

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Российский государственный профессионально-педагогический университет"  
Институт физической культуры, спорта и здоровья  
Кафедра спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.06.05 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ**

Направление подготовки: 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности (по  
элективным модулям)

Формы обучения: очная, заочная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Объем: в зачетных единицах: 3 з.е.  
в академических часах: 108 ак.ч.

Проректор по образовательной  
деятельности

Л. К. Габышева

**Разработчики:**

Заведующий кафедрой теорий и методик физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент  
Андрюхина Т. В.

Доцент кафедры теории и методики физической культуры,  
кандидат педагогических наук, доцент Кетриш Е. В.

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - обеспечить профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры для работы в образовательных учреждениях различных типов.

Задачи изучения дисциплины:

- изучение истории, теории и методики преподавания легкой атлетики;
- овладение техникой легкоатлетических упражнений;
- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине , соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

<b>Компетенции / Тип задач профессиональной деятельности ФГОС (для профессиональных компетенций)</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
ОПК-1 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	ОПК-1.1 Понимает и объясняет сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативно-правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных	Знать: ОПК-1.1/Зн1 Систему правового регулирования сферы образования, предмет, источники, используемые методы регулирования образовательных отношений и иных отношений, возникающих в сфере образования ОПК-1.1/Зн2 Приоритетные направления развития образовательной системы в Российской Федерации ОПК-1.1/Зн3 Нормативно-правовые основы образования в Российской Федерации, основные принципы государственной политики Российской Федерации в сфере образования, общие правила функционирования системы образования и осуществления образовательной деятельности, правовое положение участников отношений в сфере образования ОПК-1.1/Зн4 Этические основы профессиональной деятельности ОПК-1.1/Зн5 Основные культурно-исторические образовательные парадигмы, способствующие формированию мировоззренческой и профессионально-педагогической позиции

	<p>образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования, профессионального обучения, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства</p>	<p>ОПК-1.1/Зн6 Тенденции развития образования и различные подходы к проектированию, реализации и оценке педагогического процесса, образовательной среды</p> <p>ОПК-1.1/Зн7 Основы законодательства в сфере регулирования межэтнических и межконфессиональных отношений</p> <p>ОПК-1.1/Зн8 Стратегические документы государственного планирования в области государственной национальной политики и национальной безопасности</p> <p>Уметь:</p> <p>ОПК-1.1/Ум1 Объяснять сущность приоритетных направлений развития образовательной системы, законов и иных нормативно-правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность</p> <p>ОПК-1.1/Ум2 Анализировать нормативные правовые акты в области образования и выявлять возможные противоречия, правильно применять нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи для разрешения конкретных правовых ситуаций</p> <p>ОПК-1.1/Ум3 Анализировать и обосновывать выбор образовательных концепций, компонентов педагогического процесса</p>
--	--	--

		<p>ОПК-1.1/Ум4 Профессионально анализировать современную этноконфессиональную ситуацию в мире и стране</p> <p>ОПК-1.1/Ум5 Разрабатывать предложения по проектам нормативных правовых актов в области реализации государственной национальной и конфессиональной политики</p> <p>Владеть: ОПК-1.1/Нв1 Навыком осуществления профессиональной деятельности в соответствии с уормативно-правовыми актами, регламентирующими образовательную деятельность</p> <p>ОПК-1.1/Нв2 Навыком обеспечения конфиденциальности сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности</p> <p>ОПК-1.1/Нв3 Навыками работы с нормативными правовыми актами, в том числе навыками анализа правовых норм законодательства в сфере противодействия коррупции</p>
	<p>ОПК-1.2 Применяет в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: ОПК-1.2/Зн1 Основные нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи ОПК-1.2/Зн2 Структуру и виды нормативных правовых актов, регламентирующих организацию образовательной деятельности ОПК-1.2/Зн3 Требования к разработке, анализу и корректировке учебно-программной документации, содержание требований федеральных государственных образовательных стандартов ОПК-1.2/Зн4 Основные нормативно-правовые документы, регулирующие вопросы противодействия коррупции по международному и российскому праву, терминологию, формы и методы противодействия коррупции ОПК-1.2/Зн5 Теоретико-методологические основы педагогики, ее основные категории; сущность, содержание и структуру образовательного процесса</p> <p>ОПК-1.2/Зн6 Принципы и порядок мониторинга рисков и угроз в сфере национальных и религиозных отношений</p>

Уметь:

ОПК-1.2/Ум1 Осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования на основе развитого правосознания, правового мышления и правовой культуры

ОПК-1.2/Ум2 Соблюдать ограничения, выполнять обязательства и требования к поведению педагогических работников

ОПК-1.2/Ум3 Используя нормы права, обосновать профессионально-педагогические действия

ОПК-1.2/Ум4 Определять и оценивать юридические факты, являющиеся основаниями возникновения, изменения и прекращения правоотношений

ОПК-1.2/Ум5 На основе действующих нормативно-правовых актов и законодательства о правах ребенка взаимодействовать с участниками образовательных отношений в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации

ОПК-1.2/Ум6 Выявлять формирующиеся угрозы межнациональному и межрелигиозному миру и согласию и предпосылки возникновения конфликтов

ОПК-1.2/Ум7 Применять в профессиональной деятельности нормы профессиональной этики

Владеть:

ОПК-1.2/Нв1 Навыками осуществления профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики, а также анализировать правовую информацию для решения проблем, возникающих в профессионально-педагогической деятельности

ОПК-1.2/Нв2 Навыками применения этических норм антикоррупционного поведения; применения различных правовых норм по выявленным фактам коррупционных нарушений

ОПК-1.2/Нв3 Приемами анализа педагогических ситуаций и компонентов целостного педагогического процесса

ОПК-1.2/Нв4 Критериями выбора технологий,

		<p>методов, форм, средств обучения и воспитания</p> <p>ОПК-1.2/Нв5 Навыками работы в системе раннего предупреждения межнациональных и межрелигиозных конфликтов</p>
<p>ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении</p>	<p>ОПК-5.1 Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся</p>	<p>Знать:</p> <p>ОПК-5.1/Зн1 Методы и приемы организации контроля и оценки результатов образования обучающихся</p> <p>ОПК-5.1/Зн2 Методы, приемы организации контроля и оценки в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся с ОВЗ и особыми образовательными потребностями</p> <p>Уметь:</p> <p>ОПК-5.1/Ум1 Осуществлять выбор содержания, методов и форм контроля и оценки результатов обучающихся в соответствии с установленными требованиями</p> <p>ОПК-5.1/Ум2 Выбирать, проектировать и применять педагогически обоснованные формы, методы и приемы организации контроля и оценки, применять современные оценочные средства, обеспечивать объективность оценки в условиях цифровизации образовательного пространства</p> <p>Владеть:</p> <p>ОПК-5.1/Нв1 Навыками использования ИКТ при проектировании, организации контроля и оценки результатов образования</p> <p>ОПК-5.1/Нв2 Методикой разработки контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств</p>
	<p>ОПК-5.2 Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности</p>	<p>Знать:</p> <p>ОПК-5.2/Зн1 Нормы педагогической этики, приемы педагогической поддержки обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий</p> <p>ОПК-5.2/Зн2 Требования нормативно-правовых актов в сфере образования, регламентирующих проведение промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся</p> <p>ОПК-5.2/Зн3 Формы и методы организации оценочной деятельности обучающихся, развития у них навыков самооценки и самоанализа</p> <p>Уметь:</p> <p>ОПК-5.2/Ум1 Охранять жизнь и здоровье обучающихся в процессе публичного представления результатов оценивания</p> <p>ОПК-5.2/Ум2 Организовывать оценочную деятельность обучающихся</p> <p>ОПК-5.2/Ум3 Объективно и достоверно</p>

		<p>осуществлять контроль за достижением и оценку образовательных результатов обучающихся</p> <p>Владеть: ОПК-5.2/Нв1 Методикой интерпретации результатов контроля и оценивания образовательных результатов</p> <p>ОПК-5.2/Нв2 Приемами контроля и оценки результатов образования обучающихся с ОВЗ и особыми образовательными потребностями</p>
	<p>ОПК-5.3 Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса</p>	<p>Знать: ОПК-5.3/Зн1 Типовые трудности в обучении по предметной области, способы их диагностики и психолого-педагогической коррекции</p> <p>Уметь: ОПК-5.3/Ум1 Выявлять и корректировать трудности в обучении по предметной области ОПК-5.3/Ум2 Выбирать и использовать методы выявления и психолого-педагогической коррекции трудностей в обучении для различных категорий обучающихся</p> <p>ОПК-5.3/Ум3 Разрабатывать предложения по совершенствованию образовательного процесса на основе результатов контрольно-оценочных мероприятий</p> <p>Владеть: ОПК-5.3/Нв1 Навыками использования ИКТ для коррекции трудностей в обучении по предметной области</p>
<p>ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>	<p>ОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области</p>	<p>Знать: ОПК-8.1/Зн1 научные основы предметной области ОПК-8.1/Зн2 понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности</p> <p>Уметь: ОПК-8.1/Ум1 Осуществлять анализ педагогических ситуаций с применением специальных научных знаний, в том числе в предметной области ОПК-8.1/Ум2 Определять и формулировать педагогические проблемы в виде целей и задач практической педагогической деятельности</p> <p>Владеть: ОПК-8.1/Нв1 Навыками профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний</p> <p>ОПК-8.1/Нв2 Приемами анализа и решения педагогических ситуаций</p>
	<p>ОПК-8.2 Проектирует и</p>	<p>Знать: ОПК-8.2/Зн1 Сущность, содержание, структуру</p>



	<p>осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно обоснованные закономерности организации образовательного процесса</p>	<p>образовательного процесса, принципы и методы его проектирования при реализации педагогической деятельности в предметной области</p> <p>ОПК-8.2/Зн2 Основы и технологию организации учебной, научно-исследовательской, проектной и иной деятельности обучающихся в условиях цифровизации образовательного пространства</p> <p>ОПК-8.2/Зн3 Тенденции развития образования и различные подходы к проектированию, реализации и оценке педагогического процесса, образовательной среды</p> <p>ОПК-8.2/Зн4 Подходы к проектированию и оценке образовательной среды</p> <p>Уметь:</p> <p>ОПК-8.2/Ум1 Проектировать, осуществлять и анализировать образовательный процесс с опорой на знания предметной области</p> <p>Владеть:</p> <p>ОПК-8.2/Нв1 Приемами целеполагания, критериями выбора технологий, методов, форм, средств обучения и воспитания</p> <p>ОПК-8.2/Нв2 Способами поиска и выбора педагогических и профильно-предметных источников информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.)</p> <p>ОПК-8.2/Нв3 Навыками проектирования и реализации индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, необходимые для индивидуализации обучения, развития и воспитания</p>
<p>ПК-1 Способен реализовывать программы профессионального обучения, СПО и (или) ДПП по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям), практикам</p>	<p>ПК-1.1 Проведение учебных занятий и организация самостоятельной работы обучающихся по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы</p>	<p>Знать:</p> <p>ПК-1.1/Зн1 Основные характеристики, методы педагогической диагностики и развития ценностно-смысловой, эмоционально-волевой, потребностно-мотивационной, интеллектуальной, коммуникативной сфер обучающихся</p> <p>ПК-1.1/Зн10 Требования ФГОС СПО и иных нормативных документов, регламентирующих содержание профессионального образования (профессионального обучения) и организацию образовательного процесса</p> <p>ПК-1.1/Зн11 Основные компоненты целостного педагогического процесса профессиональной подготовки рабочих (специалистов) для отраслей экономики региона</p> <p>ПК-1.1/Зн2 Основные подходы и направления работы в области профессиональной ориентации, поддержки и сопровождения профессионального самоопределения обучающихся</p>

		<p>ПК-1.1/Зн3 Методы, приемы и способы формирования благоприятного психологического климата и обеспечения условий для сотрудничества обучающихся</p> <p>ПК-1.1/Зн4 Источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов</p> <p>ПК-1.1/Зн5 Педагогические, санитарно-гигиенические, эргономические, эстетические, психологические и специальные требования к дидактическому обеспечению и оформлению учебного помещения в соответствии с его назначением и направленностью реализуемых образовательных программ</p> <p>ПК-1.1/Зн6 Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся, требования охраны труда при проведении учебных занятий</p> <p>ПК-1.1/Зн7 Характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении профессиональной деятельности соответствующей направленности</p> <p>ПК-1.1/Зн8 Психолого-педагогические основы и методики применения технических средств обучения, ИКТ, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения</p> <p>ПК-1.1/Зн9 Преподаваемую область научного (научно-технического) знания и (или) профессиональной деятельности</p> <p>Уметь:</p> <p>ПК-1.1/Ум1 Проводить учебные занятия и организовывать самостоятельную работу обучающихся</p> <p>ПК-1.1/Ум2 Контролировать и оценивать работу обучающихся на учебных занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении программы учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания</p> <p>Владеть:</p> <p>ПК-1.1/Нв1 Методикой проведения учебных занятий по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы в условиях</p>
--	--	--

		<p>цифровизации образовательного пространства</p> <p>ПК-1.1/Нв2 Методами организации самостоятельной работы обучающихся по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы</p>
	<p>ПК-1.2 Организация и проведение учебно-производственной деятельности обучающихся по освоению программ профессионального обучения и (или) программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих, практического обучения</p>	<p>Знать:</p> <p>ПК-1.2/Зн1 Положения законодательства Российской Федерации и нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации, регламентирующие деятельность в сфере среднего профессионального образования, в сфере дополнительного образования детей и взрослых</p> <p>ПК-1.2/Зн10 Требования ФГОС СПО и иных нормативных документов, регламентирующих содержание профессионального образования (профессионального обучения) и организацию образовательного процесса</p> <p>ПК-1.2/Зн11 Основы организации и методика профессионального обучения, современные технологии практического обучения</p> <p>ПК-1.2/Зн12 Особенности организации труда, современные производственные технологии, производственное оборудование и правила его эксплуатации</p> <p>ПК-1.2/Зн13 Правила эксплуатации учебного оборудования</p> <p>ПК-1.2/Зн14 Характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении профессиональной деятельности соответствующей направленности</p> <p>ПК-1.2/Зн15 Особенности и организация педагогического наблюдения, других методов педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных результатов</p> <p>ПК-1.2/Зн2 Методологические основы современного среднего профессионального образования и дополнительного образования детей и взрослых</p> <p>ПК-1.2/Зн3 Современные концепции и модели, образовательные технологии профессионального образования и дополнительного образования детей и взрослых; тенденции развития профессионального образования, образовательных организаций среднего и дополнительного профессионального образования</p> <p>ПК-1.2/Зн4 Особенности построения компетентностно-ориентированного образовательного процесса</p>

ПК-1.2/Зн5 Источники достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования

ПК-1.2/Зн6 Требования охраны труда при организации деятельности обучающихся на практике по освоению профессии рабочего, должности служащего

ПК-1.2/Зн7 Возрастные особенности обучающихся, особенности реализации дополнительных программ для одаренных обучающихся, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, вопросы индивидуализации обучения

ПК-1.2/Зн8 Стадии профессионального развития педагогических работников

ПК-1.2/Зн9 Правила слушания, ведения беседы, убеждения, приемы привлечения внимания, структурирования информации, преодоления барьеров общения; логика и правила построения устного и письменного монологического сообщения, ведения профессионального диалога, формы представления предложений по развитию образования руководителям и педагогическому коллективу

Уметь:

ПК-1.2/Ум1 Ориентироваться в источниках, анализировать и обобщать информацию о государственной и региональной политике в области образования, необходимую для определения требований к качеству профессионального образования

ПК-1.2/Ум2 Организовывать, проводить и руководить проведением учебной и (или) производственной практики и практического обучения

ПК-1.2/Ум3 Осуществлять текущий контроль, оценка динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе учебной и производственной практики (практического обучения)

Владеть:

ПК-1.2/Нв1 Навыками организации выполнения работ (услуг) обучающимися в ходе практической деятельности и контроля качества этих работ в соответствии с требованиями нормативной документации и нормами времени на их выполнение

<p>ПК-5 Способен осуществлять педагогическое сопровождение профессионального самоопределения, профессионального развития и профессиональной адаптации обучающихся</p>	<p>ПК-5.1 Осуществляет индивидуальное и групповое консультирование и организацию мероприятий, обеспечивающих педагогическую поддержку личностного и профессионального самоопределения, развития и профессиональной адаптации обучающихся</p>	<p>Знать:</p> <p>ПК-5.1/Зн1 Цели и задачи деятельности по сопровождению профессионального самоопределения обучающихся по программам СПО и (или) ДПП</p> <p>ПК-5.1/Зн2 Основы психологии труда</p> <p>ПК-5.1/Зн3 Требования, предъявляемые профессией к человеку, возможности и перспективы карьерного роста по профессии</p> <p>ПК-5.1/Зн4 Основные подходы и направления работы в области педагогической поддержки и сопровождения личностного и профессионального самоопределения обучающихся</p> <p>ПК-5.1/Зн5 Основные подходы и направления работы в области профессиональной ориентации, поддержки и сопровождения профессионального самоопределения</p> <p>ПК-5.1/Зн6 Специфика инклюзивного подхода в образовании (в зависимости от направленности образовательной программы и контингента обучающихся)</p> <p>ПК-5.1/Зн7 Требования охраны труда при проведении мероприятий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и вне ее (на выездных мероприятиях)</p> <p>ПК-5.1/Зн8 Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся</p> <p>Уметь:</p> <p>ПК-5.1/Ум1 Планировать совместно с другими педагогическими работниками мероприятия для профессионального самоопределения и профессионального развития обучающихся</p> <p>ПК-5.1/Ум2 Контролировать обеспечение санитарно-бытовых условий и условий внутренней среды, выполнение требований охраны труда, анализировать и устранять (минимизировать) возможные риски для жизни и здоровья обучающихся при проведении массовых мероприятий</p> <p>ПК-5.1/Ум3 Выполнять требования охраны труда</p> <p>ПК-5.1/Ум4 Взаимодействовать с членами</p>
---	--	---

		<p>педагогического коллектива, родителями (законными представителями) обучающихся, иными заинтересованными лицами и организациями при подготовке и проведении массовых мероприятий, соблюдать нормы педагогической этики</p> <p>ПК-5.1/Ум5 Проводить консультации</p> <p>ПК-5.1/Ум6 Разрабатывать планы (сценарии) и проводить профориентационные мероприятия</p> <p>Владеть: ПК-5.1/Нв1 Приемами планирования массовых мероприятий и разработки их сценариев</p> <p>ПК-5.1/Нв2 Методами консультирования обучающихся и их родителей (законных представителей) по вопросам профессионального самоопределения, профессионального развития, профессиональной адаптации</p> <p>ПК-5.1/Нв3 Приемами взаимодействия и организации деятельности, ориентированной на поддержку профессионального самоопределения, профессиональной адаптации и профессионального развития обучающихся</p> <p>ПК-5.1/Нв4 Приемами проведения мастер-классов, конкурсов, олимпиад и других мероприятий по профессии, специальности, виду профессиональной деятельности</p>
<p>ПК-8 Способен выполнять деятельность и (или) продемонстрировать элементы осваиваемой обучающимися деятельности, предусмотренной программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики</p>	<p>ПК-8.1 Выполняет анализ деятельности, осваиваемой обучающимися в соответствии с программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики</p>	<p>Знать: ПК-8.1/Зн1 Подходы к структурированию различных видов деятельности, которую требуется освоить обучающимся в соответствии с программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики ПК-8.1/Зн2 Элементы деятельности, осваиваемой обучающимися в соответствии с программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики ПК-8.1/Зн3 Технологии выполнения деятельности и (или) ее элементов в рамках профиля подготовки Уметь: ПК-8.1/Ум1 Выявлять элементы деятельности, которые требуется освоить обучающимся в соответствии с программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики Владеть: ПК-8.1/Нв1 Приемами выявления структуры деятельности, которую требуется освоить обучающимся в соответствии с программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики</p>

	<p>ПК-8.2 Выполняет деятельность, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики</p>	<p>Знать: ПК-8.2/Зн1 Особенности организации труда, современные технологии, инструменты, оборудование и правила его эксплуатации, в том числе производственное (при необходимости) ПК-8.2/Зн2 Требования охраны труда при выполнении профессиональной деятельности Уметь: ПК-8.2/Ум1 Подбирать средства, оборудование, материалы, организовывать пространство, необходимые для выполнения изучаемой обучающимися деятельности и (или) ее элементов ПК-8.2/Ум2 Выполнять изучаемую обучающимися деятельность и (или) ее элементы различными способами Владеть: ПК-8.2/Нв1 Современными приемами выполнения деятельности, предусмотренной программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики в рамках профиля подготовки</p>
	<p>ПК-8.3 Демонстрирует элементы деятельности, осваиваемой обучающимися в соответствии программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики</p>	<p>Знать: ПК-8.3/Зн1 Правила и технологии демонстрации изучаемой обучающимися деятельности и (или) ее элементов ПК-8.3/Зн2 Способы и дидактические средства демонстрации элементов деятельности Уметь: ПК-8.3/Ум1 Демонстрировать и комментировать выполняемые элементы деятельности, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики Владеть: ПК-8.3/Нв1 Приемами обеспечения наглядности при демонстрации элементов деятельности</p>
<p>ПК-ПЗ Способен к планированию и организации учебно-тренировочной деятельности у обучающихся в области физической культуры и спорта</p>	<p>ПК-ПЗ.1 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Знать: ПК-ПЗ.1/Зн1 Концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки ПК-ПЗ.1/Зн2 Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта,</p>

		<p>образовательного процесса в предметной области физической культуры</p> <p>ПК-ПЗ.1/Зн3 Цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки</p> <p>ПК-ПЗ.1/Зн4 Цели и задачи образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования</p> <p>ПК-ПЗ.1/Зн5 Цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки</p> <p>ПК-ПЗ.1/Зн6 Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>ПК-ПЗ.1/Зн7 Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы</p> <p>ПК-ПЗ.1/Зн8 Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки</p> <p>ПК-ПЗ.1/Зн9 Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомио-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные</p>
--	--	---



способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности

Уметь:

ПК-ПЗ.1/Ум1 Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта

ПК-ПЗ.1/Ум2 Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной общеразвивающей программы, дополнительной предпрофессиональной программы

ПК-ПЗ.1/Ум3 Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

ПК-ПЗ.1/Ум4 Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых

Владеть:

ПК-ПЗ.1/Нв1 Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

		<p>ПК-ПЗ.1/Нв2 Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p> <p>ПК-ПЗ.1/Нв3 Планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта</p>
	<p>ПК-ПЗ.2 Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией</p>	<p>Знать:</p> <p>ПК-ПЗ.2/Зн1 Организация спортивной ориентации: 1) стадия подготовки решения о выборе вида спорта для углубленных занятий; 2) стадия целенаправленной и многосторонней связи спортсмена в сфере спорта высших достижений</p> <p>ПК-ПЗ.2/Зн10 Методики спортивного отбора и ориентации</p> <p>ПК-ПЗ.2/Зн11 Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности</p>

ПК-ПЗ.2/Зн2 Содержание спортивной ориентации как процесса: спортивное просвещение - ознакомление детей со специфическими особенностями того или иного вида спорта; спортивная консультация - организация и проведение работ по выявлению индивидуальных способностей детей применительно к данному виду спорта; начальный отбор, конкурсный набор или советы, рекомендации ребенку по выбору спорта, основанные на знании его возможностей в данном виде; спортивная адаптация - сам процесс тренировки в избранном виде спорта

ПК-ПЗ.2/Зн3 Содержание методик спортивной ориентации к занятиям определенным видом спорта; к выбору узкой спортивной специализации в пределах вида спорта; к определению индивидуальной структуры многолетней подготовки, динамики нагрузок и темпов роста достижений; к установлению ведущих факторов подготовленности к соревновательной деятельности, способных оказать решающее влияние на уровень спортивных результатов

ПК-ПЗ.2/Зн4 Цели отбора: отбор детей и подростков для занятий избранным видом спорта и для дальнейшего спортивного совершенствования в нем; отбор кандидатов в сборные команды (юношеские, молодежные, взрослые); отбор для участия в соревнованиях: предолимпийский отбор - направлен на комплектование ближайшего олимпийского резерва; олимпийский - на комплектование сборной команды для участия в ответственных международных соревнованиях

ПК-ПЗ.2/Зн5 Условия проведения отбора: естественный отбор - вследствие отсева самих занимающихся в процессе тренировочных занятий; стандартизированный отбор, который связан с применением специальных методик, содействующих повышению его эффективности

ПК-ПЗ.2/Зн6 Характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности: педагогический отбор; психологический отбор; физиологический отбор; биохимический отбор; генетический отбор; комплексный отбор

ПК-ПЗ.2/Зн7 Продолжительность отбора: краткосрочный (экспресс) отбор; среднесрочный отбор; долгосрочный (продолжительный) отбор

ПК-ПЗ.2/Зн8 Степень ориентации на будущий вид спортивной деятельности: межвидовой отбор,

который направлен на поиск и выявление лиц, способных к занятиям несколькими родственными видами спорта; видовой отбор, который связан с выявлением детей, подростков и юношей, способных к занятиям тем или иным видом спорта; внутривидовой отбор, который предполагает выявление склонностей, способностей конкретного спортсмена в рамках определенного вида спорта

ПК-ПЗ.2/Зн9 Этапы проведения: начальный (предварительный) отбор; текущий отбор; заключительный (итоговый, завершающий) отбор

Уметь:

ПК-ПЗ.2/Ум1 Выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся

ПК-ПЗ.2/Ум2 Планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта, образовательной программе общего образования, образовательной программе дополнительного образования в области физической культуры и спорта

ПК-ПЗ.2/Ум3 Реализовывать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; образовательного процесса в предметной области физической культуры; образовательного процесса в организациях дополнительного образования

Владеть:

ПК-ПЗ.2/Нв1 Выявление возможностей спортсменов различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к тренировочному процессу в организациях, осуществляющих спортивную подготовку

ПК-ПЗ.2/Нв2 Выявление возможностей обучающихся различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к образовательному процессу в предметной области физической культуры, в образовательной организации общего образования

ПК-ПЗ.2/Нв3 Выявление возможностей обучающихся различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к образовательному процессу в организации дополнительного образования

<p>ПК-ПЗ.3 Проведение занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Знать:</p> <p>ПК-ПЗ.3/Зн1 Основные нормативные правовые акты разного уровня: международного - Конвенция о правах ребенка; федерального, регионального, локального (на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку и образовательной организации)</p> <p>ПК-ПЗ.3/Зн2 Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности</p> <p>ПК-ПЗ.3/Зн3 Возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки</p> <p>ПК-ПЗ.3/Зн4 Возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии федеральными государственными образовательными стандартами</p> <p>ПК-ПЗ.3/Зн5 Возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки</p> <p>ПК-ПЗ.3/Зн6 Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности</p>
--	--

Уметь:

ПК-ПЗ.3/Ум1 Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов

ПК-ПЗ.3/Ум10 Применять средства и методы в соответствии с задачами дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся

ПК-ПЗ.3/Ум11 Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов

ПК-ПЗ.3/Ум12 Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности образовательного процесса обучающихся

ПК-ПЗ.3/Ум13 Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов

ПК-ПЗ.3/Ум14 Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности образовательного процесса в предметной области физической культуры и спорта

ПК-ПЗ.3/Ум15 Оценивать результативность тренировочного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс

ПК-ПЗ.3/Ум16 Оценивать результативность образовательного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в образовательный процесс

ПК-ПЗ.3/Ум17 Контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов и обучающихся

ПК-ПЗ.3/Ум2 Реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования

ПК-ПЗ.3/Ум3 Реализовывать рабочую программу

педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта

ПК-ПЗ.3/Ум4 Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов

ПК-ПЗ.3/Ум5 Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся

ПК-ПЗ.3/Ум6 Выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности

ПК-ПЗ.3/Ум7 Выявлять проблемы образовательного процесса и резервы улучшения его результативности

ПК-ПЗ.3/Ум8 Применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов

ПК-ПЗ.3/Ум9 Применять средства и методы в соответствии с задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся

Владеть:

ПК-ПЗ.3/Нв1 Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

ПК-ПЗ.3/Нв2 Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

ПК-ПЗ.3/Нв3 Осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными

### 3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.О.06.05 «Легкая атлетика и методика преподавания» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 4.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

- Б1.О.07.01 Введение в специальность;
- Б1.О.04.01 Возрастная физиология и психофизиология;
- Б1.О.06.03 История физической культуры;
- Б1.О.07.03 Концепции современного естествознания;
- Б1.О.07.02 Математические методы обработки информации;
- Б1.О.06.01 Медико-биологические основы педагогической деятельности;
- Б1.О.04.04 Образовательное право;
- Б2.О.01(У) Ознакомительная практика;
- Б1.О.04.03 Педагогика;
- Б1.О.05.01 Педагогика профессионального образования;
- Б1.О.01.03 Правоведение;
- Б1.О.05.02 Психология профессионального образования;
- Б1.О.04.05 Психолого-педагогические основы инклюзивного образования;
- Б1.О.07.04 Теоретические основы и методика безопасности жизнедеятельности;
- Б1.О.06.02 Теоретические основы физической культуры;
- Б2.О.02(У) Эксплуатационная практика;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

- Б1.О.06.08 Базовые виды спорта и методика их преподавания;
- Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы;
- Б1.О.06.04 Гимнастика и методика преподавания;
- Б1.О.07.13 Гражданская оборона и основы военной службы;
- Б1.О.07.08 Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе;
- Б1.О.05.03 Методика профессионального обучения;



Б2.О.05(П) Научно-исследовательская работа;

Б1.О.06.07 Новые физкультурно-спортивные игры;

Б1.В.ДВ.01.02.03 Обеспечение безопасности на опасных производственных объектах;

Б1.В.ДВ.01.02.04 Обеспечение прав работников на охрану труда;

Б1.О.07.05 Опасные факторы природного характера;

Б1.О.07.11 Опасные факторы социального характера;

Б1.О.07.07 Опасные факторы техногенного характера;

Б1.О.07.12 Организация и обеспечение пожарной безопасности;

ФТД.05 Организация и управление деятельности ДЮСШ и ЦСП;

Б1.В.ДВ.01.01.01 Основы общей экологии;

Б1.В.ДВ.01.01.02 Основы промышленной экологии;

Б1.О.07.06 Основы экологической безопасности;

Б1.О.07.09 Охрана труда и техника безопасности;

Б2.О.04(П) Педагогическая практика;

Б1.О.07.10 Первая доврачебная помощь пострадавшим;

Б2.О.06(Пд) Преддипломная практика;

Б2.О.03(П) Профессионально-квалификационная практика;

Б1.О.05.04 Профессионально-педагогические технологии;

Б1.О.05.02 Психология профессионального образования;

ФТД.04 Разработка локальных нормативных документов;

Б1.В.ДВ.01.02.01 Системы обеспечения безопасности и охраны труда;

Б1.О.06.06 Спортивные игры и методика преподавания;

Б1.О.06.02 Теоретические основы физической культуры;

Б1.В.ДВ.01.02.02 Управление охраной труда на предприятии;

Б1.В.ДВ.01.01.04 Экологическая безопасность;

Б1.В.ДВ.01.01.03 Экологическая экспертиза;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

##### Очная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Четвертый семестр	108	3	54	6	48	54	Зачет с оценкой
Всего	108	3	54	6	48	54	

##### Заочная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Четвертый триместр	36	1	2	2		34	
Пятый триместр	72	2	6	2	4	62	Зачет с оценкой (4) Контрольная работа зфо
Всего	108	3	8	4	4	96	4

**5. Содержание дисциплины**  
**5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий**

*Очная форма обучения*

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
<b>Раздел 1. Теоретический</b>	<b>28</b>	<b>6</b>		<b>22</b>
Тема 1.1. Анализ техники бега.	10	2		8
Тема 1.2. Анализ техники прыжков	10	2		8
Тема 1.3. Организация занятий по легкой атлетике в различных звеньях системы физического воспитания	8	2		6
<b>Раздел 2. Практический</b>	<b>80</b>		<b>48</b>	<b>32</b>
Тема 2.1. Обучение техники бега	20		12	8
Тема 2.2. Обучение технике прыжка в длину и в высоту	20		12	8
Тема 2.3. Обучение технике бега с барьерами.	20		12	8
Тема 2.4. Проведение урока по легкой атлетике.	20		12	8
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>54</b>

*Заочная форма обучения*

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
<b>Раздел 1. Теоретический</b>	<b>50</b>	<b>4</b>		<b>46</b>
Тема 1.1. Анализ техники бега.	18	2		16
Тема 1.2. Анализ техники прыжков	14	2		12
Тема 1.3. Организация занятий по легкой атлетике в различных звеньях системы физического воспитания	18			18

<b>Раздел 2. Практический</b>	<b>54</b>		<b>4</b>	<b>50</b>
Тема 2.1. Обучение техники бега	14		2	12
Тема 2.2. Обучение технике прыжка в длину и в высоту	14		2	12
Тема 2.3. Обучение технике бега с барьерами.	12			12
Тема 2.4. Проведение урока по легкой атлетике.	14			14
<b>Итого</b>	<b>104</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>96</b>

## 5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

### **Раздел 1. Теоретический**

#### *Тема 1.1. Анализ техники бега.*

Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Основное отличие бега от спортивной ходьбы. Бег на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на короткие дистанции.

#### *Тема 1.2. Анализ техники прыжков*

Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении.

#### *Тема 1.3. Организация занятий по легкой атлетике в различных звеньях системы физического воспитания*

Организация занятий по легкой атлетике в начальной, средней школе. Организация занятий по легкой атлетике в высшей школе и по месту жительства граждан.

### **Раздел 2. Практический**

#### *Тема 2.1. Обучение техники бега*

Обучение технике бега на короткие дистанции. Фазы бега, постановка толчковой ноги. Бег по дистанции. Сдача норматива в беге на 30 м. Сдача контрольного норматива. Анализ техники бега на короткие дистанции. Обучение технике низкого старта. Обучение действиям по командам. Установка стартовых колодок. Виды старта. Разгон. Бег по дистанции. Финиширование.

#### *Тема 2.2. Обучение технике прыжка в длину и в высоту*

Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Ознакомление, обучение, закрепление и совершенствование техники. Обучение прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание». Ознакомление, обучение, закрепление и совершенствование техники. Обучение прыжкам в высоту с разбега способом «перекидной». Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «перекидной». Сдача контрольного норматива в прыжках в высоту различными способами. Сдача контрольного норматива. Разбор техники прыжков в высоту различными способами. Обучение прыжкам в высоту с разбега способом «фосбери флоп». Ознакомление, обучение, закрепление и совершенствование техники.

#### *Тема 2.3. Обучение технике бега с барьерами.*

Ознакомление, обучение, закрепление и совершенствование техники бега с барьерами.

Сдача контрольного норматива в беге с барьерами. Сдача контрольного норматива. Разбор техники прыжков барьерного бега.

*Тема 2.4. Проведение урока по легкой атлетике.*

Задачи подготовительной, основной и заключительной части урока по легкой атлетике. Структура и основные средства подготовительной части. Методы проведения ОРУ и специальных упражнений. Особенности организации деятельности занимающихся. Регулирование нагрузки и плотности. Оформление конспекта. Анализ проведения подготовительной, основной и заключительной части урока. Контроль за физической подготовленностью занимающихся. Методы контроля за физической подготовленностью занимающихся, использование их на практических занятиях.

### **5.3. Содержание занятий лекционного типа. Очная форма обучения. Лекционные занятия (6 ч.)**

#### **Раздел 1. Теоретический (6 ч.)**

Тема 1.1. Анализ техники бега. (2 ч.)

Тема 1.2. Анализ техники прыжков (2 ч.)

Тема 1.3. Организация занятий по легкой атлетике в различных звеньях системы физического воспитания (2 ч.)

#### **Раздел 2. Практический**

Тема 2.1. Обучение техники бега

Тема 2.2. Обучение технике прыжка в длину и в высоту

Тема 2.3. Обучение технике бега с барьерами.

Тема 2.4. Проведение урока по легкой атлетике.

### **Заочная форма обучения. Лекционные занятия (4 ч.)**

#### **Раздел 1. Теоретический (4 ч.)**

Тема 1.1. Анализ техники бега. (2 ч.)

Тема 1.2. Анализ техники прыжков (2 ч.)

Тема 1.3. Организация занятий по легкой атлетике в различных звеньях системы физического воспитания

#### **Раздел 2. Практический**

Тема 2.1. Обучение техники бега

Тема 2.2. Обучение технике прыжка в длину и в высоту

Тема 2.3. Обучение технике бега с барьерами.

Тема 2.4. Проведение урока по легкой атлетике.

#### **5.4. Содержание занятий семинарского типа. Очная форма обучения. Практические занятия (48 ч.)**

##### **Раздел 1. Теоретический**

Тема 1.1. Анализ техники бега.

Тема 1.2. Анализ техники прыжков

Тема 1.3. Организация занятий по легкой атлетике в различных звеньях системы физического воспитания

##### **Раздел 2. Практический (48 ч.)**

Тема 2.1. Обучение технике бега (12 ч.)

Тема 2.2. Обучение технике прыжка в длину и в высоту (12 ч.)

Тема 2.3. Обучение технике бега с барьерами. (12 ч.)

Тема 2.4. Проведение урока по легкой атлетике. (12 ч.)

#### **Заочная форма обучения. Практические занятия (4 ч.)**

##### **Раздел 1. Теоретический**

Тема 1.1. Анализ техники бега.

Тема 1.2. Анализ техники прыжков

Тема 1.3. Организация занятий по легкой атлетике в различных звеньях системы физического воспитания

##### **Раздел 2. Практический (4 ч.)**

Тема 2.1. Обучение технике бега (2 ч.)

Тема 2.2. Обучение технике прыжка в длину и в высоту (2 ч.)

Тема 2.3. Обучение технике бега с барьерами.

Тема 2.4. Проведение урока по легкой атлетике.

#### **5.5. Содержание самостоятельной работы обучающихся Очная форма обучения. Самостоятельная работа (54 ч.)**

##### **Раздел 1. Теоретический (22 ч.)**

Тема 1.1. Анализ техники бега. (8 ч.)

Тема 1.2. Анализ техники прыжков (8 ч.)

Тема 1.3. Организация занятий по легкой атлетике в различных звеньях системы физического воспитания (6 ч.)

##### **Раздел 2. Практический (32 ч.)**

Тема 2.1. Обучение технике бега (8 ч.)

Тема 2.2. Обучение технике прыжка в длину и в высоту (8 ч.)

Тема 2.3. Обучение технике бега с барьерами. (8 ч.)

Тема 2.4. Проведение урока по легкой атлетике. (8 ч.)

### **Заочная форма обучения. Самостоятельная работа (96 ч.)**

#### **Раздел 1. Теоретический (46 ч.)**

Тема 1.1. Анализ техники бега. (16 ч.)

Тема 1.2. Анализ техники прыжков (12 ч.)

Тема 1.3. Организация занятий по легкой атлетике в различных звеньях системы физического воспитания (18 ч.)

#### **Раздел 2. Практический (50 ч.)**

Тема 2.1. Обучение технике бега (12 ч.)

Тема 2.2. Обучение технике прыжка в длину и в высоту (12 ч.)

Тема 2.3. Обучение технике бега с барьерами. (12 ч.)

Тема 2.4. Проведение урока по легкой атлетике. (14 ч.)

### **6. Рекомендуемые образовательные технологии**

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).
2. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий, нацелены на совместную работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.
3. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;
- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации

самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);
- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

## **7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### *Основная литература*

1. Быченков,, С. В. Легкая атлетика: учебное пособие / С. В. Быченков,, С. Ю. Крыжановский,. - Легкая атлетика - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 117 с. - 978-5-4497-0161-9. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/85500.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

#### *Дополнительная литература*

1. Никифоров,, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика: учебное пособие / В. И. Никифоров,. - Физическая культура. Легкая атлетика - Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с. - 2227-8397. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/71899.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

### **7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

#### *Профессиональные базы данных*

Не используются.

#### *Ресурсы «Интернет»*

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека
2. <http://elar.rsvpu.ru/> - Электронный архив РГППУ

### **7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

#### *Перечень программного обеспечения*

*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*

1. Office Professional Plus;
2. Операционная система Windows;
3. OBS studio;
4. Veyon;



5. Яндекс Телемост;  
*Перечень информационно-справочных систем*  
*(обновление выполняется еженедельно)*  
Не используется.

#### **7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование**

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.

Спортивный зал

Спортивный зал (корпус 11)

Для самостоятельной работы

Читальный зал помещение для самостоятельной работы (2-231)

Для лекционных, практических занятий

Лекторий (0-105)