру движения при нарушении амплитуды и темпа. 3 балла -упражнение выполнено автоматизировано, свободно, ненапряженно, в соответствии с показанным образцом. Учебная практика: 0,5 балла – наличие конспекта урока; 1 балл –полный развернутый конспект с мелкими недочетами и удовлетворительное проведение урока; 1,5 балла -полный развернутый конспект и хорошее проведение урока с мелкими методическими ошибками; 2 балла -образцовый конспект и методически грамотно проведенный урок. Max 30 баллов	Обучение и методика преподавания техники легкоатлетических прыжков Обучение и методика преподавания техники метания малого мяча, гранаты, копья, толкания ядра Образовательные результаты: Владеет: методами и средствами обучения лёгкой атлетики, для осуществления различных видов деятельности.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Написание конспекта: 1. Анализ техники бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции 2. Методика обучения: задачи, средства, методические указания. 3. Овладение методикой обучения изучаемых видов (знать и уметь показать, объяснить, указать на ошибки и т.д.). 4. Ознакомиться с контрольными нормативами для различных классов по прыжку в длину и тройным с места. 5. Анализ техники бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции 6. Методика обучения: задачи, средства, методические указания. 7. Овладение образцовым показом и умением объяснять выполнение упражнений физической направленности в различных видах лёгкой атлетики. 8. Овладение знаниями, умениями и навыками показа и объяснения специальных упражнений метателей	Обучение и методика преподавания техники легкоатлетических прыжков Обучение и методика преподавания техники метания малого мяча, гранаты, копья, толкания ядра Образовательные результаты: Владеет: методами и средствами обучения лёгкой атлетики, для осуществления различных видов деятельности.

		9. Находить типичные ошибки и причины их возникновения. Правильно находить методику их исправления. 10. Мультимедийная презентация на тему «Ошибки техники легкоатлетических прыжков и способы их устранения» Критерии оценивания 2 баллов – конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты. Структурирован, оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями. Конспект подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники и объяснения преподавателя 1 балла - конспект написан разборчиво, раскрыты не все пункты. Структурирован, оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями. Конспект подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном Интернет-ресурсы 0,5 балла - конспект написан не разборчиво, раскрыты не все пункты. Структурирован, оформлен с ошибками. Конспект подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном Интернет-ресурсы Max 20 баллов	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Написание реферата: Написать реферат «История развития легкоатлетических прыжков. Сильнейшие прыгуны мира и России» 1. Написать реферат «История развития легкоатлетических метаний. Сильнейшие метатели мира и России» 2. Нарисовать схему секторов в метании копья и толкании ядра Критерии оценивания: 5 баллов – реферат соответствует теме и отражает основные положения, и написан разборчиво, структурирован, полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы. Присутствует план, введение, заключение и список литературы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей содержит дополнительные сведения, почерпнутые обучающимся из других источников. 4 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 3 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 2 балла – реферат не соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. Max 20 баллов	Обучение и методика преподавания техники легкоатлетических прыжков Обучение и методика преподавания техники метания малого мяча, гранаты, копья, толкания ядра Образовательные результаты: Владеет: методами и средствами обучения лёгкой атлетики, для осуществления различных видов деятельности.
Контрольное мероприятие по разделу		Тестирование: 5 баллов - правильно выполнено от 55 до 65 % заданий теста; 10 балла - правильно выполнено от 66 до 89 % заданий теста; 15 баллов - правильно выполнено от 90 до 100 % заданий теста.	
Промежуточный контроль (количество баллов)		45-85 баллов	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	