

А

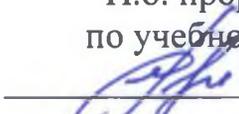
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Рабочая программа  
обсуждена на заседании кафедры  
« 28 » 10 2022г.  
протокол № 1  
Заведующий кафедрой  
 С.Ю.Усачева

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. проректора  
по учебной работе  
 И.А.Дьячук  
« 15 » 11 2022г.

Рабочая программа по дисциплине

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА**

(легкая атлетика)

основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки: 49.03.04 «Спорт»

*Направленность (профиль программы): «Спортивная подготовка.  
Тренерско-преподавательская деятельность в области физической  
культуры и спорта»*

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Курсы: 1-4

Семестры: 1-8

Зачеты: 2, 6 семестры

Итоговая форма контроля: экзамен (4, 8 семестры)

Программу разработала:  
к.п.н., доцент Усачева С.Ю.

Смоленск 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта .....	3
1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины .....	3
2. Результаты обучения по дисциплине .....	5
3. Место дисциплины в структуре ОПОП .....	16
4. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	16
5. Содержание дисциплины .....	17
5.1. <i>Рабочая программа I курса</i> .....	17
5.1.1. Количество часов по видам занятий на 1 курсе .....	17
5.1.2. Содержание дисциплины по видам занятий на 1 курсе .....	18
5.1.3. Самостоятельная работа на 1 курсе .....	26
5.1.4. Типовые контрольные задания или иные материалы .....	29
на 1 курсе.....	29
5.2. <i>Рабочая программа II курса</i> .....	34
5.2.1. Количество часов по видам занятий на 2 курсе .....	34
5.2.2. Содержание дисциплины по видам занятий на 2 курсе .....	36
5.2.3. Самостоятельная работа на 2 курсе .....	43
5.2.4. Типовые контрольные задания или иные материалы на 2 курсе .....	46
5.3. <i>Рабочая программа III курса</i> .....	52
5.3.1. Количество часов по видам занятий на 3 курсе .....	52
5.3.2. Содержание дисциплины по видам занятий на 3 курсе .....	54
5.3.3. Самостоятельная работа на 3 курсе .....	60
5.3.4. Типовые контрольные задания или иные материалы .....	64
на 3 курсе.....	64
5.4. <i>Рабочая программа IV курса</i> .....	69
5.4.1. Количество часов по видам занятий на 4 курсе .....	69
5.4.2. Содержание дисциплины по видам занятий на 4 курсе .....	70
5.4.3. Самостоятельная работа студентов на 4 курсе .....	74
5.4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы .....	79
на 4 курсе.....	79
6. Оценочные средства для промежуточной аттестации .....	89
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины .....	89
6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы .....	101
6.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля .....	101
6.2.2. Тестовые задания по дисциплине .....	102
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	108
8. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимые для освоения дисциплины .....	109
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	110
10. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	111
11. Лицензионное программное обеспечение .....	115

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» разработана в соответствии с ФГОС 3++, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886, с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки России № 681 от 25.05.2020 г и №1456 от 26.11.2020 г.

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 – Образование и наука (в сфере дополнительного образования в области физической культуры и спорта; в сфере научных исследований в области физической культуры и спорта);

05 – Физическая культура и спорт (в сфере спортивной подготовки, подготовки спортивных сборных команд).

Типы профессиональных задач:

- Тренерские
- Педагогические
- Организационно-методические
- Научно-исследовательские

Профессиональные стандарты (ПС):

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО);

- 01.003 – Педагог дополнительного образования детей и взрослых (ПДО);

- 01.004 – Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования (ППО);

- 05.003 - Тренер (Т);

- 05.012 - «Тренер-преподаватель» (Т-П).

### 1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» реализуется в рамках обязательной части Блока 1 учебного плана, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.03.04 – «Спорт» и состоит из трёх модулей.

**Модуль 1. «Общие вопросы теории легкой атлетики»** содержит: а) исторические аспекты становления и развития легкоатлетических дисциплин, б) вопросы эволюции техники легкоатлетических упражнений, в) основы техники легкоатлетических видов, г) меры безопасности при занятиях легкой атлетикой; д) организацию и проведение соревнований по легкой атлетике; е) легкая атлетика в школе; ж) организация и проведение занятий оздоровительной ходьбой и бегом с лицами разного пола и возраста.

**Модуль 2. «Анализ техники, методика обучения видов легкой атлетики»** включает в себя биомеханические аспекты техники легкоатлетических упражнений и методику обучения конкретного вида легкой атлетики. Здесь же рассматриваются типичные ошибки, которые возникают при обучении и рациональные способы их исправления.

Практическая реализация дисциплины и содержание ее дидактических единиц предусматривает насыщение знаний студентов современными теоретическими положениями и концепциями, строящимися с учетом анализа передового практического опыта и материалов фундаментальных наук.

**Модуль 3. «Профессионально-педагогическая подготовка»**, содержит: основные принципы выбора специальных легкоатлетических упражнений; организацию и проведение физкультурно-массовых и спортивных мероприятий; разработка учебно-методической документации; управление процессом учебно-практической деятельности учащихся на занятиях по легкой атлетике; организация и проведение физкультурно-массовых и спортивных мероприятий по легкой атлетике;

Практическая реализация дисциплины предусматривает насыщение знаний студентов современными теоретическими положениями и концепциями, строящимися с учетом анализа передового практического опыта и материалов фундаментальных наук.

Учебная работа проводится в форме лекций, семинарских, методических, практических занятий, учебной практики, учебно-исследовательских занятий и самостоятельной внеаудиторной работы.

Основным разделом дисциплины является раздел профессионально-педагогической подготовки, в котором выделяются два аспекта: методико-подготовительный и реализационный (исполнительский). Первый учит разрабатывать учебно-методическую документацию и программировать деятельность тренера-преподавателя. Второй - формирует умение управлять процессом учебно-практической деятельности учащихся на занятиях, т.е. конкретизирует умения, обеспечивающие практическую деятельность будущего преподавателя.