

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

_____ И. Коптева

« 26 » _____ г. 2019

Регистрационный номер 133-01-139 /уч.



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

**Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальностей:**

- 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям);
 - 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям);
 - 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям);
 - 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)
- направления специальностей:**
- 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная);
 - 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная);
 - 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура);
 - 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)

2019 г.

Учебная программа составлена на основе образовательных стандартов высшего образования I ступени Республики Беларусь для специальностей: ОСВО 1-88 01 01-2013; ОСВО 1-88 01 02-2013; ОСВО 1-88 02 01-2013; ОСВО 1-89 02 01-2013, утвержденных 30.08.2013 г. регистрационный № 88 и учебных планов специальностей (направлений специальностей)

СОСТАВИТЕЛИ:

В.Л.Алешкевич, заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;

С.А.Коптев, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;

С.А.Глинский, преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

В.Я.Борисов, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет», доцент;

А.Р.Борисевич, доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
(протокол № 12 от 12.05.2019 г.);

Заведующий кафедрой  В.Л.Алешкевич

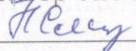
Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
(протокол № 6 от 18.06.2019 г.)

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического
отдела БГПУ

 Е.А.Кравченко

Директор библиотеки

 Н.П.Сятковская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» является базовым теоретическим и практическим курсом, обеспечивающим усвоение студентами основ спортивной тренировки легкоатлетов, повышения уровня физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся средствами легкой атлетики.

Изучение учебной дисциплины дает представление о широте диапазона средств физической культуры для развития двигательных качеств человека и для обучения технике легкоатлетических видов.

Учебная дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» включена в план педагогических высших учебных заведений для студентов обучающихся по направлению специальностей 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная); 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура); 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме).

Представленная кафедрой спортивно-педагогических дисциплин программа разработана в соответствии с утверждённым образовательным стандартом Республики Беларусь для первой ступени высшего образования и учебным планом специальности БГПУ и входит в цикл специальных дисциплин, обеспечивающих специализированное направление профессиональной подготовки преподавателей физической культуры.

Целью преподавания учебной дисциплины является формирование у студентов рациональной системы знаний, умений и навыков, позволяющих активизировать их деятельность в области освоения специализированных двигательных действий и спортивной тренировки.

Задачи преподавания при изучении учебной дисциплины решаются следующие:

- формирование у студентов знаний о сущности и содержании наиболее используемых в физическом воспитании средств легкой атлетики;
- приобретению знаний и двигательных умений и навыков в технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям;
- расширение кругозора и систематизация знаний по легкой атлетике;
- привитие организационно-управленческих умений проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с использованием легкой атлетики, осуществления их судейства.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием, связь с другими учебными дисциплинами

Изучение учебной дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» (тема «Планирование учебного, учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике») осуществляется в тесной взаимосвязи с учебной дисциплиной «Теория и методика физической культуры» (тема

«Планирование, контроль, учет в физическом воспитании»), а раздел «Легкая атлетика в системе образования, спорта и оздоровления в учреждениях среднего общего образования (УОСО)» с разделам «Теория и методика физического воспитания в учреждениях образования».

В дальнейшем знания учебной дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» будут востребованы при освоении программы педагогической практики в учреждениях общего среднего образования.

Требования к освоению учебной дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» в соответствии с образовательными стандартами

Профессиональная компетентность будущего специалиста определяется в соответствие с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, где указаны общие требования к образованности специалиста. Изучение учебной дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

Требования к формируемым компетенциям студентов

Требования к академическим компетенциям

Студент должен:

АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

АК-3. Владеть исследовательскими навыками.

АК-4. Уметь работать самостоятельно.

АК-5. Творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры.

АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.

АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий в процессе планирования, проведения учебно-тренировочных занятий, контроля их эффективности и корректировки содержания.

АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.

АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

Требования к социально-личностным компетенциям

Студент должен:

СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.

СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-4. Владеть навыками и быть примером в ведении здорового образа жизни.

СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.

СЛК-6. Уметь работать в команде.

СЛК-7. Пользоваться государственными языками Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения.

СЛК-8. Использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.

СЛК-9. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.

СЛК-10. Проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

Требования к профессиональным компетенциям

Студент должен быть способен:

Физкультурно-оздоровительная деятельность

ПК-1. Разрабатывать программы и документы планирования занятий в организованных и самостоятельных формах оздоровительной физической культуры.

ПК-2. Проводить и контролировать занятия физическими упражнениями с оздоровительной направленностью с учетом пола, возраста, особенностей физического развития и физической подготовленности занимающихся.

ПК-3. Использовать современные, адекватные поставленным задачам, средства и методы физического воспитания на занятиях оздоровительной физической культурой.

ПК-4. Осуществлять педагогический контроль и оценивать показатели физического состояния занимающихся.

ПК-5. Разрабатывать проекты и оснащать места проведения занятий спортивным оборудованием и инвентарем, использовать различные средства обучения и развития, в том числе тренажеры, компьютеры, аудиовизуальную технику.

ПК-6. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

ПК-7. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта.

ПК-8. Обеспечивать безопасность занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

ПК-9. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

ПК-10. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

Коррекционно-восстановительная деятельность

ПК-11. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физической культурой лиц с нарушениями в психофизическом развитии, инвалидов с целью оздоровления, коррекции, адаптации к условиям жизнедеятельности и их реабилитации.

ПК-12. Определять оптимальную дозировку физической нагрузки для лиц с психофизическими отклонениями и инвалидов.

ПК-13. Проводить подбор средств и методов физической культуры для восстановления здоровья и работоспособности у лиц с психофизическими отклонениями и инвалидов.

Педагогическая деятельность

ПК-15. Планировать уроки физической культуры, учебно-тренировочные и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности занимающихся.

ПК-16. Проводить учебную, воспитательную, массовую, физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с учащейся молодежью.

ПК-17. Внедрять современные подходы к рациональному построению и организации урока физической культуры, учебно-тренировочных и других форм занятий.

ПК-18. Осуществлять контроль результатов учебно-воспитательного процесса.

ПК-19. Формировать у занимающихся физическую культуру личности.

ПК-20. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.

ПК-21. Воспитывать патриотизм, чувство долга и ответственность за результаты учебной деятельности.

Организационно-управленческая деятельность

ПК-22. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, физкультурно-оздоровительной и коррекционно-восстановительной деятельности.

ПК-23. Работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами.

ПК-24. Составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам.

ПК-25. Анализировать и оценивать собранные данные.

ПК-26. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей.

ПК-27. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками.

ПК-29. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций.

Научно-исследовательская деятельность

ПК-31. Квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта.

ПК-32. Использовать в процессе научных исследований в области физической культуры знания смежных дисциплин.

ПК-33. Готовить научные статьи, рефераты, информационные сообщения и др.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- правила техники безопасности проведения занятия по легкой атлетике;
- историю возникновения и развития вида спорта;
- методику обучения легкоатлетическим упражнениям;
- методику проведения учебных и учебно-тренировочных занятий с использованием средств легкой атлетики;
- правила соревнований.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

- объяснить и показать технику легкоатлетических упражнений;
- обучать легкоатлетическим упражнениям;
- организовывать, проводить и судить соревнования по легкой атлетике.
- разрабатывать документы планирования и проводить занятия, спортивно-массовые мероприятия с различным контингентом занимающихся;

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть:**

- правами и обязанностями специалиста в области физического воспитания и спорта;
- имеющейся литературой и научными исследованиями в легкой атлетике и смежных с ней дисциплинами;
- информацией о спортивных достижениях в видах легкой атлетики.

Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебным планом

Основными формами учебных занятий по предмету являются лекции, практические занятия, семинарские занятия, зачет, экзамен. В соответствии с учебным планом на изучение данной дисциплины отводится всего 348 часов. Из них 194 аудиторных часов, в том числе 16 часов лекций; 8 часов семинарских занятий и 170 часов практических занятий (из них 18 часов УСРС). На самостоятельную работу студента учебным планом отводится 118 часов. Во втором семестре учебным планом предусмотрен зачет, а в четвертом – экзамен.

Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам на дневной форме получения образования:

Семестры	Всего часов	Всего аудиторных часов	Лекции (из них УСРС)	Практические занятия (из них УСРС)	Семинарские занятия (из них УСРС)	Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Текущая аттестация
1 семестр	100	66	4	54+ 6ч. УСРС	2	34	–
2 семестр	100	58	4	46+ 6ч. УСРС	2	42	Зачет (5 з.е.)
3 семестр	36	18	4	14		18	–
4 семестр	112	52	4	38+ 6ч. УСРС	4	24	Экзамен (4 з.е.)
Всего	348	194	16	170 ч. (152 + 18 ч. УСРС)	8	118 ч.	9 з.е.

Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам на заочной форме получения образования:

Для специальностей: 1-88 01 02 01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная), 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)

Семестры	Всего аудиторных часов	Лекции	Практические Занятия	Текущая аттестация
Установочная	10	2	8	-
1 семестр	8	2	6	-
2 семестр	8	2	6	Зачет (5 з.е)
3 семестр	6	2	4	-
4 семестр	8	-	8	-
5 семестр	8	-	8	Экзамен (4 з.е)
Всего:	48	8	40	9 з.е

**Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам на
заочной сокращенной форме получения образования:
Для специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность
(менеджмент в туризме)**

Семестры	Всего аудиторных часов	Лекции	Практические Занятия	Текущая аттестация
Установочная	10	2	8	-
1 семестр	8	2	6	-
2 семестр	8	2	6	Зачет (5,5 з.е)
3 семестр	-	-	-	Экзамен (4 з.е)
Всего:	26	6	20	9,5 з.е

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1 ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

Тема 1.1 Введение в предмет легкой атлетики, классификация легкоатлетических видов. Планирование учебного, учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике. Спортивные сооружения

Определение легкой атлетики. Содержание, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания Республики Беларусь. Спортивная классификация по легкой атлетике. Значение научных данных и передового опыта в совершенствовании подготовки легкоатлетов. Организация и проведение занятий по легкой атлетике. Виды легкоатлетических сооружений. Оборудование и разметка открытых легкоатлетических стадионов. Оборудование и разметка легкоатлетических манежей. Типовое спортивное ядро. Особенности проведения урока по легкой атлетике в зависимости от типа спортивного сооружения.

Тема 1.2 История развития легкой атлетики

Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр. Этапы становления и развития. Зарождение и развитие легкой атлетики в Республике Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в Олимпийских играх. Структура управления в легкой атлетике.

Тема 1.3 Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов

Понятие и классификация легкоатлетических упражнений. Область применения. Формы и методы проведения. Подбор и дозировка упражнений. Направленность специальных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики.

Тема 1.4 Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой

Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям. Меры безопасности при тренировке и проведении соревнований по различным видам легкой атлетики. Помощь и страховка. Профилактика травматизма. Организация группы и ее расположение на спортивном объекте.

Тема 1.5 Бег на средние и длинные дистанции

Обучение технике бега на средние и длинные дистанции: старту, стартовому разбегу, бегу по дистанции и финишированию, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

Тема 1.6 Спортивная ходьба

Обучение технике спортивной ходьбы (работа опорной и маховой ног, работа таза и пояса верхних конечностей), а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Фазы спортивной ходьбы.

Тема 1.7 Бег на короткие дистанции

Обучение технике низкого старта и стартового разбега, бегу по дистанции и финишированию, а так же специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Методика исправления возникающих ошибок.

Тема 1.8 Эстафетный бег

Обучение технике эстафетного бега: особенностям техники низкого старта на повороте, технике низкого старта принимающего эстафету на разных этапах, способам передачи эстафеты, а так же специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

Тема 1.9 Основы техники спортивной ходьбы и бега

Ходьба и бег как естественный способ передвижения человека. Сходство и различие ходьбы и бега. Цикличность движений. Периоды и фазы движений ноги в течение цикла (двойного шага). Положение туловища, головы и движение рук во время ходьбы и бега. Скорость передвижения, длина и частота шагов в ходьбе и беге. Факторы, определяющие спортивный результат в ходьбе и беге.

Тема 1.10 Прыжки в длину

Обучение технике прыжков в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; а так же специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Индивидуализация техники прыжка.

Тема 1.11 Метание гранаты, мяча и копья

Обучение технике метания гранаты, мяча и копья, а так же специальным упражнениям метателя. Особенности исполнения техники с учетом свойств снаряда. Ознакомление с методикой обучения технике данного вида.

Тема 1.12 Тройной прыжок

Обучение элементам техники тройного прыжка с разбегу; отталкиванию; элементарной схеме: скачок, шаг, прыжок; приземлению, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

Тема 1.13 Прыжки в высоту

Обучение технике прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп», элементам техники: разбегу, отталкиванию, преодолению

планки, приземлению, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

Раздел 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Тема 2.1 Методика развития физических качеств, средствами легкой атлетики

Понятие «физическое (двигательное) качество». Методика развития силы, быстроты, выносливости и гибкости. Разновидности физических качеств. Средства и методы развития. Возрастные аспекты воспитания физических качеств. Контроль за проявлением и развитием физических качеств.

Тема 2.2 Проведение подготовительной части занятия

Составление плана-конспекта подготовительной части урока по легкой атлетике. Постановка задач, подбор упражнений и методика проведения. Педагогический анализ.

Тема 2.3 Основы техники легкоатлетических прыжков

Прыжок, как естественный и наиболее быстрый способ преодоления препятствия. Кинематические и динамические параметры техники. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Начальная скорость полета. Угол отталкивания и угол вылета при прыжке. Движения прыгуна в полете и их значение. Особенности техники легкоатлетических прыжков. Факторы, определяющие результат в легкоатлетических прыжках.

Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема 3.1 Правила соревнований в легкой атлетике

Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Места проведения соревнований и оборудование. Состав судейских бригад, функции судей.

Правила проведения соревнований по легкоатлетическим прыжкам. Места проведения соревнований и оборудование. Состав судейской бригады по прыжкам, функции судей.

Правила проведения соревнований по толканию ядра, метанию диска и молота. Места проведения соревнований и оборудование. Состав судейской бригады по легкоатлетическим метаниям, функции судей.

Тема 3.2 Толкание ядра

Обучение технике толкания ядра: держанию снаряда, исходному положению, подготовке к разгону и скачку, финальному усилию, сохранению равновесия, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Разучивание фаз и толкание в целом.

Тема 3.3 Судейство соревнований

Формирование базовых умений в подготовке и судействе соревнований по легкой атлетике. Исполнение функциональных обязанностей судей в легкоатлетических метаниях, а также в беговой и прыжковой программе соревнований по легкой атлетике, во время приема контрольных нормативов в группе. Участие в судействе соревнований по легкой атлетике в качестве волонтера.

Тема 3.4 Урок легкой атлетики

Структура урока. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная, основная, заключительная). Подбор упражнений. Дозировка упражнений. Запись и графическое изображение отдельных упражнений. Форма конспекта. Требования к составлению конспекта урока. Педагогический анализ урока.

Тема 3.5 Основы техники легкоатлетических метаний

Метание, как естественный способ перемещения снаряда в пространстве. Фазы метания: исходное положение и разбег, опережение снаряда, финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение устойчивого положения после выпуска снаряда. Развитие максимальной скорости движения снаряда и выпуск его в нужном направлении как основа техники метания. Особенности техники метания: броском, с поворотом, с разбега, толчком. Факторы, определяющие результат в легкоатлетических метаниях.

Тема 3.6 Проведение урока по легкой атлетике

Составление плана-конспекта урока по легкой атлетике. Постановка задач, подбор упражнений, последовательность действий. Методика проведения урока по легкой атлетике (структура урока, дозировка и направленность упражнений, организационно-методические указания). Педагогический анализ урока.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Легкая атлетика и методика преподавания»

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические занятия	семинарские занятия	УСРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 семестр								
1.	Раздел 1. Общие вопросы теории легкой атлетики	4				4	[1],[3]	
1.1	Тема 1.1 Введение в предмет легкой атлетики, классификация легкоатлетических видов. Планирование учебного, учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике. Спортивные сооружения	2					[1]	Устный опрос
1.1.1	1.Определение легкой атлетики. Содержание, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. 2.Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания Республики Беларусь. Спортивная классификация по легкой атлетике. 3.Планирование учебного, учебно-тренировочного	2				2		Устный опрос

	процесса в легкой атлетике.							
1.1.2	1.Организация и проведение занятий по легкой атлетике. 2.Виды легкоатлетических сооружений.					2		Письменное задание
1.2	Тема 1.2 История развития легкой атлетики	2				2		
1.2.1	1.Возникновение легкоатлетического вида спорта. Этапы становления и развития. 2.Легкая атлетика в программе Олимпийских игр. 3.Зарождение и развитие легкой атлетики в Республике Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в Олимпийских играх. 4.Структура управления в легкой атлетике.	2				2		Устный опрос
1.3.	Тема 1.3 Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов		4	2		6	[1],[2],[3]	
1.3.1	1.Понятие и классификация легкоатлетических упражнений. 2.Область применения.			2		2		Письменное задание
1.3.2	1.Формы и методы проведения. 2.Подбор и дозировка упражнений.		2					
1.3.3	1.Направленность специальных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики. 2.Понятие и классификация легкоатлетических упражнений. Область применения.					4		Письменное задание
1.3.4	1.Формы и методы проведения. Подбор и дозировка упражнений. 2.Подбор и проведение упражнений на различные группы мышц.		2					

1.4.	Тема 1.4. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой		4			6	[1],[3],[4]	
1.4.1	1.Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям. 2.Меры безопасности при тренировке и проведении соревнований по различным видам легкой атлетики.		2			4		Защита результатов учебных занятий
1.4.2	1.Помощь и страховка. 2.Профилактика травматизма. 3.Организация группы и ее расположение на спортивном объекте.		2			2		Защита результатов учебных занятий
1.5	Тема 1.5. Бег на средние и длинные дистанции		12		2	2	[1],[3]	
1.5.1	Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции.		2					Контроль техники
1.5.2	Анализ техники бега на средние дистанции.					2		Защита результатов учебных заданий
1.5.3	Обучить основным элементам техники бегового шага.		2					Практическое выполнение
1.5.4	Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.		2					Практическое выполнение
1.5.5	Обучить технике бега по повороту.		2					Контроль техники
1.5.6	Обучение технике высокого старта и стартового разгона.		2					Контроль техники
1.5.7	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.				2			

1.5.8	Сдача контрольного норматива.		2					Рейтинговая контрольная работа № 1
1.6	Тема 1.6 Спортивная ходьба		10		2	8	[1],[3]	
1.6.1	1.Создать представление о технике спортивной ходьбы. 2.Анализ техники спортивной ходьбы.		2					Контроль техники
1.6.2	Научить технике движения ног в спортивной ходьбе.		2			4		Практическое выполнение
1.6.3	Научить технике движения таза в спортивной ходьбе.		2			2		Контроль техники
1.6.4	Научить технике движения рук в спортивной ходьбе.		2			2		Контроль техники
1.6.5	Совершенствование техники спортивной ходьбы.				2			
1.6.6	Сдача контрольного норматива.		2					Рейтинговая контрольная работа № 2
1.7	Тема 1.7 Бег на короткие дистанции		12		2	4	[1],[3]	
1.7.1	1.Создать представление о правильной технике бега. 2.Анализ техники бега на короткие дистанции.		2					Контроль техники
1.7.2	Методика обучения технике бега по прямой.		2			2		Контроль техники
1.7.3	Методика обучения технике бега по повороту.		2					Контроль техники
1.7.4	Методика обучения технике низкого старта и стартового разбега.		2			2		Практическое выполнение

1.7.5	Индивидуализация техники старта и стартового разбега в спринтерском беге с учетом морфофункциональных показателей.				2			
1.7.6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		2					Контроль техники
1.7.7	Сдача контрольного норматива.		2					Рейтинговая контрольная работа № 3
1.8	Тема 1.8 Эстафетный бег		12			2	[1],[2],[3]	
1.8.1	Создать представление о правильной технике эстафетного бега.		2					Контроль техники
1.8.2	Обучение технике передачи эстафетной палочки на месте и в движении.		2					Контроль техники
1.8.3	Научить технике передачи эстафетной палочки в зоне передачи.		2					Практическое выполнение
1.8.4	Научить бегу принимающего эстафетную палочку.		2					Практическое выполнение
1.8.5	Научить технике передачи эстафетной палочки в зоне передачи на максимальной скорости		2					Практическое выполнение
1.8.6	Совершенствование техники эстафетного бега. Специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения. Сдача контрольного норматива.		2			2		Рейтинговая контрольная работа № 4
	Всего часов	4	54	2	6	34		
2 семестр								
1.9	Тема 1.9 Основы техники спортивной ходьбы и бега	4		2	2	8	[1],[2],[3]	

1.9.1	1.Ходьба как естественный способ передвижения человека. 2.Сходство и различие ходьбы и бега.	2				4		Устный опрос
1.9.2	1.Бег как естественный способ передвижения человека. 2.Сходство и различие ходьбы и бега.	2						
1.9.3	1.Цикличность движений. 2.Периоды и фазы движений ноги в течение цикла (двойного шага).					4		Письменное задание
1.9.4	Положение туловища, головы и движение рук во время ходьбы и бега.				2			
1.9.5	1.Скорость передвижения, длина и частота шагов в ходьбе и беге. 2.Факторы, определяющие спортивный результат в ходьбе и беге.			2				Письменное задание
1.10	Тема 1.10 Прыжки в длину		10		2	6	[1],[3]	
1.10.1	Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги».		2			2		Контроль техники
1.10.2	Прыжки в длину. Методика обучения. Индивидуализация техники.		2					Контроль техники
1.10.3	Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись».		2			2		Практическое выполнение
1.10.4	Методика обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись». Индивидуализация техники.		2					Контроль техники
1.10.5	1.Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы» Индивидуализация техники. 2.Сдача контрольного норматива.		2			2		Рейтинговая контрольная работа № 5
1.10.6	Техника прыжка в длину способом «ножницы».				2			

1.11	Тема 1.11 Метание гранаты, мяча и копья		12			4	[1],[3]	
1.11.1	1.Создать представление о технике метания гранаты. 2.Научить технике держания и выпуска снаряда. 3.Научить технике разбега в метании гранаты.		2					Контроль техники
1.11.2	1.Создать представление о технике метания мяча. 2.Научить технике держания и выпуска снаряда.		2			2		Контроль техники
1.11.3	1.Научить технике разбега в метании мяча. 2.Совершенствование техники. 3.Методика обучения.		2					Практическое выполнение
1.11.4	1.Создать представление о технике метания копья. 2.Научить технике держания и выпуска снаряда.		2			2		Контроль техники
1.11.5	1.Научить технике разбега в метании копья. 2.Совершенствование техники в целом.		2					Практическое выполнение
1.11.6	Сдача контрольного норматива в метании.		2					Рейтинговая контрольная работа № 6
1.12	Тема 1.12 Тройной прыжок		8		2	10	[1],[3],[4]	
1.12.1	Создать представление о технике тройного прыжка.		2					Контроль техники
1.12.2	Научить технике отталкивания в тройном прыжке.		2					Контроль техники
1.12.3	Научить элементарной схеме тройного прыжка с короткого разбега.		2			4		Контроль техники
1.12.4	1.Научить сочетаниям «скачок-прыжок», «скачок-шаг» и «шаг-прыжок». 2.Совершенствование техники тройного прыжка.		2			6		Практическое выполнение
1.12.5	1.Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. 2.Методика обучения. Индивидуализация техники.					2		

1.13	Тема 1.13 Прыжки в высоту		16			14	[3],[4]	
1.13.1	Создать представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание».		2			4		Контроль техники
1.13.2	Научить технике отталкивания и преодоления планки в прыжке в высоту способом «перешагивание».		2			4		Контроль техники
1.13.3	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».		2			4		Контроль техники
1.13.4	1.Создать представление о технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». 2.Научить технике отталкивания и преодоления планки.		2			2		Контроль техники
1.13.5	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».		2					Контроль техники
1.13.6	Сдача контрольного норматива.		2					Рейтинговая контрольная работа № 7
1.13.7	1.Упражнения для развития силы. 2.Самостоятельный подбор и проведение.		2					Контроль проведения
1.13.8	1.Упражнения для развития быстроты. 2.Самостоятельный подбор и проведение.		2					Контроль проведения
	Всего часов	4	46	2	6	42		Зачёт (5 з.е.)
3 семестр								
2.	Раздел II Легкая атлетика в системе образования, спорта и оздоровления	4				10	[1],[3]	
2.1.	Тема 2.1. Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики	4						
2.1.1	Понятие «физическое (двигательное) качество».	2				2		Устный опрос

2.1.2	Возрастные аспекты воспитания физических качеств.	2						
2.1.3	Средства развития физических качеств.							
2.1.4	Методы развития физических качеств.							
2.1.5	Контроль за проявлением и развитием физических качеств.					4		
2.1.6	Особенности развития физических качеств средствами легкой атлетики					4		Письменное задание
2.2	Тема 2.2 Проведение подготовительной части урока		14			8	[1],[2],[3]	
2.2.1	Методика проведения подготовительной части урока по легкой атлетике. Постановка задач, подбор упражнений.		2					Контроль проведения
2.2.2	Подбор и проведение комплекса ОРУ для подготовительной части занятия.		2			4		Контроль проведения
2.2.3	Педагогический анализ проведения подготовительной части занятия.		2					Контроль проведения
2.2.4	Подбор общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия.		2			4		Контроль проведения
2.2.5	Подбор специально-подготовительных упражнений для подготовительной части занятия.		2					Контроль проведения
2.2.6	Методика проведения общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия.		2					Контроль проведения
2.2.7	1.Методика проведения специально-подготовительных упражнений в подготовительной части занятия 2.Дозировка упражнений.		2					Контроль проведения
	Всего часов	4	14			18		

4 семестр								
2.3	Тема 2.3 Основы техники легкоатлетических прыжков	2					[1],[3], [4]	
2.3.1	1.Прыжок, как естественный и наиболее быстрый способ преодоления препятствия. 2.Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. 3.Движения прыгуна в полете и их значение. 4.Особенности техники легкоатлетических прыжков. 5.Факторы, определяющие результат в легкоатлетических прыжках. 6.Кинематические и динамические параметры техники. 7.Практическое применение различных вариантов организации и проведения строевых, общеразвивающих и специальных упражнений, для совершенствования технической, общефизической и специальной физической подготовки.	2						Защита результатов учебных занятий
3.	Раздел III Организация и судейство соревнований по легкой атлетике	2				2	[1],[2]	
3.1.	Тема 3.1. Правила соревнований в легкой атлетике	2				2		
3.1.1	1.Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу. 2.Места проведения соревнований и оборудование. 3.Правила соревнований в беге. 4.Места проведения соревнований и оборудование. 5.Состав судейских бригад, функции судей.	2				2		Устный опрос
3.2	Тема 3.2 Толкание ядра		8				[1],[3]	

3.2.1	1.Создать представление о технике толкания ядра. 2.Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям		2					Контроль техники
3.2.2	1.Научить технике скачкообразного разгона в толкании ядра. 2.Научить технике толкания ядра со скачка.		2					Контроль техники
3.2.3	Научить технике финального усилия в толкании ядра.		2					Контроль техники
3.2.4	1.Совершенствование техники. 2.Индивидуализация техники		2					Контроль техники
3.3	Тема 3.3 Судейство соревнований		12		2	8	[1],[2],[4]	
3.3.1	Формирование базовых умений в подготовке и судействе соревнований по легкой атлетике.		2			2		Оценка качества судейства
3.3.2	1.Снаряжение для соревнований. Санкции. 2.Общие положения соревнований.		2					Оценка качества судейства
3.3.3	1.Классификация и типы соревнований. 2.Обязанности спортсменов.		2			2		Оценка качества судейства
3.3.4	Исполнение функциональных обязанностей судей в легкоатлетических метаниях во время приема контрольных нормативов в группе.		2					Оценка качества судейства
3.3.5	Исполнение функциональных обязанностей судей в беговой программе во время приема контрольных нормативов в группе.		2			2		Оценка качества судейства
3.3.6	Медицинское обеспечение соревнований по легкой атлетике.				2			
3.3.7	Исполнение функциональных обязанностей судей в прыжковой программе соревнований по легкой атлетике, во время приема контрольных нормативов в группе.		2			2		Оценка качества судейства

3.4	Тема 3.4 Урок легкой атлетики			2	2	4	[1],[2],[3],[4]	
3.4.1	1. Структура урока. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная). 2. Направленность подготовительной части урока. 3. Запись и графическое изображение отдельных упражнений. 4. Форма конспекта. Требования к составлению конспекта урока.			2		4		Устный опрос
3.4.2	1. Подбор упражнений. Дозировка упражнений. 2. Направленность основной части урока.				2			
3.5	Тема 3.5 Основы техники легкоатлетических метаний			2		4	[1],[2],[3]	
3.5.1	1. Метание, как естественный способ перемещения снаряда в пространстве. 2. Факторы, определяющие результат в легкоатлетических метаниях. 3. Фазы метания: исходное положение и разбег, опережение снаряда, финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение устойчивого положения после выпуска снаряда. 4. Особенности техники метания: броском, с поворотом, с разбега, толчком.			2		4		Устный опрос
3.6	Тема 3.6 Проведение урока по легкой атлетике		18		2	6	[1],[2],[3]	Рейтинговая контрольная работа № 8
3.6.1	1. Методика проведения урока по легкой атлетике. 2. Педагогический анализ урока.					2		Письменное задание

3.6.2	1.Постановка задач, подбор упражнений, последовательность действий при проведении урока по л/а. 2.Дозировка и направленность упражнений.					2		Письменное задание
3.6.3	Подбор упражнений и проведение подготовительной части занятия.				2			Контроль проведения
3.6.4	Проведение основной части занятия.		2					Контроль проведения
3.6.5	Педагогический анализ основной части урока.		2			2		Защита результатов учебных заданий
3.6.6	1.Проведение заключительной части урока. 2.Педагогический анализ.		2					Контроль проведения
3.6.7	Проведение урока по легкой атлетике (бег на средние дистанции).		2					Защита результатов учебных заданий
3.6.8	Проведение урока по легкой атлетике (бег на короткие дистанции).		2					Защита результатов учебных заданий
3.6.9	Проведение урока по легкой атлетике (прыжки в длину).		2					Контроль проведения
3.6.10	Проведение урока по легкой атлетике (метание мяча).		2					Контроль проведения
3.6.11	Проведение урока по легкой атлетике (метание гранаты).		2					Защита результатов учебных заданий
3.6.12	Проведение урока по легкой атлетике (прыжков в высоту).		2					Защита результатов учебных заданий
	Всего часов	4	38	4	6	24		Экзамен (4 з.е.)
	ИТОГО:	16	152	8	18	118		9 з.е.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ЛЕГКА АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДОВАНИЯ»**

заочная форма получения образования

для специальностей: 1-88 01 02 01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная),

1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические занятия	семинарские занятия	УСРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Установочная								
1.	Раздел 1. Общие вопросы теории легкой атлетики	2					[1],[3]	
1.1	Тема 1.1 Введение в предмет легкой атлетики, классификация легкоатлетических видов. Планирование учебного, учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике. Спортивные сооружения	2					[1]	Устный опрос
1.1.1	1.Определение легкой атлетики. Содержание, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. 2.Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания Республики Беларусь.	2						Устный опрос

	<p>Спортивная классификация по легкой атлетике.</p> <p>3.Планирование учебного, учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике.</p> <p>4.Организация и проведение занятий по легкой атлетике.</p> <p>5.Виды легкоатлетических сооружений.</p>							
1.2	Тема 1.2 История развития легкой атлетики							
1.2.1	<p>1.Возникновение легкоатлетического вида спорта. Этапы становления и развития.</p> <p>2.Легкая атлетика в программе Олимпийских игр.</p> <p>3.Зарождение и развитие легкой атлетики в Республике Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в Олимпийских играх.</p> <p>4.Структура управления в легкой атлетике.</p>							Устный опрос
1.3.	Тема 1.3 Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов		2					[1],[2],[3]
1.3.1	<p>1.Понятие и классификация легкоатлетических упражнений.</p> <p>2.Область применения.</p> <p>3.Формы и методы проведения.</p> <p>4.Подбор и дозировка упражнений.</p> <p>5.Направленность специальных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики.</p>		2					Письменное задание
1.4.	Тема 1.4. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой		2					[1],[3],[4]
1.4.1	<p>1.Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям.</p> <p>2.Меры безопасности при тренировке и проведении соревнований по различным видам легкой атлетики.</p> <p>Помощь и страховка.</p>		2					Защита результатов учебных занятий

	3.Профилактика травматизма. 4.Организация группы и ее расположение на спортивном объекте.							
1.5	Тема 1.5. Бег на средние и длинные дистанции		4				[1],[3]	
1.5.1	1.Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции. 2. Анализ техники бега на средние дистанции. 3.Обучить основным элементам техники бегового шага. 4. Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью. 5. Обучить технике бега по повороту. 6. Обучить технике бега по повороту. 7.Обучение технике высокого старта и стартового разгона. 8.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 9. Сдача контрольного норматива.		4					Контроль техники
1.6	Тема 1.6 Спортивная ходьба		2				[1],[3]	
1.6.1	1.Создать представление о технике спортивной ходьбы. 2.Анализ техники спортивной ходьбы. 3.Научить технике движения ног в спортивной ходьбе. 4.Научить технике движения таза в спортивной ходьбе. 5.Научить технике движения рук в спортивной ходьбе. 6. Совершенствование техники спортивной ходьбы.		2					Контроль техники

	7. Сдача контрольного норматива.							
	Всего часов	2	8					
1 семестр								
1.7	Тема 1.7 Бег на короткие дистанции		4				[1],[3]	
1.7.1	1.Создать представление о правильной технике бега. 2.Анализ техники бега на короткие дистанции. 3. Методика обучения технике бега по прямой. 4. Методика обучения технике бега по повороту. 5.Методика обучения технике низкого старта и стартового разбега. 6.Индивидуализация техники старта и стартового разбега в спринтерском беге с учетом морфофункциональных показателей. 7.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 8. Сдача контрольного норматива.		4					Контроль техники
1.8	Тема 1.8 Эстафетный бег		2				[1],[2],[3]	
1.8.1	1.Создать представление о правильной технике эстафетного бега. 2.Обучение технике передачи эстафетной палочки на месте и в движении. 3.Научить технике передачи эстафетной палочки в зоне передачи. 4. Научить бегу принимающего эстафетную палочку. 5.Научить технике передачи эстафетной палочки в зоне передачи на максимальной скорости. 6. Совершенствование техники эстафетного бега.		2					Контроль техники

	Специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения. 7.Сдача контрольного норматива.							
1.9	Тема 1.9 Основы техники спортивной ходьбы и бега	2					[1],[2],[3]	
1.9.1	1.Ходьба как естественный способ передвижения человека. 2.Сходство и различие ходьбы и бега. 3.Бег как естественный способ передвижения человека. 4.Цикличность движений. 5.Периоды и фазы движений ноги в течение цикла (двойного шага). 6.Положение туловища, головы и движение рук во время ходьбы и бега. 7.Скорость передвижения, длина и частота шагов в ходьбе и беге. 8.Факторы, определяющие спортивный результат в ходьбе и беге.	2						Устный опрос
	Всего часов	2	6					
2 семестр								
1.10	Тема 1.10 Прыжки в длину		2				[1],[3]	
1.10.1	1.Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». 2.Прыжки в длину. Методика обучения. Индивидуализация техники. 3.Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись». 4.Методика обучения технике прыжка в длину		2					Контроль техники

	способом «прогнувшись». Индивидуализация техники. 5.Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы» Индивидуализация техники. 6.Сдача контрольного норматива.							
1.11	Тема 1.11 Метание гранаты, мяча и копья		2				[1],[3]	
1.11.1	1.Создать представление о технике метания гранаты. 2.Научить технике держания и выпуска снаряда. 3.Научить технике разбега в метании гранаты. 4.Создать представление о технике метания мяча. 5.Научить технике держания и выпуска снаряда. 6.Научить технике разбега в метании мяча. 7.Совершенствование техники. 8.Методика обучения. 9.Создать представление о технике метания копья. 10.Научить технике держания и выпуска снаряда. 11.Научить технике разбега в метании копья. 12.Совершенствование техники в целом. 13.Сдача контрольного норматива в метании.		2					Контроль техники
1.13	Тема 1.13 Прыжки в высоту		2				[3],[4]	
1.13.1	1.Создать представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание». 2.Научить технике отталкивания и преодоления планки в прыжке в высоту способом «перешагивание». 3.Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». 4. Сдача контрольного норматива.		2					Контроль техники
2.	Раздел II Легкая атлетика в системе образования, спорта и оздоровления	2					[1],[3]	

2.1.	Тема 2.1. Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики	2						
2.1.1	1.Понятие «физическое (двигательное) качество». 2.Возрастные аспекты воспитания физических качеств. 3.Средства развития физических качеств. 4.Методы развития физических качеств. 5.Контроль за проявлением и развитием физических качеств. 6.Особенности развития физических качеств средствами легкой атлетики	2						Устный опрос
	Всего часов	2	6					Зачёт (5 з.е.)
3 семестр								
2.2	Тема 2.2 Проведение подготовительной части урока		6				[1],[2], [3]	
2.2.1	1.Методика проведения подготовительной части урока по легкой атлетике. Постановка задач, подбор упражнений. 2.Подбор и проведение комплекса ОРУ для подготовительной части занятия. 3.Педагогический анализ проведения подготовительной части занятия.		2					Контроль проведения
2.2.2	1.Подбор общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия. 2.Подбор специально-подготовительных упражнений для подготовительной части занятия.		2					Контроль проведения
2.2.3	1.Методика проведения общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия. 2.Методика проведения специально-подготовительных упражнений в подготовительной		2					Контроль проведения

	части занятия 3.Дозировка упражнений.							
2.3	Тема 2.3 Основы техники легкоатлетических прыжков	2					[1],[3], [4]	
2.3.1	1.Прыжок, как естественный и наиболее быстрый способ преодоления препятствия. 2.Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. 3.Движения прыгуна в полете и их значение. 4.Особенности техники легкоатлетических прыжков. 5.Факторы, определяющие результат в легкоатлетических прыжках. 6.Кинематические и динамические параметры техники. 7.Практическое применение различных вариантов организации и проведения строевых, общеразвивающих и специальных упражнений, для совершенствования технической, общефизической и специальной физической подготовки.	2						Защита результатов учебных занятий
	Всего часов	2	6					
4 семестр								
3.	Раздел III Организация и судейство соревнований по легкой атлетике		4				[1],[2]	
3.1.	Тема 3.1. Правила соревнований в легкой атлетике		4					
3.1.1	1.Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу. 2.Места проведения соревнований и оборудование. 3.Правила соревнований в беге. 4.Места проведения соревнований и оборудование. 5.Состав судейских бригад, функции судей.		4					Устный опрос

3.2	Тема 3.2 Толкание ядра		4				[1],[3]	
3.2.1	1.Создать представление о технике толкания ядра. 2.Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. 3.Научить технике скачкообразного разгона в толкании ядра.		2					Контроль техники
3.2.2	1.Научить технике толкания ядра со скачка. 2.Научить технике финального усилия в толкании ядра. 3.Совершенствование техники. 4.Индивидуализация техники		2					Контроль техники
	Всего часов		8					
5 семестр								
3.3	Тема 3.3 Судейство соревнований		2				[1],[2],[4]	
3.3.1	1.Формирование базовых умений в подготовке и судействе соревнований по легкой атлетике. 2.Снаряжение для соревнований. Санкции. 3.Общие положения соревнований. 4.Классификация и типы соревнований. 5.Обязанности спортсменов. 6.Исполнение функциональных обязанностей судей в легкоатлетических метаниях во время приема контрольных нормативов в группе. 7.Исполнение функциональных обязанностей судей в беговой программе во время приема контрольных нормативов в группе 8. Медицинское обеспечение соревнований по легкой атлетике. 9.Исполнение функциональных обязанностей судей в прыжковой программе соревнований по легкой атлетике,		2					Оценка качества судейства

	во время приема контрольных нормативов в группе.							
3.6	Тема 3.6 Проведение урока по легкой атлетике		6				[1],[2], [3]	Рейтинговая контрольная работа № 8
3.6.1	1.Методика проведения урока по легкой атлетике. 2.Педагогический анализ урока. 3. Подбор упражнений и проведение подготовительной части занятия.		2					Письменное задание
3.6.2	1.Постановка задач, подбор упражнений, последовательность действий при проведении урока по л/а. 2.Дозировка и направленность упражнений. 3. Проведение основной части занятия.		2					Письменное задание
3.6.3	1.Педагогический анализ основной части урока. 2.Проведение заключительной части урока. 3.Педагогический анализ.		2					Контроль проведения
	Всего часов		8					Экзамен (4 з.е.)
	ИТОГО:	8	40					9 з.е.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»
заочная сокращенная форма получения образования
для специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические занятия	семинарские занятия	УСРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Установочная								
1.	Раздел 1. Общие вопросы теории легкой атлетики	2					[1],[3]	
1.1	Тема 1.1 Введение в предмет легкой атлетики, классификация легкоатлетических видов. Планирование учебного, учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике. Спортивные сооружения	2					[1]	Устный опрос
1.1.1	1.Определение легкой атлетики. Содержание, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. 2.Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания Республики Беларусь.	2						Устный опрос

	<p>Спортивная классификация по легкой атлетике.</p> <p>3.Планирование учебного, учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике.</p> <p>4.Организация и проведение занятий по легкой атлетике.</p> <p>5.Виды легкоатлетических сооружений.</p>							
1.2	Тема 1.2 История развития легкой атлетики							
1.2.1	<p>1.Возникновение легкоатлетического вида спорта. Этапы становления и развития.</p> <p>2.Легкая атлетика в программе Олимпийских игр.</p> <p>3.Зарождение и развитие легкой атлетики в Республике Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в Олимпийских играх.</p> <p>4.Структура управления в легкой атлетике.</p>							Устный опрос
1.3.	Тема 1.3 Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов		2					[1],[2],[3]
1.3.1	<p>1.Понятие и классификация легкоатлетических упражнений.</p> <p>2.Область применения.</p> <p>3.Формы и методы проведения.</p> <p>4.Подбор и дозировка упражнений.</p> <p>5.Направленность специальных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики.</p>		2					Письменное задание
1.4.	Тема 1.4. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой		2					[1],[3],[4]
1.4.1	<p>1.Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям.</p> <p>2.Меры безопасности при тренировке и проведении соревнований по различным видам легкой атлетики.</p> <p>Помощь и страховка.</p>		2					Защита результатов учебных занятий

	3.Профилактика травматизма. 4.Организация группы и ее расположение на спортивном объекте.						
1.5	Тема 1.5. Бег на средние и длинные дистанции		4				[1],[3]
1.5.1	1.Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции. 2. Анализ техники бега на средние дистанции. 3.Обучить основным элементам техники бегового шага. 4. Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью. 5. Обучить технике бега по повороту. 6. Обучить технике бега по повороту. 7.Обучение технике высокого старта и стартового разгона. 8.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 9. Сдача контрольного норматива.		4				Контроль техники
1.6	Тема 1.6 Спортивная ходьба		2				[1],[3]
1.6.1	1.Создать представление о технике спортивной ходьбы. 2.Анализ техники спортивной ходьбы. 3.Научить технике движения ног в спортивной ходьбе. 4.Научить технике движения таза в спортивной ходьбе. 5.Научить технике движения рук в спортивной ходьбе. 6. Совершенствование техники спортивной ходьбы.		2				Контроль техники

	7. Сдача контрольного норматива.							
	Всего часов	2	8					
1 семестр								
1.7	Тема 1.7 Бег на короткие дистанции		4				[1],[3]	
1.7.1	1.Создать представление о правильной технике бега. 2.Анализ техники бега на короткие дистанции. 3. Методика обучения технике бега по прямой. 4. Методика обучения технике бега по повороту. 5.Методика обучения технике низкого старта и стартового разбега. 6.Индивидуализация техники старта и стартового разбега в спринтерском беге с учетом морфофункциональных показателей. 7.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 8. Сдача контрольного норматива.		4					Контроль техники
1.8	Тема 1.8 Эстафетный бег		2				[1],[2],[3]	
1.8.1	1.Создать представление о правильной технике эстафетного бега. 2.Обучение технике передачи эстафетной палочки на месте и в движении. 3.Научить технике передачи эстафетной палочки в зоне передачи. 4. Научить бегу принимающего эстафетную палочку. 5.Научить технике передачи эстафетной палочки в зоне передачи на максимальной скорости. 6. Совершенствование техники эстафетного бега.		2					Контроль техники

	Специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения. 7.Сдача контрольного норматива.							
1.9	Тема 1.9 Основы техники спортивной ходьбы и бега	2					[1],[2],[3]	
1.9.1	1.Ходьба как естественный способ передвижения человека. 2.Сходство и различие ходьбы и бега. 3.Бег как естественный способ передвижения человека. 4.Цикличность движений. 5.Периоды и фазы движений ноги в течение цикла (двойного шага). 6.Положение туловища, головы и движение рук во время ходьбы и бега. 7.Скорость передвижения, длина и частота шагов в ходьбе и беге. 8.Факторы, определяющие спортивный результат в ходьбе и беге.	2						Устный опрос
	Всего часов	2	6					
2 семестр								
1.10	Тема 1.10 Прыжки в длину		2				[1],[3]	
1.10.1	1.Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». 2.Прыжки в длину. Методика обучения. Индивидуализация техники. 3.Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись». 4.Методика обучения технике прыжка в длину		2					Контроль техники

	способом «прогнувшись». Индивидуализация техники. 5.Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы» Индивидуализация техники. 6.Сдача контрольного норматива.							Рейтинговая контрольная работа № 5
1.11	Тема 1.11 Метание гранаты, мяча и копья		2				[1],[3]	
1.11.1	1.Создать представление о технике метания гранаты. 2.Научить технике держания и выпуска снаряда. 3.Научить технике разбега в метании гранаты. 4.Создать представление о технике метания мяча. 5.Научить технике держания и выпуска снаряда. 6.Научить технике разбега в метании мяча. 7.Совершенствование техники. 8.Методика обучения. 9.Создать представление о технике метания копья. 10.Научить технике держания и выпуска снаряда. 11.Научить технике разбега в метании копья. 12.Совершенствование техники в целом. 13.Сдача контрольного норматива в метании.		2					Контроль техники Рейтинговая контрольная работа № 6
1.13	Тема 1.13 Прыжки в высоту		2				[3],[4]	
1.13.1	1.Создать представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание». 2.Научить технике отталкивания и преодоления планки в прыжке в высоту способом «перешагивание». 3.Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». 4. Сдача контрольного норматива.		2					Контроль техники
2.	Раздел II Легкая атлетика в системе образования, спорта и оздоровления	2					[1],[3]	

2.1.	Тема 2.1. Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики	2						
2.1.1	1.Понятие «физическое (двигательное) качество». 2.Возрастные аспекты воспитания физических качеств. 3.Средства развития физических качеств. 4.Методы развития физических качеств. 5.Контроль за проявлением и развитием физических качеств. 6.Особенности развития физических качеств средствами легкой атлетики	2						Устный опрос
	Всего часов	2	6					Зачёт (5,5 з.е.)
3 семестр								
	Всего часов							Экзамен (4 з.е.)
	ИТОГО:	6	20					9,5 з.е.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Легкая атлетика и методика преподавания : учеб.-метод. пособие для студентов / М-во образования Респ. Беларусь, Мозыр. гос. пед. ун-т ; сост.: С. М. Блоцкий, А. В. Карпов. – Мозырь : МГПУ, 2013. – 290 с.
2. Безлюдов, В. А. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике : учеб. пособие для студентов БГУФК / В. А. Безлюдов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры, Каф. легкой атлетики. – 3-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2005. – 56 с.
3. Физическая культура и здоровье: циклические и сложнокоординационные виды спорта: [плавание, лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, атлетическая гимнастика, аэробика] : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 446 с.
4. Юшкевич, Т. П. Комплексный контроль в подготовке легкоатлетов-спринтеров : метод. рекомендации / Т. П. Юшкевич, В. Л. Царанков ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – 24 с.

Дополнительная литература

1. Бурлаков, И. Р. Специализированные сооружения для легкой атлетики : учеб. пособие для студентов акад. и ин-тов физ. культуры / И. Р. Бурлаков, Г. П. Неминуший. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 116 с.
2. Гагуа, Е. Д. Тренировка спринтера / Е. Д. Гагуа ; Междунар. ассоц. легкоатлет. федераций, Моск. регион. центр развития легкой атлетики. – М. : Terra-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. – 72 с.
3. Полищук, В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В. Д. Полищук. – Киев : Олимп. лит., 2009. – 144 с.
4. Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов / под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : Тесей, 2005. – 336 с.
5. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства : программа / В. Г. Никитушкин [и др.] ; Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. – М. : Совет. спорт, 2004. – 88 с.
6. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба : программа / В. В. Ивочкин [и др.] ; Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. – М. : Совет. спорт, 2004. – 108 с.
7. Подготовка юных легкоатлетов / науч. ред. В. Б. Зеличенко. – М. : Terra Спорт, 2000. – 56 с.

8. Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов ; Гос. Ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту ; Междунар. ассоц. легкоатлет. федераций, Моск. регион. центр развития легкой атлетики. – М. : Terra Спорт : Олимпия Press, 2002. – 208 с.

9. Попов, В. Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка / В. Б. Попов ; Междунар. ассоц. легкоатлет. федераций, Моск. регион. центр развития легкой атлетики. – М. : Terra-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. – 158 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений, обучающихся; активизации учебно-познавательной деятельности студентов; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного применения знаний на практике; саморазвитие и самосовершенствование студентов.

1. Преподаватель отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов:

- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или раздела дисциплины;
- разрабатывает задания, подбирает литературные источники;
- знакомит с требованиями по форме и сроками выполнения задания;
- проводит установочные занятия, консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
- ознакомиться с требованиями по форме и сроком выполнения задания, формами контроля знаний;
- изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);
- подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад, практическое задание и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1 семестр (2 часа – практические)

Тема 1.5 (1.5.7) Бег на средние и длинные дистанции (2 ч.)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание. Изучить литературу по перечисленным вопросам:

1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.
2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции
3. Обучить основным элементам техники бегового шага.

Форма контроля – предоставить краткий конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание. Изложить фрагменты изученного материала (отдельные вопросы) перед аудиторией группы с демонстрацией рациональной техники движения.

Форма контроля – оценка выступления и показа.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание. Представить презентацию с совершенствованием техники бегового шага в беге на средние и длинные дистанции.

Форма контроля – демонстрация презентации.

1 семестр (2 часа - практические)

Тема 1.6 (1.6.5) Спортивная ходьба (2 ч.)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание. Изучить литературу по совершенствованию техники спортивной ходьбы:

Форма контроля – предоставить краткий конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание. Изложить фрагменты изученного материала (отдельные вопросы) перед аудиторией группы с демонстрацией рациональной техники движения при спортивной ходьбе.

Форма контроля – оценка выступления и показа.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание. Представить презентацию с совершенствованием техники спортивной ходьбы.

Форма контроля – демонстрация презентации.

1 семестр (2 часа - практические)

Тема 1.7 (1.7.5) Бег на короткие дистанции (2 ч.)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание. Изучить литературу по индивидуализации техники старта и стартового разбега в беге на короткие дистанции.

Форма контроля – предоставить краткий конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание. Изложить фрагменты изученного материала (отдельные вопросы) перед аудиторией группы с демонстрацией рациональной техники старта и стартового разбега.

Форма контроля – оценка выступления и показа.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание. Представить презентацию с историей развития и техникой старта и стартового разбега в беге на короткие дистанции.

Форма контроля – демонстрация презентации.

2 семестр (2 часа - практические)

Тема 1.9 (1.9.4) Основы техники спортивной ходьбы и бега (2 ч.)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание. Изучить литературу по основам техники спортивной ходьбы и бега.

Форма контроля – предоставить краткий конспект.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание. Изложить фрагменты изученного материала (отдельные вопросы) перед аудиторией группы с демонстрацией основ техники спортивной ходьбы и бега.

Форма контроля – оценка выступления и показа.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание. Представить презентацию с историей развития и основами техники спортивной ходьбы и бега.

Форма контроля – демонстрация презентации.

2 семестр (2 часа - практические)

Тема 1.10 (1.10.6) Прыжки в длину (2ч.)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание. Изучить литературу по анализу техники прыжка в длину способом ”ножницы“.

Форма контроля – письменный анализ методической литературы.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание. Продемонстрировать рациональную технику выполнения прыжка.

Форма контроля – оценка объяснения техники и его воспроизведении.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание. Подобрать комплекс подводящих упражнений по обучению техники прыжка и провести обучение, используя подобранный комплекс.

Форма контроля – оценка методических умений студентов при обучении техники в соответствии с темой занятий.

2 семестр (2 часа - практические)

Тема 1.12 (1.12.5) Тройной прыжок (2ч.)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание. Изучить специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения.

Форма контроля – устный анализ методической литературы.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание. Применить изученные знания на практике.

Форма контроля – оценка проведения комплекса упражнений.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание. Провести комплекс специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений.

Форма контроля – оценка методических знаний и умений студентов.

4 семестр (2 часа - практические)

Тема 3.3-(3.3.6) Судейство соревнований (2ч.)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание. Изучить формы медицинского обеспечения соревнований по легкой атлетике

Форма контроля – устный анализ литературы.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание. Применить изученные знания на практике при оказании первой медицинской помощи.

Форма контроля – оценка функциональных обязанностей.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание. Выполнение функциональные обязанности при оказании первой медицинской помощи.

Форма контроля – оценка знаний и умений студентов при оказании первой медицинской помощи.

4 семестр (2 часа - практические)

Тема 3.4 (3.4.2) Урок по легкой атлетике (2ч.)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание. Подобрать упражнения для проведения основной части урока.

Форма контроля – анализ списка методической литературы.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание. Применить упражнения во время проведения урока по легкой атлетике.

Форма контроля – оценка проведения.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание. Проведение урока по легкой атлетике в целом.

Форма контроля – оценка методических знаний и умений студентов при проведении урока.

4 семестр (2 часа - практические)**Тема 3.6 (3.6.3) Проведение урока по легкой атлетике (2ч.)**

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание. Подобрать игры для проведения урока.

Форма контроля – анализ методической литературы.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание. Применить игры во время проведения урока по легкой атлетике.

Форма контроля – оценка проведения.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание. Проведение игр в каждой части урока по легкой атлетике.

Форма контроля – оценка методических знаний и умений студентов при подборе и проведении игр.

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Раздел № п/п	Название темы	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1 семестр				
1	Общие вопросы теории легкой атлетики	34		
1.1.1	Определение легкой атлетики. Содержание, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Планирование учебного и учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике.	2	Проработать литературные источники	Устный опрос
1.1.2	Организация и проведение занятий по легкой атлетике. Виды легкоатлетических сооружений.	2	Проработать литературные источники	Письменное задание
1.2.1	Возникновение легкоатлетического вида спорта. Этапы становления и развития. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр. Зарождение и развитие легкой атлетики в Республике Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в Олимпийских играх. Структура управления в легкой атлетике.	2	Составить план по истории развития легкой атлетики в Республике Беларусь.	Устный опрос
1.3.1	Понятие и классификация легкоатлетических упражнений. Область применения.	2	Проработать литературные источники	Письменное задание
1.3.3	Направленность специальных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики. Понятие и классификация легкоатлетических упражнений. Область применения.	4	Проработать литературные источники	Письменное задание

1.4.1	Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям. Меры безопасности при тренировке и проведении соревнований по различным видам легкой атлетики.	4	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
1.4.2	Помощь и страховка. Профилактика травматизма. Организация группы и ее расположение на спортивном объекте.	2	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
1.5.2	Анализ техники бега на средние дистанции.	2	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
1.6.2	Научить технике движения ног в спортивной ходьбе.	4	Многократное повторение изученного движения	Защита результатов учебных занятий
1.6.3	Научить технике движения таза в спортивной ходьбе.	2	Многократное повторение изученного движения	Практическое
1.6.4	Научить технике движения рук в спортивной ходьбе.	2	Многократное повторение изученного движения	Практическое
1.7.2	Методика обучения техники бега по прямой.	2	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
1.7.4	Методика обучения техники низкого старта и стартового разбега.	2	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
1.8.6	Совершенствование техники эстафетного бега. Специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения.	2	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
2 семестр				
1	Общие вопросы теории легкой атлетики	42		

1.9.1	Ходьба как естественный способ передвижения человека. Сходство и различие ходьбы и бега.	4	Просмотр видеороликов о основах техники спортивной ходьбы и бега	Устный опрос
1.9.3	Цикличность движений. Периоды и фазы движений ноги в течении цикла(двойного шага)	4	Просмотр видеороликов о основах техники спортивной ходьбы и бега	Устный опрос
1.10.1	Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги».	2	Многочисленное повторение изученного движения	Практическое
1.10.3	Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись».	2	Многочисленное повторение изученного движения	Практическое
1.10.5	Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы» Индивидуализация техники.	2	Многочисленное повторение изученного движения	Практическое
1.11.2	Создать представление о технике метания мяча. Научить технике держания и выпуска снаряда.	2	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
1.11.4	Создать представление о технике метания копья. Научить технике держания и выпуска снаряда.	2	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
1.12.3	Научить элементарной схеме тройного прыжка с короткого разбега.	4	Многочисленное повторение изученного движения	Практическое
1.12.4	Научить сочетаниям «скачок-прыжок», «скачок-шаг» и «шаг-прыжок». Совершенствование техники тройного прыжка.	6	Многочисленное повторение изученного движения	Практическое
1.13.1	Создать представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	4	Проработать литературные источники	Письменное задание

1.13.2	Научить технике отталкивания и преодоления планки в прыжке в высоту способом «перешагивание».	4	Многократное повторение изученного движения	Практическое
1.13.3	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	4	Многократное повторение изученного движения	Практическое
1.13.4	Создать представление о технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». Научить технике отталкивания и преодоления планки.	2	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
3 семестр				
2	Легкая атлетика в системе образования, спорта и оздоровления	18		
2.1.1	Понятие «физическое (двигательное) качество».	2	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
2.1.5	Контроль за проявлением и развитием физических качеств.	4	Многократное повторение изученного движения	Практическое
2.1.6	Особенности развития физических качеств средствами легкой атлетики	4	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
2.2.2	Подбор и проведение общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия.	4	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
2.2.4	Подбор общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия.	4	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
4 семестр				
3	Организация и судейство соревнований по легкой атлетике	24		

3.1.1	Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу.	2	Просмотр видеороликов о основах техники спортивной ходьбы и бега	Устный опрос
3.3.1	Формирование базовых умений в подготовке и судействе соревнований по легкой атлетике.	2	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
3.3.3	Классификация и типы соревнований. Обязанности спортсменов.	2	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
3.3.5	Исполнение функциональных обязанностей судей в беговой программе во время приема контрольных нормативов в группе.	2	Изучить правила соревнований в беговой программе	Практическое
3.3.7	Исполнение функциональных обязанностей судей в прыжковой программе во время приема контрольных нормативов в группе.	2	Изучить правила соревнований в беговой программе	Практическое
3.4.1	Структура урока. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная).	4	Подобрать упражнения по обучению видам легкой атлетике	Комплекс упражнений
3.5.1	Метание, как естественный способ перемещения снаряда в пространстве. Факторы, определяющие результат в легкоатлетических метаниях. Фазы метания: исходное положение и разбег, опережение снаряда, финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение устойчивого положения после выпуска снаряда. Особенности техники метания: броском, с поворотом, с разбега, толчком.	4	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий

3.6.1	Методика проведения урока по легкой атлетике. Педагогический анализ урока.	2	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
3.6.2	Постановка задач, подбор упражнений, последовательность действий при проведении урока.	2	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
3.6.5	основной части урока.	2	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
	Всего	118		

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для контроля качества образования используются следующие средства диагностики:

- защита результатов учебных заданий;
- устный опрос;
- письменное задание;
- контроль техники ;
- практическое выполнение;
- рейтинговые контрольные работы.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания»

10 (десять) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;
- умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.
- способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- систематическая, активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;
- владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

- достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

- достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- самостоятельная работа на практических занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

- достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;
- умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;
- работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

- недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;
- слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;
- неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

- фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

- отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ РЕЙТИНГОВЫХ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1 семестр

Контрольные упражнения №1

Тема 1.5.8 Сдача контрольного норматива в бега на средние дистанции.

Продемонстрировать технику бега на средние дистанции

Задание: Бег 1000 метров юноши и 600 метров девушки

Практическое выполнение по правилам соревнований по легкой атлетике, на оценку.

1 семестр

Контрольные упражнения №2

Тема 1.6.6 Сдача контрольного норматива по спортивной ходьбе.

Продемонстрировать технику спортивной ходьбы

Задание: Спортивная ходьба 1000 метров юноши и девушки.

Практическое выполнение по правилам соревнований по легкой атлетике, на оценку.

1 семестр

Контрольные упражнения №3

Тема 1.7.7 Сдача контрольного норматива в бега на короткие дистанции.

Продемонстрировать технику бега на короткие дистанции

Задание: Бег 100 метров юноши и девушки.

Практическое выполнение по правилам соревнований по легкой атлетике, на оценку.

1 семестр

Контрольные упражнения №4

Тема 1.8.6 Сдача контрольного норматива в эстафетном бега.

Продемонстрировать технику эстафетного бега

Задание: Эстафетный бег 4 по 100 метров юноши и девушки.

Практическое выполнение по правилам соревнований по легкой атлетике, на оценку.

2 семестр

Контрольные упражнения №5

Тема 1.10.5 Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину.

Продемонстрировать технику прыжка в длину

Задание: Прыжок в длину с разбега юноши и девушки.

Практическое выполнение по правилам соревнований по легкой атлетике, на оценку.

2 семестр

Контрольные упражнения №6

Тема 1.11.6 Сдача контрольного норматива по метанию гранаты, мяча, копья.

Продемонстрировать технику метания гранаты, мяча, копья

Задание: Метание гранаты, мяча, копья юноши и девушки.

Практическое выполнение по правилам соревнований по легкой атлетике, оценка технического выполнения основных элементов.

2 семестр

Контрольные упражнения №7

Тема 1.13.6 Сдача контрольного норматива по прыжкам в высоту.

Продемонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание».

Задание: Прыжок в высоту способом «перешагивание» юноши и девушки.

Практическое выполнение по правилам соревнований по легкой атлетике, оценка технического выполнения основных элементов.

4 семестр**Контрольные упражнения №8**

Тема 3.6 Проведение урока по легкой атлетике

Продемонстрировать владение методикой обучения и знанием терминологии в легкой атлетике и применить полученные знания при проведении урока.

Задание: Провести урок по легкой атлетике по теме и задачам преподавателя.

Практическое проведение урока по легкой атлетике, оценка уровня знаний и умений полученных и применённых на практике.

Приложение
Контрольные нормативы по легкой атлетике

Виды легкой атлетики	Пол	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 1000 м	М	2.49	2.54	3.00	3.06	3.15	3.26	3.37	3.42	3.57	4.32
Бег 600 м	Ж	1.43	1.47.5	1.52	1.58	2.04	2.17	2.30	2.45	3.00	3.35
Бег 100 м	М	11.7	12.0	12.3	12.6	12.8	13.2	14.0	14.5	15.0	15.5
	Ж	13.6	13.9	14.2	14.6	14.9	15.3	16.0	17.5	18.0	18.5
Эстафета 4x100 м	М	48.6	49.8	52.0	54.5	56.0	57.5	1.00	1.02	1.08	1.14
	Ж	56.8	58.4	1.00	1.05.3	1.08.5	1.10	1.12	1.15	1.18	1.22
Прыжки в длину с разбега	М	5.80	5.50	5.20	5.00	4.80	4.60	4.40	4.20	3.80	3.40
	Ж	4.60	4.40	4.20	4.00	3.80	3.50	3.30	3.20	3.10	3.00
Тройной прыжок с разбега	М	12.30	11.80	11.30	10.90	10.50	10.30	10.00	9.80	9.50	9.00
	Ж	11.0	10.85	10.60	10.30	10.00	9.80	9.50	9.00	8.50	8.00
Спортивная ходьба 1000 м	М	4.40	4.45	5.25	6.00	6.15	6.25	6.40	7.00	7.20	7.40
	Ж	5.15	5.45	5.55	6.05	6.15	6.40	7.25	7.45	8.05	8.25
Толкание ядра 5 кг	М	11.20	10.25	9.30	8.55	7.80	7.15	6.80	6.40	5.30	4.15
Толкание ядра 3 кг	Ж	8.60	7.90	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50	4.50	3.50	2.50
Метание мяча	М	70.0	65.0	60.0	55.0	50.0	48.0	45.0	43.0	40.0	37.0
	Ж	58.0	53.0	48.0	43.0	40.0	37.5	35.0	32.0	28.0	25.0

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Теория и методика физического воспитания	Теории и методики физической культуры	Методика проведения урока по спортивным и подвижным играм более подробно изучается в содержании учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания»	Протокол № 12 от 21.05.2019 г.