

**КОНТРОЛЬНЫЙ  
ЭКЗЕМПЛЯР**

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»



**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор БГПУ

С.И.Коптева

« 17 » 2022 г.

Регистрационный № УД-33-02-163-2022/уч.

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
(легкая атлетика)**

**Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальности**

1-03 02 01 Физическая культура

Специализация 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная  
и туристско-рекреационная деятельность

2022 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования I ступени ОСВО 1-03 02 01-2021 для специальности 1-03 02 01 "Физическая культура", специализации 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность, утвержденного 09.02.2022 г. регистрационный № 22; учебного плана учреждения высшего образования по специальности

### СОСТАВИТЕЛИ:

А.И.Главацкий, преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин факультета физического воспитания, учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;

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



### СОГЛАСОВАНО:

Директор ГУО «Средняя школа №187 г. Минска»

И.Н.Мазур

2022 г.

### РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин (протокол № 11 от 27.06.2022);

Заведующий кафедрой  В.Л.Алешкевич

Советом факультета физического воспитания (протокол № 10 от 29.06.2022)

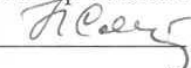
Председатель  А.Р.Борисевич

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

Методист учебно-методического  
отдела БГПУ

 Е.А.Кравченко

Директор библиотеки БГПУ

 Н.П.Сятковская

## Пояснительная записка

Учебная программа учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства (легкая атлетика)» разработана для студентов учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», обучающихся по специальности 1-03 02 01 "Физическая культура", специализации 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность.

Программа дисциплины ПСМ (легкая атлетика) предусматривает изучение студентами основ теории и практики легкой атлетики.

**Цель дисциплины:** формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по легкой атлетике.

В процессе изучения ПСМ (легкая атлетика) должны решаться следующие задачи:

- воспитать высокие моральные, волевые, физические качества;
- совершенствовать технико-тактические действия в легкой атлетике;
- овладеть профессиональными навыками, знаниями и умениями в вопросах организации и проведения учебно-тренировочного процесса на основе глубоких знаний теории и методики спортивной тренировки;
- совершенствовать спортивное мастерство в целях улучшения результатов и выполнение нормативных требований по спортивной подготовке;
- поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего периода обучения.

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

Изучение учебной дисциплины ПСМ (легкая атлетика), (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»).

В дальнейшем знания учебной дисциплины ПСМ (легкая атлетика), будут востребованы при освоении программы педагогической практики в учреждениях общего среднего образования.

Данная программа сочетает компетентностный подход в обучении с использованием современных инновационных педагогических технологий. Особое внимание уделяется формированию у студентов практических навыков и умений, отвечающих задачам профессиональной подготовки и дальнейшей педагогической деятельности, развитие творческого потенциала выпускника.

Учебный процесс со студентами проводится в форме учебно-тренировочных занятий, теоретический раздел программы излагается в виде бесед преподавателя в процессе практических занятий, а также

самостоятельным изучением студентами специальной литературы. Судейская практика предусматривает совершенствование навыков в организации и проведению соревнований по легкой атлетике.

**Требования к освоению учебной дисциплины ПСМ (легкая атлетика) в соответствии с образовательными стандартами:**

Изучение учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства» (легкая атлетика) должно обеспечить формирование у студентов, специализированной компетенции:

**СК-21** - Владеть навыками организации и судейства спортивных соревнований, реализовывать имеющийся уровень технико-тактической и физической подготовленности в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

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

- требования к технике безопасности во время занятий и соревнований по легкой атлетике;

- методику проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике;

- основные принципы планирования;

- средства физической, технической, тактической подготовки в легкой атлетике.

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

- контролировать, оценивать и анализировать основные показатели подготовленности спортсмена в легкой атлетике;

- организовывать и осуществлять учебно-тренировочный процесс по легкой атлетике;

- проявлять приобретенную подготовленность в соревновательной деятельности;

- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике.

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

- методикой использования средств физического воспитания в легкой атлетике;

- особенностями методики применения упражнений в зависимости от уровня и возраста занимающихся;

- современными подходами применения плавания в оздоровительных целях;

- методикой проведения занятий с детьми;

- владеть методикой проведения занятий;

- методикой оказания первой помощи.

Объем учебно-тренировочных занятий составляет 720 часов. Учебным планом предусмотрено следующее распределение часов по годам обучения:

1-ый курс – 210 часов, 2-ой курс – 192 часа, 3-й курс – 168 часов, 4-й курс – 150 часов.

Текущая аттестация на дневной форме получения образования проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме зачета в первом-восьмом семестрах.

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

Семестры	Всего аудиторных часов	Практические занятия	Текущая аттестация
I	108	108	Зачет
II	102	102	Зачет
III	108	108	Зачет
IV	84	84	Зачет
V	108	108	Зачет
VI	60	60	Зачет
VII	84	84	Зачет
VIII	66	66	Зачет
<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>720</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Тема 1.1 ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ. ПОСТАНОВКА ЗАДАЧ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД**

Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Использование средств легкой атлетики для повышения физической подготовки спортсменов в других видах спорта. Требования к студентам. Регламент работы.

#### **Тема 1.2 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОВЕДЕНИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Характеристика и классификация общеразвивающих и специальных упражнений. Основные формы упражнений. Тренажеры, их использование для общей и специальной физической подготовки. Применение общеразвивающих и специальных упражнений для совершенствования общей и специальной физической подготовленности легкоатлетов. Подбор общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с решаемыми задачами.

#### **Тема 1.3 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ВИДАМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Обучение и тренировка в педагогическом процессе. Роль педагога в обучении. Методы обучения. Принципы физического воспитания и спортивной тренировки. Основы формирования двигательного навыка. Построение учебно-тренировочного занятия. Тесты и контрольные упражнения для совершенствования технического мастерства. Овладение умением выделения ошибок при выполнении упражнений. Определение причинно-следственных связей. Методы исправления ошибок. Новое в технике, тактике, методике обучения и тренировке.

#### **Тема 1.4 АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК И УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ. СОСТАВЛЕНИЕ ОТЧЕТА ЗА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД**

Построение и содержание тренировки. Нагрузка в занятиях. Дневник спортсмена как основной документ анализа тренировочных нагрузок. Составление отчета. Содержание занятий и замечания к ним. Направленность тренировочной нагрузки. Тесты и их использование для управления тренировочным процессом.

Поиск причин возникновения ошибок в технике спортивных упражнений. Предупреждение и устранение ошибок в планировании. Планирование учебного, учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике. Участие в соревнованиях.

## **Тема 1.5 БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ И СОРЕВНОВАНИЯХ**

Основы техники безопасности на тренировочных занятиях, соревнованиях, на стадионе и вне стадиона. Безопасность зрителей на соревнованиях, требования к спортивным снарядам, оборудованию. Меры безопасности при метаниях, прыжках, беге. Использование специальной обуви и спортивной экипировки. Профилактика травматизма. Основы первой медицинской помощи. Использование навыков страховки и само страховки при выполнении сложных упражнений. Предупреждение нарушений техники безопасности.

## **Раздел 2. СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### **Тема 2.1 ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА, РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

**Тема 2.2-2.31** Систематическое использование средств легкой атлетики с целью повышения физического совершенства и функциональных возможностей спортсмена. Развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и координационных способностей. Систематическое использование общеразвивающих и специальных (специально-подготовительных и специально-подводящих) упражнений для совершенствования общей и специальной физической подготовки. Использование общеразвивающих и специальных упражнений с целью совершенствования техники видов легкой атлетики. Направленное совершенствование техники выполнения упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Методика обучения технике низкого старта и стартового разбега. Индивидуализация техники старта и стартового разбега в спринтерском беге с учетом морфофункциональных показателей. Совершенствование техники эстафетного бега. Специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения. Методика обучения технике эстафетного бега. Научить технике передачи эстафетной палочки в зоне для передачи. Совершенствование техники прыжка в длину. Специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения. Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы». Совершенствование техники барьерного бега. Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Методика обучения технике барьерного бега. Индивидуализация техники. Совершенствование техники тройного прыжка. Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим

упражнениям. Методика обучения технике тройного прыжка. Индивидуализация техники. Совершенствование техники метания гранаты, мяча и копья. Методика обучения технике метания гранаты, мяча и копья. Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью. Обучить технике бега по повороту. Совершенствование техники прыжка в высоту. Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Совершенствование техники толкания ядра. Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Развитие силы. Специальные упражнения на развитие силы. Развитие ловкости. Развитие быстроты. Развитие гибкости. Развитие выносливости. Развитие координационных способностей. Специальные упражнения. Самостоятельный подбор и проведение общеразвивающих упражнений. Самостоятельный подбор и проведение специальных упражнений. Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр.

### **Раздел 3. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Тема 3.1-3.14** Систематическое использование общеразвивающих упражнений для совершенствования общей физической подготовки. Систематическое использование специальных (специально-подготовительных и специально-подводящих) упражнений для совершенствования общей физической подготовки. Систематическое использование общеразвивающих упражнений для совершенствования специальной физической подготовки. Обучение студентов проведению строевых упражнений. Обучение и проведению комплексов общеразвивающих упражнений. Практическое применение различных вариантов организации и проведения специальных упражнений, для совершенствования специальной физической подготовки. Обучение и проведению специальных упражнений. Практическое применение различных вариантов организации и проведения общеразвивающих упражнений для совершенствования технической подготовки. Направленное совершенствование техники выполнения упражнений.

### **Раздел 4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

**Тема 4.1-4.7** Подготовка к сдаче зачетных нормативов. Многократное повторение элементов техники. Выполнение техники в целом. Подготовка и участие в соревнованиях в избранном виде легкой атлетики. Пути рационализации и повышения эффективности техники. Основы техники избранного вида легкой



атлетики. Влияние физической подготовленности на кинематические и динамические параметры техники. Основы формирования двигательного навыка. Построение учебно-тренировочного занятия. Соотношение технического мастерства и специальной физической подготовленности. Тесты и контрольные упражнения для совершенствования технического мастерства.

## **Раздел 5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ В КАЧЕСТВЕ СПОРТСМЕНА**

**Тема 5.1-5.8** Участие в соревнованиях как проверка уровня подготовленности и средство непосредственной подготовки к соревновательной деятельности. Участие в соревнованиях в беге на средние дистанции (800 метров, 1500 метров). Участие в соревнованиях по спортивной ходьбе. Участие в соревнованиях в беге на короткие дистанции (100 метров, 200 метров, 400 метров). Участие в соревнованиях по легкоатлетическому кроссу (2000 метров, 3000 метров). Участие в соревнованиях на длинные дистанции (5000 метров, 10000 метров). Участие в соревнованиях в прыжках в высоту, в длину. Предупреждение и устранение ошибок в планировании тренировочного процесса.

## **Раздел 6. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ В КАЧЕСТВЕ СУДЬИ**

**Тема 6.1-6.11** Выполнение обязанностей судей в беговых дисциплинах и спортивной ходьбе: секретаря, стартера, дополнительного стартера, помощника стартера, судьи на дистанции, препятствиях и этапах эстафет, начальника дистанции, судьи по стилю (спортивная ходьба), судьи хронометриста, судьи на финише. Участие в подведении итогов соревнований. Выполнение обязанностей судей в прыжках и метаниях: старшего судьи на виде, судьи-секретаря, судьи-измерителя. Протоколы соревнований: их заполнение и обработка. Определение победителей в личном и командном зачетах.

## **Раздел 7. УЧАСТИЕ В ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ В КАЧЕСТВЕ ВОЛОНТЕРА**

**Тема 7.1-7.9** Выполнение функций регистрации участников. Выполнение функций информирования, зарегистрировавшихся участников. Выдача нагрудных номеров и стартовых пакетов зарегистрировавшимся участникам. Помощь судьям на дистанции 21 км, 10 км, 5.5 км. Помощь в организации и проведении соревнований в беге по шоссе. Помощь в организации и проведении благотворительных соревнований по бегу. Награждение финишировавших участников медалями и памятными подарками. Выдача питьевой воды.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Повышение спортивного мастерства (легкая атлетика)»**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы занятия, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		управляемая самостоятельная работа	Литература	Формы контроля знаний
		лекции	практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 семестр</b>						
1.1.1	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ. ПОСТАНОВКА ЗАДАЧ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД</b>		<b>16</b>		1[о] 10[д]	Опрос
1.1.1	Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.		4			Устный опрос
1.1.2	Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями. Связь легкой атлетики с другими видами спорта.		4			Устный опрос
1.1.3	Использование средств легкой атлетики для повышения физической подготовки спортсменов в других видах спорта.		4		1[о] 6[д]	Защита результатов учебных занятий

1.1.4	Требования к студентам. Регламент работы.		2		5[д] 2[д]	Защита творческих заданий
1.1.5	Определение уровня исходной физической подготовленности студента		2			Практическое выполнение
1.2	<b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОВЕДЕНИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ</b>		<b>28</b>			Устный опрос
1.2.1	Характеристика и классификация общеразвивающих и специальных упражнений.		8		3[о]	Реферат
1.2.2	Основные формы упражнений. Тренажеры, их использование для общей и специальной физической подготовки.		8		3[о]	Защита результатов учебных занятий
1.2.3	Применение общеразвивающих и специальных упражнений для совершенствования общей и специальной физической подготовленности легкоатлетов.		8		1[о] 8[д]	Практическое выполнение
1.2.4	Подбор общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с решаемыми задачами.		4			Защита результатов учебных занятий
1.3	<b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ВИДАМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ</b>		<b>32</b>			Устный опрос
1.3.1	Обучение и тренировка в педагогическом процессе. Роль педагога в обучении. Методы обучения.		8		3[о]	Практическое выполнение
1.3.2	Принципы физического воспитания и спортивной тренировки. Основы формирования двигательного навыка		8		1[о] 3[д]	Практическое выполнение
1.3.3	Построение учебно-тренировочного занятия. Тесты и контрольные упражнения для совершенствования технического мастерства.		8			Практическое выполнение
1.3.4	Овладение умением выделения ошибок при выполнении упражнений. Определение причинно-следственных связей. Методы исправления ошибок. Новое в технике, тактике, методике обучения и тренировке.		8			Защита результатов учебных занятий

1.4	<b>АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК И УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ. СОСТАВЛЕНИЕ ОТЧЕТА ЗА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД</b>		<b>24</b>			Устный опрос
1.4.1	Построение и содержание тренировки. Нагрузка в занятиях. Дневник спортсмена как основной документ анализа тренировочных нагрузок. Составление отчета.		8		1[o] 3[o]	Практическое выполнение
1.4.2	Содержание занятий и замечания к ним. Направленность тренировочной нагрузки.		8			Практическое выполнение
1.4.3	Поиск причин возникновения ошибок в технике спортивных упражнений. Планирование учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике. Участие в соревнованиях.		8			Устный опрос
1.5	<b>БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ И СОРЕВНОВАНИЯХ</b>		<b>8</b>		1[o]	Устный опрос
1.5.1	Основы техники безопасности на тренировочных занятиях, соревнованиях, на стадионе и вне стадиона. Безопасность зрителей на соревнованиях, требования к спортивным снарядам, оборудованию. Меры безопасности при метаниях, прыжках, беге. Использование специальной обуви и спортивной экипировки.		4			Защита результатов учебных занятий
1.5.2	Профилактика травматизма. Основы первой медицинской помощи. Использование навыков страховки и само страховки при выполнении сложных упражнений. Предупреждение нарушений техники безопасности.		4			Защита творческих заданий
	<b>Всего в 1 семестре</b>		<b>108</b>			<b>Зачет</b>
<b>2 семестр</b>						
2	<b>СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		<b>102</b>			Защита результатов учебных занятий
2.1	Повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств		8			Практическое выполнение
2.2	Систематическое использование средств легкой атлетики с целью повышения физического совершенства и функциональных возможностей спортсмена.		8			Составление комплексов упражнений

2.3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения.		8		5[д] 3[д] 4[д] 12[д]	Составление комплексов упражнений
2.4	Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Методика обучения технике низкого старта и стартового разбега. Индивидуализация техники старта и стартового разбега в спринтерском беге с учетом морфофункциональных показателей.		8			Защита результатов учебных занятий
2.5	Совершенствование техники эстафетного бега. Специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения.		8		1[о]	Практическое выполнение
2.6	Методика обучения технике эстафетного бега. Научить технике передачи эстафетной палочки в зоне для передачи. Научить бегу принимающего эстафету.		8			Защита результатов учебных занятий
2.7	Совершенствование техники прыжка в длину. Специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения.		8			Составление комплексов упражнений
2.8	Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы». Индивидуализация техники.		8		1[о]	Практическое выполнение
2.9	Совершенствование техники барьерного бега.		8			Практическое выполнение
2.10	Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Методика обучения технике барьерного бега. Индивидуализация техники.		8			Практическое выполнение
2.11	Совершенствование техники тройного прыжка. Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.		8			Составление комплексов упражнений
2.12	Методика обучения технике тройного прыжка. Индивидуализация техники.		8			Практическое выполнение
2.13	Совершенствование техники метания гранаты, мяча и копья.		6			Практическое выполнение

	<b>Всего в 2 семестре</b>		<b>102</b>			<b>Зачет</b>
<b>3 семестр</b>						
2	<b>СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		<b>108</b>			Защита результатов учебных занятий
2.14	Методика обучения технике метания гранаты, мяча и копья. Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.		8		5[д] 3[д]	Практическое выполнение
2.15	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.		8			Составление комплексов упражнений
2.16	Методика обучения технике спортивной ходьбы.		8			Практическое выполнение
2.17	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.		8			Практическое выполнение
2.18	Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью. Обучить технике бега по повороту.		8		1[о] 9[д]	Практическое выполнение
2.19	Совершенствование техники прыжка в высоту. Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.		8			Практическое выполнение
2.20	Методика обучения технике прыжка в высоту. Научить технике отталкивания и преодоления планки в прыжке в высоту.		8			Практическое выполнение
2.21	Совершенствование техники толкания ядра. Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.		8		5[д] 10[д]	Практическое выполнение
2.22	Методика обучения технике толкания ядра. Научить технике скачкообразного разгона в толкании ядра. Научить технике толкания ядра со скачка. Научить технике финального усилия в толкании ядра. Индивидуализация техники.		8			Практическое выполнение
2.23	Развитие силы. Специальные упражнения на развитие силы.		8		5[д] 10[д]	Составление комплексов

						упражнений
2.24	Развитие ловкости. Специальные упражнения.		8		5[д] 10[д]	Практическое выполнение
2.25	Развитие быстроты. Специальные упражнения.		8		5[д] 10[д] 4[д]	Практическое выполнение
2.26	Развитие выносливости. Специальные упражнения.		8		5[д] 10[д]	Практическое выполнение
2.27	Развитие гибкости. Специальные упражнения.		4		5[д] 10[д]	Практическое выполнение
	<b>Всего в 3 семестре</b>		<b>108</b>			<b>Зачет</b>
<b>4 семестр</b>						
2	<b>СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		<b>84</b>		1[о] 3[д]	Защита результатов учебных занятий
2.28	Развитие координационных способностей. Специальные упражнения.		8			Практическое выполнение
2.29	Самостоятельный подбор и проведение общеразвивающих упражнений.		8		5[д] 10[д]	Практическое выполнение
2.30	Самостоятельный подбор и проведение специальных упражнений.		8			Практическое выполнение
2.31	Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр.		8			Практическое выполнение
3	<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>					
3.1	Систематическое использование общеразвивающих упражнений для совершенствования общей физической подготовки.		8		1[о] 3[д]	Защита результатов учебных занятий
3.2	Систематическое использование специальных (специально-подготовительных и специально-подводящих) упражнений для совершенствования общей физической подготовки.		8		1[о] 3[д]	Защита результатов учебных занятий

3.3	Систематическое использование общеразвивающих упражнений для совершенствования специальной физической подготовки.		8			Защита результатов учебных занятий
3.4	Систематическое использование специальных (специально-подготовительных и специально-подводящих) упражнений для совершенствования специальной физической подготовки.		8		5[д] 10[д]	Защита результатов учебных занятий
3.5	Обучение студентов проведению строевых упражнений. Обучение и проведению комплексов общеразвивающих упражнений.		8		5[д] 11[д]	Практическое выполнение
3.6	Практическое применение различных вариантов организации и проведения строевых упражнений.		8			Практическое выполнение
3.7	Практическое применение различных вариантов организации и проведения специальных упражнений, для совершенствования специальной физической подготовки.		4		1[о] 10[д]	Практическое выполнение
	<b>Всего в 4 семестре</b>		<b>84</b>			<b>Зачет</b>
<b>5 семестр</b>						
3	<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>		<b>108</b>		1[о] 3[д]	Защита результатов учебных занятий
3.8	Обучение и проведению специальных упражнений.		8			Практическое выполнение
3.9	Практическое применение различных вариантов организации и проведения общеразвивающих упражнений для совершенствования технической подготовки.		8			Практическое выполнение
3.10	Практическое применение различных вариантов организации и проведения строевых, общеразвивающих и специальных упражнений, для совершенствования общефизической физической подготовки.		8		5[д] 11[д]	Практическое выполнение
3.11	Практическое применение различных вариантов организации и проведения строевых, общеразвивающих и специальных упражнений, для совершенствования технической,		8			Практическое выполнение



	общефизической и специальной физической подготовки.					
3.12	Использование общеразвивающих упражнений с целью совершенствования техники видов легкой атлетики.		8		1[о] 3[д]	Защита результатов учебных занятий
3.13	Использование специальных упражнений с целью совершенствования техники видов легкой атлетики.		8			Практическое выполнение
3.14	Направленное совершенствование техники выполнения упражнений.		8		5[д] 10[д]	Защита результатов учебных занятий
4	<b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ</b>					
4.1	Подготовка к сдаче зачетных нормативов.		8			Практическое выполнение
4.2	Многократное повторение элементов техники.		8		5[д] 11[д]	Практическое выполнение
4.3	Выполнение техники в целом.		8			Практическое выполнение
4.4	Подготовка и участие в соревнованиях в избранном виде легкой атлетики.		8			Практическое выполнение
4.5	Пути рационализации и повышения эффективности техники. Основы техники избранного вида легкой атлетики.		8		5[д] 3[д]	Защита результатов учебных занятий
4.6	Влияние физической подготовленности на кинематические и динамические параметры техники. Основы формирования двигательного навыка.		8			Реферат
4.7	Построение учебно-тренировочного занятия. Соотношение технического мастерства и специальной физической подготовленности. Тесты и контрольные упражнения для совершенствования технического мастерства.		4		5[д] 9[д]	Защита результатов учебных занятий
	<b>Всего в 5 семестре</b>		<b>108</b>			<b>Зачет</b>
<b>6 семестр</b>						

5	<b>УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ В КАЧЕСТВЕ СПОРТСМЕНА</b>		<b>54</b>			Защита результатов учебных занятий
5.1	Участие в соревнованиях как проверка уровня подготовленности и средство непосредственной подготовки к соревновательной деятельности.		8		1[о] 11[д]	Защита результатов учебных занятий
5.2	Участие в соревнованиях в беге на средние дистанции (800 метров, 1500 метров)		8			Практическое выполнение
5.3	Участие в соревнованиях по спортивной ходьбе		8			Практическое выполнение
5.4	Участие в соревнованиях в беге на короткие дистанции (100 метров, 200 метров, 400 метров)		8			Практическое выполнение
5.5	Участие в соревнованиях по легкоатлетическому кроссу (2000 метров, 3000 метров)		8			Практическое выполнение
5.6	Участие в соревнованиях на длинные дистанции (5000 метров, 10000 метров)		8			Практическое выполнение
5.7	Участие в соревнованиях в прыжках в высоту, в длину		6			Практическое выполнение
5.8	Предупреждение и устранение ошибок в планировании тренировочного процесса.		6		5[д] 2[д]	Практическое выполнение
	<b>Всего в 6 семестре</b>		<b>60</b>			<b>Зачет</b>
<b>7 семестр</b>						
6	<b>УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ В КАЧЕСТВЕ СУДЬИ</b>		<b>84</b>			Практическое выполнение
6.1	Выполнение обязанностей судей в беге на короткие дистанции: секретаря, стартера, дополнительного стартера, помощника стартера, судьи на дистанции, судьи хронометриста, судьи на финише.		8			Защита результатов учебных занятий

6.2	Выполнение обязанностей судей в беге на средние и длинные дистанции: секретаря, стартера, судьи на дистанции, судьи хронометриста, судьи на финише.		8		1[о] 1[д]	Практическое выполнение
6.3	Выполнение обязанностей судей в спортивной ходьбе: секретаря, стартера, судьи на дистанции, начальника дистанции, судьи по стилю, судьи хронометриста, судьи на финише.		8			Практическое выполнение
6.4	Выполнение обязанностей судей в беге на короткие дистанции: секретаря, стартера, дополнительного стартера, помощника стартера, судьи на дистанции, судьи хронометриста, судьи на финише.		8			Практическое выполнение
6.5	Выполнение обязанностей судей в прыжках: старшего судьи, секретаря, судьи измерителя.		8		1[о] 1[д]	Практическое выполнение
6.6	Выполнение обязанностей судей в эстафетном беге: секретаря, стартера, помощника стартера, судьи на дистанции (при передаче эстафетной палочки), судьи хронометриста, судьи на финише.		8			Практическое выполнение
6.7	Выполнение обязанностей судей в беге по пересеченной местности (кроссе): секретаря, судьи на дистанции, судьи хронометриста, судьи на финише.		8		1[о] 1[д]	Практическое выполнение
6.8	Участие в подведении итогов соревнований. Распределение личных и командных мест.		8			Защита результатов учебных занятий
6.9	Выполнение обязанностей судей в прыжках: старшего судьи на виде, судьи-секретаря, судьи-измерителя.		8			Практическое выполнение

6.10	Выполнение обязанностей судей в прыжках и метаниях: старшего судьи на виде, судьи-секретаря, судьи-измерителя.		8		1[о] 1[д]	Практическое выполнение
6.11	Протоколы соревнований: их заполнение и обработка. Определение победителей в личном и командном зачетах.		4			Защита результатов учебных занятий
	<b>Всего в 7 семестре</b>		<b>84</b>			<b>Зачет</b>
<b>8 семестр</b>						
7	<b>УЧАСТИЕ В ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ В КАЧЕСТВЕ ВОЛОНТЕРА</b>		<b>66</b>			
7.1	Выполнение функций регистрации участников.		8		1[д]	Практическое выполнение
7.2	Выполнение функций информирования, зарегистрировавшихся участников.		8			Практическое выполнение
7.3	Выдача нагрудных номеров и стартовых пакетов зарегистрировавшимся участникам		8		1[д]	Защита результатов учебных занятий
7.4	Помощь судьям на дистанции 21 км.		8			Практическое выполнение
7.5	Помощь судьям на дистанции 10 км.		8			Практическое выполнение
7.6	Помощь судьям на дистанции 5.5 км.		8		1[д]	Практическое выполнение
7.7	Помощь в организации и проведении соревнований в беге по шоссе.		8			Практическое выполнение
7.8	Помощь в организации и проведении благотворительных соревнований по бегу.		8		1[д]	Защита результатов учебных занятий
7.9	Награждение финишировавших участников медалями и памятными подарками. Выдача питьевой воды.		2			Практическое выполнение
	<b>Всего в 8 семестре</b>		<b>66</b>			<b>Зачет</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>720</b>			

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЛИТЕРАТУРА

#### Основная литература

1. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учеб. для студентов вузов / под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова // Репозиторий Белорусского государственного университета физической культуры. – Режим доступа: <http://elib.sportedu.by/handle/123456789/3390>. – Дата доступа: 19.09.2022.
2. 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.
3. Халанский, Ю. Н. Легкая атлетика и методика преподавания : курс лекций / Ю. Н. Халанский, Г. Н. Ситкевич, О. В. Прокопов. – Витебск : Витеб. гос. ун-т, 2017. – 239 с.
4. Юшкевич, Т. П. Комплексный контроль в подготовке легкоатлетов-спринтеров : метод. рекомендации / Т. П. Юшкевич, В. Л. Царанков. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2018. – 24 с.

#### Дополнительная литература

1. Безлюдов, В. А. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике : учеб. пособие для студентов БГУФК / В. А. Безлюдов. – 3-е изд., испр. и доп. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2005. – 56 с.
2. 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.
3. Гагуа, Е. Д. Тренировка спринтера / Е. Д. Гагуа. – М. : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. – 72 с.
4. Карасев, А. В. Спринтерский и барьерный бег : учеб. пособие / А. В. Карасев, Л. А. Черенева. – М. : Совет. спорт, 2020. – 112 с.
5. Легкая атлетика и методика преподавания : учеб.-метод. пособие для студентов / сост.: С. М. Блоцкий, А. В. Карпов. – Мозырь : Мозыр. гос. пед. ун-т, 2013. – 290 с.
6. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба : программа / В. В. Ивочкин [и др.]. – М. : Совет. спорт, 2004. – 108 с.
7. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства : программа / В. Г. Никитушкин [и др.]. – М. : Совет. спорт, 2004. – 88 с.
8. Подготовка юных легкоатлетов / науч. ред. В. Б. Зеличенко. – М. : Терра Спорт, 2000. – 56 с.

9. Полищук, В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В. Д. Полищук. – Киев : Олимп. лит., 2009. – 144 с.

10. Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – М. : Terra Спорт : Олимпия Press, 2002. – 208 с.

11. Попов, В. Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка / В. Б. Попов. – М. : Terra-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. – 158 с.

12. Тюпа, В. В. Бег с максимальной скоростью : монография / В. В. Тюпа, В. Т. Тураев. – М. : ТВТ Дивизион, 2020. – 234 с.

## **ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Для диагностики сформированных компетенций используются следующие основные средства: критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методологического уровня подготовки, контрольные тесты физической и технической подготовленности, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Обязательным условием допуска студента к сдаче зачета является:

- выполнение требований теоретического и практического разделов программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма, а так же соответствующую теоретическую подготовленность студентов;
- выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовленности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные и требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде сдачи зачета по темам учебной программы;
- методический раздел предполагает выполнение студентами практических заданий по организации и проведению занятий;
- практический раздел проводится в виде тестирования физической и двигательной подготовленности студентов.

Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе.

Для текущего контроля и самоконтроля знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине ПСМ (легкая атлетика) рекомендуется использовать следующий диагностический инструментарий:

- практическое выполнение упражнений;
- опрос;
- составление комплексов упражнений;
- защита результатов учебных заданий;
- зачет.

## **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.

Самостоятельная работа реализуется через изучение теоретического материала (история развития, основы спортивной тренировки, организация и проведение соревнований и т.д.); выполнение заданий для совершенствования техники.



**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**по дисциплине**  
**«Повышение спортивного мастерства»**  
**(легкая атлетика)**

Знания студентов оцениваются после прохождения каждой темы в форме выполнения устных и практических заданий.

Итоговый зачет проводится в конце каждого семестра и включает следующие разделы:

1. Выполнение объема тренировочной нагрузки.
2. Участие в соревнованиях в течение года.
3. Участие в соревнованиях в качестве волонтера.
4. Участие в соревнованиях в качестве помощника судьи.
5. Участие в соревнованиях в качестве судьи.
6. Наличие положительной динамики спортивного результата на протяжении всего курса обучения.
7. Зачет по теоретической подготовке.

**ПРОТОКОЛ СООТВЕТСТВИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ  
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название 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)
Теория и методика физического воспитания	Кафедра теории и методики физического воспитания	Тема “Классификация физических упажнений” более подробно рассматривается в содержании дисциплины “Теория и методика физического воспитания» в разделе 2.6 «Средства ФВ»	Протокол № 1 от 30.08.2022