

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»  
«27» января 2022г., протокол №5  
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**«Теория и методика обучения легкой атлетике»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

с направленностью (профилем)  
**Физическая культура**

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-22

Тула 2022 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Разработчик(и):**

Миронов Д.Л., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'D.L. Mironov', is written over a horizontal line.

## **1 Цели и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины (модуля) является формирование в процессе профессиональной подготовки системы знаний, навыков и умений в области легкой атлетики, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

**Задачами** освоения дисциплины (модуля) являются:

- обеспечение специального образования студентов в области легкой атлетики;
- знакомство с основами техники отдельных видов легкой атлетики (прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту с разбега; толкание ядра; метание копья, гранаты и малого мяча);
- усвоение основ технического мастерства в отдельных легкоатлетических видах;
- формирование навыков проектирования и организации легкоатлетического занятия;
- усвоение на практике технологии обучения отдельным легкоатлетическим видам.

## **2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина (модуль) относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается в 4 и 5 семестрах.

## **3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)**

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

### **Знать:**

- 1) основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических задач (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 2) современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 3) теории и методы управления образовательными системами (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1).

### **Уметь:**

- 1) владеть технологиями диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 2) проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области физической культуры (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 3) планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 4) использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения, в том числе по индивидуальным учебным планам (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 5) устанавливать контакты с обучающимися (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2).

**Владеть:**

- 1) навыками планирования образовательного процесса для группы и/или отдельных контингентов обучающихся на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.3);
- 2) навыками организации турниров, олимпиад (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

**4 Объем и содержание дисциплины (модуля)****4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
4	ЗЧ	2	72	16	32	–	–	0	0,1	23.9
5	Э	2	72	-	32	–	–	2	0,25	37,75
Итого	–	4	144	16	64	–	–	2	0,35	61,65

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

**4.2 Содержание лекционных занятий**

№ п/п	Темы лекционных занятий
<b>4 семестр</b>	
1	Введение в легкую атлетику.
2	История легкой атлетики. Возникновение и развитие легкой атлетики. История и тенденции развития методики тренировки в легкой атлетике. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
3	Бег.
4	Спортивная подготовка легкоатлета.
5	Прыжки.
6	Метания.
7	Учебные занятия по легкой атлетике. Цели теоретического и практического уроков.
8	Соревнования по легкой атлетике.

### 4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>4 семестр</b>	
1	Анализ техники спринтерского бега: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.
2	Особенности техники бега на 200 и 400 м.
3	Методика обучения технике спринтерского бега (бегу по прямой дистанции; бегу на повороте).
4	Методика обучения технике спринтерского бега (высокому старту и стартовому ускорению с высокого старта; низкому старту и стартовому ускорению с низкого старта; низкому старту на повороте).
5	Методика обучения технике спринтерского бега (финишированию; бегу на дистанциях 100, 200, 400 м).
6	Анализ техники эстафетного бега.
7	Методика обучения технике эстафетного бега (передачи эстафетной палочки; старту бегуна, принимающего эстафету; передачи эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне, эстафете 4×100 м).
8	Сравнительный анализ техники бега на средние и длинные дистанции: старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега.
9	Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бегу по прямой с равномерной и переменной скоростью, бегу по повороту, высокому старту, бегу на дистанциях 1000 и 3000 м).
10	Основы техники прыжков.
11	Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»: разбег, отталкивание, переход через планку.
12	Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (отталкиванию, переходу через планку, приземлению, прыжку с полного разбега).
13	Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» (бегу по дуге в условиях действия центробежной силы, отталкиванию при дугообразном разбеге, переходу через планку, прыжку с полного разбега).
14	Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
15	Прыжок в длину с разбега.
16	Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание, полет (прыжок способом «согнув ноги» и «прогнувшись»), приземление.
<b>5 семестр</b>	
17	Основы техники метаний. Метания как ациклические упражнения.
18	Определение дальности полета снаряда. Начальная скорость вылета снаряда.
19	Держание снаряда. Подготовка к разбегу и разбег.
20	Подготовка к финальному усилию. Финальное усилие. Вылет и полет снаряда. Аэродинамические свойства диска и копья.
21	Метание копья, гранаты и малого мяча.
22	Анализ техники метания копья: держание снаряда, разбег.
23	Анализ техники метания копья: финальное усилие, торможение после броска.
24	Анализ техники метания гранаты и малого мяча.
25	Методика обучения технике метания малого мяча (финальному усилию, переходу от разбега к броску малого мяча, разбегу и отведению снаряда, метанию малого мяча с разбега).
26	Толкание ядра.

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
27	Анализ техники толкания ядра со скачка: держание снаряда, подготовка к разбегу и разбег скачком, финальное усилие.
28	Методика обучения технике толкания ядра со скачка (правильному держанию и выталкиванию снаряда, финальному усилию, скачкообразному разбегу, толканию ядра со скачка).
29	Учебные занятия по легкой атлетике. Цели теоретического и практического уроков.
30	Формы проведения теоретических уроков. Задачи практического урока.
31	Соревнования по легкой атлетике.
32	Организация легкоатлетических соревнований.

#### 4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### 4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### 4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>4 семестр</b>	
1	Подготовка к практическим занятиям
2	Подготовка к тестированию
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение
<b>5 семестр</b>	
3	Подготовка к практическим занятиям
4	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

### 5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
<b>4 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на лекционных занятиях	4
		Работа на практических занятиях	6
		Тестирование	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических занятиях	10
		Составление плана-конспекта занятия	20

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
		Демонстрация техники изученных легкоатлетических видов	
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)
5 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических занятиях	10
		Демонстрация техники изученных легкоатлетических видов	10
		Проведение специализированной разминки	10
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических занятиях	10
		Составление плана-конспекта занятия	10
		Выполнение заданий преподавателя	10
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Экзамен		40 (100*)

\* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

### Шкала соответствия оценок в стобальной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
Стобальная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

### 6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется учебная аудитория, оснащенная доской для изображения рисунков, схем и т.п.; специальными приспособлениями для фиксации наглядных пособий (плакатов, кинограмм) для проведения лекционных занятий. Для проведения практических занятий требуется стадион со стандартными беговыми дорожками, сектором для толкания ядра, полем (размером с футбольное) для метаний, дорожкой для разбега, брусом для отталкивания и ямой с песком для приземления, сектором для прыжков в высоту, состоящим из площадки для разбега, стойками для установки планки и местом для приземления (оно собирается из специальных поролоновых матов). На стадионе долж-

ны иметься: ядра для толкания различного веса (от 3 до 7,257 кг), копьё для метания (600 гр., 800 гр.), гранаты для метания (500 гр., 700 гр.), малые (теннисные) мячи, эстафетные палочки, стартовые станки, планка для установки на стойках в прыжках в высоту, резиновый амортизатор, натягиваемый между вышеуказанных стоек; измерительные средства (секундомер, высотомер, измерительная рулетка).

## **7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная литература**

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я. – Электрон. текстовые данные. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>
2. Миронов Д.Л. Легкая атлетика: учеб. пособие / Д.Л. Миронов, Э.М. Попов. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2013. – 137 с.

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для вузов / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 464с.
2. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: учеб.-методическое пособие / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин; под ред. В.И. Лахова. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.
3. Вашакидзе С.В. Легкая атлетика: учеб. пособие / С.В. Вашакидзе; НовГУ им. Ярослава Мудрого. – Великий Новгород, 2008. – 62 с.

## **8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Электронный каталог, обеспечивающим доступ к библиографическим записям, отображающим единый фонд. Режим доступа: <http://library.tsu.tula.ru/>;
2. ЭБС «БиблиоТех»: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам. Режим доступа: <https://tsutula.bibliotech.ru>;
3. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.
4. НЭБ КиберЛенинка научная электронная библиотека открытого доступа, режим доступа <http://cyberleninka.ru/>, свободный.- Загл. с экрана.
5. <http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/metodika-obucheniya-technike-legkoatleticheskikh-vidov-sporta> - Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта.

## **9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

Программное обеспечение не требуется.

### **9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**



Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы не требуются.