

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности  
Кафедра физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**Б1.О.08.09. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль	Безопасность жизнедеятельности и физическая культура
Форма обучения	Очная

Автор(ы): старший преподаватель кафедры ФК

Созинов М.В.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол от 26.01.2024 № 5.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ НТГСПИ(ф)РГППУ. Протокол от 26.01.2024 № 5

Нижний Тагил

2024

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** – формирование компетенций, необходимых будущим педагогам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования.

**Задачи:**

- сформировать у студентов знания о теории, методике обучения технике различных видов легкой атлетики;
- сформировать у студентов знания и умения организации педагогического процесса с учетом половозрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей;
- сформировать у студентов знания и умения по профилактике спортивного травматизма и оказанию первой помощи.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Легкая атлетика с методикой преподавания» относится к дисциплинам обязательной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина «Легкая атлетика и методика ее преподавания» тесно взаимосвязана с рядом дисциплин блока: «Методика преподавания предмета "Физическая культура"», «Физиология физкультурно-спортивной деятельности».

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по для подготовки бакалавров по направлению 44.03.05. «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
ОПК-4. Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей	ОПК-4.1. Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей личности, базовых национальных ценностей, модели нравственного поведения в профессиональной деятельности. ОПК-4.2. Демонстрирует способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в поликультурной среде, способности к труду и жизни в современном мире, общей культуры на основе базовых национальных ценностей.

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся. ОПК-5.2. Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности. ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

#### Очная форма обучения

Вид работы	9 семестр	А семестр
<b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>	108 часов (3 зач.ед.)	144 часа (4 зач.ед)
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>46</b>	<b>66</b>
Лекционные занятия	20	30
Практические занятия	26	36
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	<b>53</b>	<b>141</b>
экзамен, зачет с оценкой	9	9

### 4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

#### Тематический план дисциплины

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
			лекции	практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Научно-теоретические основы легкой атлетики	12	4	-		10	Оценка устного сообщения
2.	Основы техники основных видов легкой атлетики	140	20	40		70	Демонстрация на практическом занятии
3.	Методика обучения	61	14	10		31	Обсуждение в микрогруппах
4.	Организационно-методическое обеспечение работы по легкой атлетике в различных группах	24	6	6		10	игровое моделирование
5.	Организация и проведение соревнований	24	6	6		10	игровое моделирование
	<b>Экзамен, зачет с оценкой</b>	18				18	

<i>Всего:</i>	252	50	62		112
---------------	-----	----	----	--	-----

### 4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины

#### ***Тема 1. Научно-теоретические основы легкой атлетики***

Определение легкой атлетики, содержание, классификация и характеристика легкоатлетических видов. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение легкой атлетики. Движения

Определение техники спортивной ходьбы и бега. Циклы, периоды и фазы. Постановка ноги, отталкивание, маховые движения. Сходства и различия спортивной ходьбы и бега. Фаза полета в беге.

Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Назначение разбега в прыжках. Отталкивание – основная фаза прыжка. Углы отталкивания и вылета. Результативность прыжка в зависимости от начальной скорости и угла вылета. Траектория ОЦМ тела прыгунов в полете. Движения в полете. Роль приземления в различных прыжках.

Виды легкоатлетических метаний. Фазы техники метаний. Способы держания снаряда. Варианты разбега в метаниях. Способы выполнения финального усилия. Выпуск снаряда. Движения снаряда в полете. Результативность метания в зависимости от начальной скорости вылета и угла вылета снаряда.

#### ***Тема 2. Основы техники основных видов легкой атлетики***

Определение и классификация общеразвивающих и специальных упражнений, их роль и значение. Ознакомление с комплексами упражнений для обучения видам легкой атлетики. Планирование общеразвивающих и специальных упражнений.

Характеристика техники бега: положение туловища и головы, движения ногами, руками, цикл двойного шага, дыхание при беге. Бег по прямой и повороту. Основные упражнения для обучения технике бега и последовательность их применения.

Характеристика техники бега на короткие дистанции. Разновидности старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег по прямой и повороту. Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения.

Характеристика техники спортивной ходьбы. Положение туловища и головы. Движения ногами, руками, цикл двойного шага. Дыхание при ходьбе.

Характеристика техники эстафетного бега. Различные способы передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зависимости от скорости бега занимающихся.

Характеристика техники метания: держание снаряда, разбег и подготовка к финальному усилию, финальное усилие и выпуск снаряда.

Характеристика техники прыжка в длину с места, с разбега, с разбега способом «согнув ноги».

Характеристика техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.

#### ***Тема 3. Методика обучения***

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс (определения и задачи обучения легкой атлетике). Факторы, определяющие содержание и эффективность обучения легкой атлетике.

Реализация педагогических процессов в учебном процессе по легкой атлетике. Содержание обучения легкой атлетике. Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Закономерности формирования двигательного навыка в легкой атлетике.

Методическая последовательность изучения упражнений в легкой атлетике. Методы обучения легкой атлетике.

Методика обучения видам легкой атлетики. Последовательность применения средств обучения. Выявление ошибок и их исправление.

Использование специальных упражнений в обучении технике видов легкой атлетики.

Методика обучения эстафетному бегу. Упражнения для обучения передачи палочки, передаче эстафеты в парах и в командах. Последовательность применения упражнений для обучения технике эстафетного бега.

Методика обучения прыжкам. Фаза техники прыжков. Порядок обучения фазам. Основные средства и их порядок проведения для обучения фазам прыжков. Сходства и различия различных видов прыжков.

Методика обучения метаниям. Фазы техники метаний. Порядок обучения фазам метания. Основные средства и их порядок проведения для обучения фазам метаний. Сходства и различия различных видов метаний.

Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Структура урока. Задачи, средства и методы проведения частей занятия. Подбор упражнений, их дозировка. Запись и графическое изображение отдельных упражнений. План-конспект занятия по легкой атлетике.

Общеразвивающие упражнения, их роль в общей физической подготовке и подготовке к основной части занятия. Специальные упражнения в методике обучения технике, в развитии качеств.

#### ***Тема 4. Организационно-методическое обеспечение работы по легкой атлетике в различных звеньях***

Основные теоретико-методические положения преподавания легкой атлетики, закономерности роста и формирования организма детей и подростков: особенности среднего и пожилого возраста; специфические особенности легкой атлетики, в том числе – спортивного; закономерности рационального построения учебного процесса по преподаванию легкой атлетики, в том числе тренировки.

Организационные формы реализации преподавания легкой атлетики.

Содержание и характеристика программ по легкой атлетике: дошкольные учреждения, общеобразовательные школы, летний оздоровительный лагерь.

Влияние занятий легкой атлетикой на физическое и умственное развитие детей. Социальные, анатомические, физиологические, образовательные и познавательные предпосылки обязательных занятий легкой атлетикой.

#### ***Тема 5. Организация и проведение соревнований***

Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований по ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям. Документация соревнований.

Оздоровительное, прикладное, воспитательное значение легкой атлетики.

### **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Обучение по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания» целесообразно построить с использованием компетентностного подхода, в рамках которого образовательный процесс строится с учетом специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Содержание лекций раскрывает наиболее общие теоретические вопросы, формирует основы теоретических знаний по дисциплине, а на практических занятиях ведется работа по усвоению практических умений и навыков.

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки «Педагогическое образование» в программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, дискуссии, технологий группового обучения, проектирования,

информационных технологий). Интерактивные технологии в сочетании с внеаудиторной работой дают возможность сформировать и развить профессиональные компетенции.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Основная литература:**

1. Базовые основы легкой атлетики с методикой обучения и структура проведения занятий по легкой атлетике : учебно-методическое пособие / составители Н. В. Щербина, Т. С. Глушко. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 65 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310346>
2. Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/244517>.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 34 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69811>. — ЭБС Лань.
- .

### **Дополнительная литература:**

1. И.С. Барчуков Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Пособие для студентов высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А. Нестеров; под общей редакцией Н.Н.Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. Легкая атлетика: Уч. пособие. – М.: Академия, 2006.
3. В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. Организация судейства соревнований по легкой атлетике.Уч. пособие – М.: Советский спорт. 2004
4. В.В. Ивочкин. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. Уч. пособие. – М.: Советский спорт. 2004.
5. В.Г. Никитушкин. Бег на короткие дистанции. Уч. пособие. – М.: Советский спорт. 2005.
6. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник. – М.: Академия. 2003.

### **Информационные и сетевые ресурсы**

1. Физическая культура (учебный видеофильм) СПб, 2001 (СД)
2. Физическая культура в школе (учебный видеофильм) М., ИД «Равновесие», 2000 (СД)
3. Портал Российского гос. университета физической культуры и спорта - [www.rgufk.ru](http://www.rgufk.ru)
4. Региональный портал - [uralgufk.ru](http://uralgufk.ru)

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

- легкоатлетический манеж, специальное оборудование и спортивный инвентарь для практических занятий;
- экипировка студентов для учебно-тренировочных занятий по гигиеническим нормам;
- тренажерные устройства;
- методический кабинет кафедры с набором наглядных пособий, аудио-, видеоматериалов;
- доступ к различным сетевым источникам информации, библиотечным фондам;

- учебно-научная лаборатория с оборудованием для проведения научно-исследовательских и методических разработок (секундомер, сантиметр, спирометр, хронометр, пульсометр и т.д.).