МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)
«20» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Безопасность жизнедеятельности

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» является вооружение студентов технологиями профессиональной деятельности педагога по физической культуре на основе специфики реализуемой дисциплины, а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

Основными задачами освоения дисциплины являются: изучение теории и методики преподавания легкой атлетики, овладение техникой видов легкой атлетики, формирование навыков планирования учебного, тренировочного процесса, проведения спортивных соревнований, использования технических средств и инвентаря для повышения качества образовательного процесса.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Легкая атлетика с методикой преподавания» является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: «Методика преподавания предмета «Физическая культура», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»; прохождению практик: производственной практики, ранней преподавательской практики, по предметно-методическому модулю; производственной практики, преподавательской практики, по предметно-методическому модулю; производственной практики, педагогической (комплексной) практики, по предметно-методическому модулю.

Дисциплина «Легкая атлетика с методикой преподавания» изучается на первом этапе формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен владеть основными теоретическими знаниями и практическими умениями, полученными в ходе изучения школьного курса дисциплины «Физическая культура».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Разработка и реализация проектов	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. Определяет совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм. УК-2.2. Определяет ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели.

		УК-2.3. Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач. УК-2.4. Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Совместная и индивидуальная учебная и воспитательная деятельность обучающихся	ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

		ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья. ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления. ОПК-3.5. Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.
Контроль и оценка формирования результатов образования	ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	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. ОПК-5.2. Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся. ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.
Взаимодействие с участниками образовательных отношений	ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ОПК-7.1. Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося. ОПК-7.2. Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума. ОПК-7.3. Взаимодействует с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др.
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.

	специальных научных знаний	ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса, научных основ преподаваемых предметов, их истории и места в мировой культуре и науке. ОПК-8.3. Осуществляет мониторинг и отбор программ профессионального и личностного развития.

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-1. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса	ПК-1.1. Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока. ПК-1.2. Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения. ПК-1.3. Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
ПК-2. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-2.1. Моделирует и проектирует образовательную среду для формирования результатов обучения, в том числе в предметных областях среднего образования «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», в целях достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения. ПК-2.2. Применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

	предметных результатов в предметных областях среднего образования «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности». ПК-2.3. Использует технологии личностного развития, знания в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности для достижения личностных результатов учащихся.	
ПК-6. Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций	ПК-6.1. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов, входящих в систему познания предметной области «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности». ПК-6.2. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов в единстве содержания, формы и выполняемых функций. ПК-6.3. Знает и умеет анализировать изменения, происходящие в системе познания предметной области «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности».	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
Тип задач профессиональной деятельности: проектный		
ПК-4. Способен проектировать содержание образовательных программ и их элементов	ПК-4.1. Участвует в проектировании основных и дополнительных образовательных программ. ПК-4.2. Проектирует рабочие программы учебных предметов «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», план-конспект и /технологическую карту урока физической культуры и безопасности жизнедеятельности.	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
ПК-5. Способен проектировать индивидуальные образова-тельные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам	ПК-5.1. Разрабатывает индивидуально ориентированные учебные материалы по Физической культуре и Безопасности жизнедеятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей. ПК-5.2. Проектирует и проводит индивидуальные и групповые занятия по Физической культуре и Безопасности жизнедеятельности для обучающихся с особыми образовательными потребностями и возможностями. ПК-5.3. Проектирует индивидуальные образовательные модели урочной (Физическая культура и Безопасность	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

	жизнедеятельности) и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов. ПК-5.4. Использует различные средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся при изучении Физической культуры и Безопасности жизнедеятельности	

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– особенности проектного мышления (УК-2 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– сущность, движущие силы, противоречия и логику процесса обучения, воспитания и развития как системы сотворчества учителя и ученика; психолого-педагогические закономерности организации образовательного процесса; социально-психологические особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ; сущность процесса обучения, его особенности и методологические основы; закономерности образовательного процесса, развивающие функции обучения и воспитания, принципы обучения; структуру содержания образования и ее воплощение в учебном плане, программах, учебниках; методы, средства и технологии обучения; особенности организации воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; требования ФГОС к результатам освоения, структуре, условиям реализации основных образовательных программ соответствующего уровня общего образования (ОПК-3 (индикаторы – 1,2,3,4,5);

– современные средства оценивания учебной деятельности и учебных достижений обучающихся; важнейшие требования к осуществлению контроля результатов учебной деятельности обучающихся на уроке (ОПК-5 (индикаторы – 1,2,3);

– способы взаимодействия с различными участниками образовательного процесса; способы построения межличностных отношений в группах разного возраста (ОПК-7 (индикаторы – 1,2,3);

– научные основы преподаваемого предмета, его историю и место в мировой культуре и науке (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине) (ОПК-8 (индикаторы – 1,2,3).

– требования образовательных стандартов общего образования к результатам обучения, в том числе в предметной области; методологию практической педагогической деятельности; типы и формы уроков, методы, приемы, средства и технологии обучения предмету, принципы их отбора для изучения конкретного учебного материала; методические подходы и принципы проектирования углубленного изучения предмета; инновационные педагогические технологии и приемы обучения предмету. цели, содержание, принципы, методы, технологии и формы работы по формированию познавательной мотивации

обучающихся к изучаемому предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3);

– методики и технологии формирования образовательной среды школы в целях достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения; принципы организации образовательной среды и разработки развивающих образовательных программ; принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3);

– требования к структуре образовательных программ и их элементов; требования к предметным результатам ФГОС общего образования; содержание примерных основных образовательных программ; нормативно-правовые документы и методические материалы, на основе которых проектируются рабочие программы учебных предметов, в том числе программы внеурочной деятельности по предмету (дополнительные программы); виды планирования учебной работы по предмету в общеобразовательной школе; назначение, функции, структуру рабочих программ учебных предметов, особенности их проектирования;– особенности рекомендованных на федеральном уровне учебно-методических комплектов и предметных линий учебников (ПК-4 (индикаторы – 1,2);

– актуальные содержательные направления индивидуально ориентированных учебных материалов с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей; особенности проектирования и проведения индивидуальных и групповых занятия для учащихся с особыми образовательными потребностями и возможностями;– средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 1,2,3,4);

– содержание изучаемых в школе предметных областей в их историческом и методическом единстве; различные элементы предметной области «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», их связи в науке и образовании; основные понятия физической культуры и безопасности жизнедеятельности; базовые понятия и термины учебных предметов физической культуры и безопасности жизнедеятельности; основные закономерности, физического развития, воспитания и физкультурного образования детей и взрослого населения; классификации и характеристики средств обучения, используемых в предметных областях «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»; предпринимаемые человеком для обеспечения безопасного самосуществования; различные аспекты анализа видов безопасности; методику проведения урока по физической культуре, урока безопасности жизнедеятельности с учетом исторически сложившегося понимания целесообразности их структуры (ПК-6 (индикаторы – 1,2,3).

Уметь:

– выделять в поставленной цели основные смысловые и структурные компоненты; формулировать задачи на основе этапов получения промежуточных результатов; определять совокупность необходимых ресурсов для реализации каждой задачи (УК-2 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту; учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– строить учебную и воспитательную деятельность с учетом индивидуальных

особенностей детей; ставить различные виды учебных задач и организовывать их решение в соответствии с уровнем индивидуального познавательного и личностного развития детей (ОПК-3 (индикаторы – 1,2,3,4,5);

– использовать в образовательном процессе современные средства оценивания учебной деятельности и учебных достижений обучающихся, в том числе электронные; оценивать образовательные результаты по преподаваемому предмету, предметные и метапредметные компетенции; проектировать учебный процесс, используя современные подходы к оцениванию учебных достижений обучающихся (ОПК-5 (индикаторы – 1,2,3);

– взаимодействовать с различными участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ; видеть социальную значимость реализуемых образовательных программ (ОПК-7 (индикаторы – 1,2,3);

– совершенствовать свои профессиональные знания и умения на основе постоянного самообразования; оценить уровень своей профессиональной компетентности; руководствоваться в профессиональной деятельности научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине); устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями (ОПК-8 (индикаторы – 1,2,3);

– моделировать педагогические ситуации, проектировать педагогическое взаимодействие, отбирать предметное содержание, методы, приёмы, технологии, организационные формы обучения, средства диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения; обосновывать необходимость включения различных компонентов социокультурной среды в образовательный процесс; проводить в рамках урочной и внеурочной деятельности работу по формированию познавательной мотивации обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3);

– формировать предметную образовательную среду с учётом планируемых личностных, предметных и метапредметных результатов обучения;

– использовать технологии личностного развития обучающихся средствами преподаваемых учебных предметов (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3);

– использовать нормативно-правовые документы и методические материалы для проектирования рабочих программ учебных предметов, в том числе программ внеурочной деятельности; проектировать рабочие программы учебных предметов, в том числе программы внеурочной деятельности по предмету (дополнительные программы); проектировать план-конспект / технологическую карту урока (ПК-4 (индикаторы – 1,2);

– разрабатывать индивидуально ориентированные учебные материалы; проектировать и проводить индивидуальные и групповые занятия для учащихся с особыми образовательными потребностями и возможностями; проектировать индивидуальные образовательные модели урочной и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов (ПК-5 (индикаторы – 1,2,3,4);

– опознавать изученные термины, понятия и структуры, определять их характеристики с точки зрения области применения и функционирования; устанавливать взаимосвязь между теоретическими аспектами физической культуры и реализующими их технологиями; опознавать внешние угрозы безопасности жизни ребенка и взрослого человека; использовать различные средства для решения задач обучения в предметных областях «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельность»; анализировать методику проведения урока по физической культуре, урока безопасности жизнедеятельности с целью определения ее эффективности в решении поставленных задач; анализировать и характеризовать результаты работы педагога (ПК-6 (индикаторы – 1,2,3).

Владеть:

– навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек; навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– приемами организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития (ОПК-3 (индикаторы – 1,2,3,4,5);

– технологиями педагогической коррекции (ОПК-5 (индикаторы – 1,2,3);

– способами взаимодействия с различными субъектами образовательного процесса (ОПК-7 (индикаторы – 1,2,3);

– научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине); теоретическими и практическими знаниями для постановки и решения исследовательских задач в предметной области и в области образования (ОПК-8 (индикаторы – 1,2,3);

– навыками анализа форм активного психолого-педагогического взаимодействия;

навыками определения содержания и структурно-организационных форм осуществления профессиональной деятельности педагогов в образовательных учреждениях, в т. ч. при реализации программ инклюзивного образования; навыками использования образовательного потенциала социокультурной среды в учебной и внеурочной деятельности (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3);

– принципами организации образовательной среды и разработки развивающих образовательных программ; принципами междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3);

– содержанием примерных основных образовательных программ; технологией проектирования рабочих программ учебных предметов, конспектов/технологических карт уроков разных типов, видов и форм (ПК-4 (индикаторы – 1,2);

– технологиями проектирования и проведения индивидуальных и групповых занятий для учащихся с особыми образовательными потребностями и возможностями; средствами оценивания индивидуальных достижений, обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 1,2,3,4);

базовыми понятиями и терминами в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

– технологиями обучения двигательным действиям с учетом существующей этапности процесса; технологиями оценивания уровня учебных достижений обучающихся в предметной области «Физическая культура» … (ПК-6 (индикаторы – 1,2,3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения
Объем дисциплины составляет 5 зачетных единиц (135 час.)
Контактная работа 68,08 час.
Самостоятельная работа 66,92 час.
Практическая подготовка 99 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	1 семестр		2 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	6	20,75	6	21
Практические занятия	27		27	
Групповые консультации перед экзаменом		-	1,5	
Зачет	0,25	-		
Экзамен			0,33	25,17
Всего	33,25	20,75	34,83	46,17

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Характеристика и содержание дисциплины «Легкая атлетика». История развития легкой атлетики. Современная легкая атлетика	1,2	1,5ПП			3	
2.	Основы техники легкоатлетических видов	1,2	1,5ПП		48 44ПП	6 6 ПП	Бланковое тестирование 1
3.	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	1,2	3ПП			9 9 ПП	
	спортивная ходьба			-	3 4 ПП		
	бег (на короткие, средние, длинные дистанции)			-	6 6 ПП		
	эстафетный бег			-	3 3 ПП		
	метания мяча, гранаты, копья			-	6 6 ПП		
	прыжок в длину с разбега (способы «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»)			-	6 6 ПП		
	тройной прыжок			-	3 4 ПП		

	толкание ядра, метание диска			-	7,5 3 ПП		
	прыжок в высоту (способы «ножницы», «перекидной» и «фосбери-флоп»)			-	7,5 6 ПП		
	барьерный бег			-	6 6 ПП		
4.	Легкая атлетика в общеобразовательной школе	1,2	1,5ПП		-	6 ПП	Бланковое тестирование 2
5.	Системы энергообеспечения мышечной деятельности	1,2	1,5ПП		-	3	
6.	Спортивная тренировка в легкой атлетике	1,2	1,5ПП			9 6 ПП	
7.	Организация, судейство и правила соревнования в легкой атлетике	1,2	1,5ПП		6 4 ПП	6 6 ПП	
ИТОГО			12 12 ПП	-	54 54 ПП	42 33 ПП	Зачет (1 семестр) Экзамен (2 семестр)

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Занятия лекционного типа.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА». Основные понятия. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов. История развития легкой атлетики в России. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Рост достижений легкоатлетов России и закономерности улучшения спортивных результатов. Современное состояние легкой атлетики в мире. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях. Представительство видов легкой атлетики в Единой Российской спортивной классификации. Содержание и задачи курса легкой атлетики и основные требования, предъявляемые к студентам.

2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ. Основные характеристики: легкоатлетическая техника, фазы, моменты, основное звено. Качественные и количественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат, пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, динамические характеристики. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Правила подбора средств для исправления ошибок в технике.

Основы техники спортивной ходьбы и бега. Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). Механизм отталкивания в ходьбе и беге, возникновение стартовой силы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге.

Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.

Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ). Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам.

Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета,

аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Создание и эффективность системы: метатель-снаряд. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Сходство и различия в технике различных видов метаний.

3. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ. Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка. Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений). Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике. Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различия в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

4. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Особенности организации занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.

5.СИСТЕМЫ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения. Адаптация аэробной системы энергообеспечния..Энергообеспечение мышечной деятельности разной интенсивности и продолжительности

5. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. Цели и задачи тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная части подготовки, их разновидности и содержание. Основные принципы - всесторонность, сознательность, наглядность, постепенность, повторность, индивидуализация.

Средства, методы и динамика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития занимающихся легкой атлетикой.

Особенности изменения тренированности в процессе круглогодичной тренировки. Дозирование нагрузки. Динамика объема, интенсивности, психической напряженности и координационной сложности нагрузки в тренировочном процессе и их взаимосвязь.

6.ОРГАНИЗАЦИЯ, СУДЕЙСТВО И ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ. Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, летних лагерях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая

бригада, бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады - бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.).

Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборьях.

Занятия семинарского типа.

Основы техники легкоатлетических видов. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.

Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с различными предметами и без них. Упражнения для развития физических качеств.

Методика обучения, специальные и подводящие упражнения в нижеперечисленных видах легкой атлетики.

Обучение технике и методике обучения:
спортивной ходьбы,
бега (на короткие, средние, длинные дистанции),
эстафетного бега,
метания мяча, гранаты,
метания копья,
прыжка в длину с разбега (способы «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»),
тройного прыжка,
толкания ядра,
метания диска,
прыжка в высоту (способы «ножницы», «перекидной» и «фосбери-флоп»)
барьерного бега.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Реализация дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» в учебном процессе предусматривает использование следующих образовательных технологий, методов и форм:

- методы целостного и расчлененного разучивания двигательных действий;
- методы групповой, поточной, повторной, интервальной организации работы на учебных занятиях;
- рейтинговая технология.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии (интерактивная доска, мультимедийный проектор); компьютерные программы (MicrosoftOfficeExcel, MicrosoftOfficeWord).

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ, а также электронные ресурсы:

- http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.
- http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания» осуществляется в следующих формах: выполнение домашних теоретических заданий, конспектирование дополнительных вопросов из разделов дисциплины. Организация

самостоятельной работы по дисциплине направлена на формирование профессионально значимых компонентов формируемых компетенций.

Содержание заданий разрабатывается на основе применяемых технологий обучения. Основу каждого задания составляет предметная область, в рамках содержания которой студентам предлагается решить основные задачи профессиональной деятельности. Студенту необходимо по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал семинарских (практических) занятий, владеть понятиями и терминами легкой атлетики, методами обучения, методикой проведения учебных занятий по легкой атлетике, владеть навыками сбора данных и их обработки, анализу и обобщению, формулировке выводов и практических рекомендаций.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ (http://www.sspu.ru/), в том числе через Электронные библиотечные системы: http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online; http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в Приложении 1 к рабочей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для текущего контроля успеваемости студентов по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания» используются следующие оценочные средства:

– бланковое тестирование.

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения образовательной программы) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать базовые компоненты проверяемых компетенций.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 51 процент правильных ответов. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются не сформированными.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций (превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать отдельные части или компетенций в целом.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 61 процент правильных ответов. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на пороговом уровне, ниже 51 – не сформированными.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций (максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования) проверяется теоретическими заданиями для текущего контроля, позволяющими формировать компетенции в целом.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 71 процент правильных ответов. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на базовом уровне, ниже 61 – на пороговом, ниже 51 – не сформированными.

На зачете (экзамене) по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания» знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций проверяются следующими оценочными средствами:

- комплект материалов для опроса, тестирования;
- результатами практического освоения техники видов легкой атлетики;
- рейтинговое оценивание успехов учебной деятельности в ходе изучения дисциплины.

Теоретическая аттестация

Теоретическая подготовленность предполагает:

- ✓ знание научно-теоретических основ легкой атлетики;
- ✓ знание техники видов легкой атлетики;
- ✓ знание подготовительных и специальных упражнений, используемых в обучении и тренировке;
- ✓ знание основ методики обучения легкой атлетики;
- ✓ знание основ методики преподавания легкой атлетики.

Практическая аттестация

Практическая подготовленность предполагает:

- ✓ выполнение техники изученных видов легкой атлетики (полное соблюдение техники).

Оценка результатов освоения дисциплины формируется по 30-балльной шкале из результатов практической аттестации (зачтено / не зачтено) и теоретической аттестации (зачет/экзамен).

Практическая аттестация проводится в ходе учебных занятий, путем визуального определения преподавателем правильности выполнения техники легкоатлетических упражнений. В итоге преподаватель определяет степень освоение практической части курса по форме: зачтено или не зачтено.

Оценка за теоретическую аттестацию (зачет/экзамен) выставляется по шкале. Максимальное количество баллов на зачете (экзамене) – 30 баллов.

Шкала оценки результатов этапа сформированности компетенций на зачете (экзамене)

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
хорошо	отлично	удовлетворительно	неудовлетворительно
26-30 баллов	21-25 баллов	17-20 баллов	менее 17 баллов

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, позволяющим оценить сформированность базовых компонентов проверяемых компетенций.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику легкой атлетики, технику и методику обучения легкоатлетическим упражнениям, основы спортивной тренировки, правила соревнования в легкой атлетике.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Студент должен владеть методикой обучения легкоатлетическим упражнениям; методикой развития физических качеств, необходимых для легкоатлета; технологиями использования и обновления знаний по легкой атлетике.

Необходимый результат в практической аттестации – «зачтено»

Необходимый результат в теоретической аттестации – 17-20 баллов.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, результатами технической подготовленности в видах легкой атлетики, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание в процессе обучения двигательным действиям.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику легкой атлетики, технику и методику обучения легкоатлетическим упражнениям, основы спортивной тренировки, правила соревнования в легкой атлетике.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Студент должен владеть методикой обучения легкоатлетическим упражнениям; методикой развития физических качеств, необходимых для легкоатлета; технологиями использования и обновления знаний по легкой атлетике.

Результативность освоения техники физических упражнений определяется визуально. Владение техникой легкоатлетических действий не должно содержать грубых ошибок, при демонстрации не должна быть нарушена правильность и целостность движений.

Необходимый результат в практической аттестации – «зачтено»

Необходимый результат в теоретической аттестации – 21-25 баллов.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, результатами технической подготовленности в видах легкой атлетики, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание в процессе обучения двигательным действиям.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику легкой атлетики, технику и методику обучения легкоатлетическим упражнениям, основы спортивной тренировки, правила соревнования в легкой атлетике.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Студент должен владеть методикой обучения легкоатлетическим упражнениям; методикой развития физических качеств, необходимых для легкоатлета; технологиями использования и обновления знаний по легкой атлетике.

Результативность освоения техники физических упражнений определяется визуально. Владение техникой легкоатлетических действий без ошибок, при демонстрации не нарушена правильность и целостность движений.

Необходимый результат в практической аттестации – «зачтено»

Необходимый результат в теоретической аттестации – 26-30 баллов.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачёте (экзамене).

Оценка на зачёте (экзамене) выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины
«Легкая атлетика с методикой преподавания» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
хорошо	отлично	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Спорт, 2016. - 241 с. : ил. - ISBN 978-5-9907240-3-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995

2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.

3. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : СФУ, 2016. – 148 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533

- дополнительная литература:

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 3-е изд. ; стер. - Москва: Академия, 2006. - 464 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-3069-3

2. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск: НГТУ, 2010. - 59 с. - ISBN 978-5-7782-1448-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993

3. Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / авт.-сост. В.Б. Зеличенок, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах ; под общ. ред. В.В. Балахничева и др. – Москва : Человек, 2012. – Т. 1. А - Н. – 707 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461469. – Текст : электронный.

4. Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / авт.-сост. В.Б. Зеличенок, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах ; под общ. ред. В.В. Балахничева и др. – Москва : Человек, 2013. – Т. 2. О - Я. – 833 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461472. – Текст : электронный.

5. Легкая атлетика и методика преподавания : учебник для институтов физической культуры / под ред. О. В. Колодия, Е. М. Лутковского, В. В. Ухова. - Москва : Физкультура и спорт, 1985. - 271 с.: ил.

6. Легкая атлетика. Вопрос-ответ [Электронный ресурс]: методические рекомендации для студентов факультета физической культуры высших учебных заведений / А.Б. Гогин .- Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009. - 104 с. - Режим доступа: http://rucont.ru/efd/193467?cldren=0

7. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов : практическое пособие / В.Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. – 2-е изд., стер. – Москва : Человек, 2012. – 225 с. : схем., ил. – (Библиотека легкоатлета). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395. – Текст : электронный.

Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе».

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт – http://minsport.gov.ru;

Олимпийский Комитет России. Официальный сайт – http://www.olympic.ru;

Всероссийская федерация легкой атлетики – http://www.rusathletics.com/

http://rusathletics.info/

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы: ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;

Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;

Статистические материалы региональных исследований в области общего образования. - http://www.ivege.ru/content/work/katestvo/region_monitoring;

Википедия - свободная энциклопедия – http://ru.wikipedia.orq/wiki;

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
6. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающих тематические иллюстрации: аудио-визуальные пособия (видеоролики, видео - и DVD фильмы, видеоматериалы).
7. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: Н.Е. Хромцов, доцент кафедры теории и методики физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта

«23» апреля 2019 г., протокол № 15

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «12» февраля 2020 г.
Согласовано:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «10» июня 2021 г.
Согласовано:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 5 от «21» января 2022 г.
Согласовано:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «20» июня 2023 г.
Согласовано:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Занятие 1.

Цель: Введение в легкую атлетику.

Задачи: Создание представления о легкой атлетике, знакомство с техникой специальных беговых и прыжковых упражнений, цели, задачи и методы использования легкоатлетических упражнений.

Вопросы:

1. Что такое легкая атлетика.
2. Специальные упражнения, средства, методы, цели.

Литература:

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
2.Тренажеры и специальные упражнения в л/атлетике. В.Г. Алабин.– М.: 1982.

Занятие 2.

Цель: Обучение технике спортивной ходьбы.

Задачи: Создать представление о технике спортивной ходьбы. Научить технике движений ног. Подобрать средства и методы для решения предыдущих задач.

Вопросы:

1. История развития спортивной ходьбы.
2. Правила соревнований по спортивной ходьбе.

Литература:

1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.
2. Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.

Дидактический материал: Кинограммы, видеозаписи.

Занятие 3.

Цель: Обучение технике спортивной ходьбы.

Задачи: Повторить изученный ранее материал, обучить технике движений таза, работе рук.

Вопросы:

1. Средства и методы увеличения гибкости и подвижности в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

Литература:

1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.
2. Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.

Дидактический материал: Кинограммы, видеозаписи.

Занятие 4.

Цель: Обучение технике спортивной ходьбы.

Задачи: Повторить ранее пройденный материал. Соединить движения ног и таза, подобрать средства для совершенствования навыка спортивной ходьбы. Контрольное прохождение с/х дистанции в 1 километр.

Вопросы:

1.Средства и методы контроля за техникой и физической подготовкой скорохода.

Литература:

1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.
2. Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.

Дидактический материал: Кинограммы, видеозаписи.

Занятие 5.

Цель: Обучение технике спортивной ходьбы.

Задачи: Проверить и уточнить знания по основам техники ходьбы, технике спортивной ходьбы, методике обучения технике спортивной ходьбы, правилам проведения соревнований по спортивной ходьбе.

Вопросы:

1.Подобрать средства и методы по выявлению ошибок в технике спортивной ходьбы и их устранению.

Литература:

1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.
2. Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.

Занятие 6.

Цель: Обучение технике бега на средние дистанции.

Задачи: Обучение технике бега по прямой, бегу по повороту, высокому старту.

Вопросы:

1.История развития бега на средние и длинные дистанции.
2.Рекорды.
3.Правила соревнований.

Литература:

1.Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-товфизич. культуры / О.В. Колодий, Е.М. Лутковский, В.В. Ухов и др. -М.: Физкультура и спорт, 1985.-271с.

Занятие 7.

Цель: Обучение технике бега на короткие дистанции.

Задачи: Создание представления о технике бега на короткие дистанции, обучение бегу по прямой, подбор средств и методов контроля за техникой бега и исправления ошибок.

Вопросы:

1. Средства, методы и направления в развитии скорости бега, правила соревнований в беге на короткие дистанции.

Литература:

1.Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-товфизич. культуры / О.В. Колодий, Е.М. Лутковский, В.В. Ухов и др. -М.: Физкультура и спорт, 1985.-271с.

Дидактический материал: Кинограммы, видеозаписи.

Занятие 8.

Цель: Обучение технике бега на короткие дистанции и методика обучения.

Задачи: Повторить материал предыдущего занятия. Обучение технике бега по повороту. Развитие скорости бега.

Вопросы:

1. Средства и методы развития быстроты бегуна на короткие дистанции.

Литература:

1. Петровский. Бег на короткие дистанции,1978 г.
2. Э. Озолин. Спринтерский бег,1986 г.

Занятие 9.
Цель: Обучение технике бега на короткие дистанции.
Задачи: Повторить материал предыдущего занятия, обучение низкому старту и стартовому разгону, воспитание быстроты.
Вопросы:
1. Правила соревнований (низкий старт).
2. Технические характеристики низкого старта.
Литература:
1. Петровский. Бег на короткие дистанции,1978 г.
2. Э. Озолин. Спринтерский бег,1986 г.
Дидактический материал: Кинограммы, видеозаписи.
Занятие 10.
Цель: Обучение технике бега на короткие дистанции.
Задачи: Повторить материал предыдущего занятия. Обучение финиширования. Подбор средств и методов исправления ошибок в технике бега на короткие дистанции.
Вопросы:
1. Контроль за техникой и физической подготовкой бегуна на короткие дистанции.
Литература:
1. Петровский. Бег на короткие дистанции,1978 г.
2. Э. Озолин. Спринтерский бег,1986 г.
Занятие 11.
Цель: Обучение технике эстафетного бега.
Задачи: Создать представление о технике эстафетного бега, обучить технике передачи на высокой скорости вне зоны передачи, совершенствование скорости бега.
Вопросы:
1.Правила соревнований по эстафетному бегу.
Литература:
1.Учебник тренера по легкой атлетике. Под ред. Хоменкова. 2-е издание. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 479 с.
Дидактический материал: Видеозаписи.
Занятие 12.
Цель: Обучение технике эстафетного бега.
Задачи: Повторить материал предыдущего занятия. Обучить технике передачи эстафетной палочки на высокой скорости в зоне передачи. Совершенствование скорости бега.
Вопросы:
1. Средства и методы совершенствования техники эстафетного бега.
Литература:
1.Учебник тренера по легкой атлетике. Под ред. Хоменкова. 2-е издание. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 479 с.
Занятие 13.
Цель: Проверить знания и умения студентов приобретенные во время занятий посвященных технике и методике обучения технике бега.
Задачи: Оценка техники отдельных элементов бега и передачи эстафетной палочки. Оценить спортивно-техническую подготовку студентов приемом нормативов пробегания на результат дистанции 100 метров и 300 метров.
Вопросы:
1.Классификация легкоатлетических упражнений.
Литература:

1.Учебник тренера по легкой атлетике. Под ред. Хоменкова. 2-е издание. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 479 с.

Занятие 14.

Цель: Обучение техники толкания ядра.

Задачи: Создать представление о тактике толкания ядра, научить держанию снаряда и выбрасыванию. Скоростно-силовая подготовка.

Вопросы:

1.История развития толкания.

2.Рекорды.

3.Правила соревнований.

Литература:

1. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-товфизич. культуры / О.В. Колодий, Е.М. Лутковский, В.В. Ухов и др. -М.: Физкультура и спорт, 1985.-271с.

Дидактический материал: Кинограммы, видеозаписи.

Занятие 15.

Цель: Обучение технике толкания ядра.

Задачи: Повторить материал предыдущего занятия, научить финальному усилию, научить скачку спиной вперед.

Вопросы:

1.Средства и методы силовой подготовки толкателя.

2.Контроль за силовой подготовкой.

Литература:

1.Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-товфизич. культуры / О.В. Колодий, Е.М. Лутковский, В.В. Ухов и др. -М.: Физкультура и спорт, 1985.-271с.

Занятие 16.

Цель: Обучение технике толкания ядра.

Задачи: Повторить материал предыдущего занятия, соединить скачок и финальное усилие, совершенствование техники толкания ядра. Оценить спортивно-техническую подготовку студентов.

Вопросы:

1.Средства и методы устранения ошибок.

Литература:

1. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

2. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.

Занятие 17.

Цель: Обучение технике метания диска.

Задачи: Создать представление о технике метания диска, научить держанию и выбрасыванию снаряда, скоростно-силовая подготовка.

Вопросы:

1.Правила соревнований по метанию диска.

2.История развития рекорда.

Литература:

1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.

Дидактический материал: Кинограммы, видеозапись

Занятие 18.

Цель: Обучение технике метания диска.

Задачи: Повторить материал предыдущего занятия, научить финальному усилию и повороту. Скоростно-силовая подготовка.

Вопросы:

1.Средства и методы скоростно-силовой подготовки дискобола.

Литература:

1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.

Занятие 19.

Цель: Обучение технике метания диска.

Задачи: Повторить материал предыдущего занятия, соединить поворот с финальным усилием, совершенствовать технику метания диска, оценить спортивно-техническую подготовку студентов.

Вопросы:

1.Средства и методы исправления ошибок.

Литература:

1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.

Занятие 20.

Цель: Обучить технике прыжка в длину с разбега.

Задачи: Создание представления о технике прыжка в длину, обучение отталкиванию, скоростно-силовая подготовка.

Вопросы:

1.История развития прыжков в длину.

2.Рекорды.

3.Правила соревнований.

Литература:

1. В.Б. Попов Прыжок в длину. – М.: 1977.

2. Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.

3.Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.

Занятие 21.

Цель: Обучение технике прыжка в длину с разбега.

Задачи: Повторение материала предыдущего занятия, обучение разбегу, соединить разбег и отталкивание, научить приземлению и движениям в полете (согнув ноги).

Вопросы:

1.Средства и методы развития быстроты прыгуна.

Литература:

В.Б. Попов Прыжок в длину. – М.: 1977.

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.

Занятие 22.

Цель: Обучение прыжкам в длину способом «ножницы».

Задачи: Повторить материал предыдущего занятия, научить движениям в полете, скоростно-силовая подготовка.
Вопросы:
1.Средства и методы контроля за технической и физической подготовкой прыгуна в длину.
Литература:
В.Б. Попов Прыжок в длину. – М.: 1977.
1. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.

Занятие 23.
Цель: Обучение прыжкам в длину с разбега.
Задачи: Научить движениям в полете способом «прогнувшись», совершенствование навыка прыжка в длину, оценка спортивно-технической подготовка студентов.
Вопросы:
1.Средства и методы исправления ошибок в технической подготовке.
Литература:
В.Б. Попов Прыжок в длину. – М.: 1977.
1. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.

Занятие 24.
Цель: Обучение технике тройного прыжка.
Задачи: Создать представление о технике тройного прыжка, научить «скачку», «шагу», соединить «скачок», «шаг» и «прыжок».
Вопросы:
1.История развития тройного прыжка.
2.Рекорды.
3.Правила соревнований.
Литература:
В.Б. Попов Прыжок в длину. – М.: 1977.
Правила соревнований.
1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
Дидактический материал: Кинограммы.
3.Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.

Занятие 25.
Цель: Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
Задачи: Создать представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание», научить отталкиванию, разбегу, переходу через планку, оценка спортивно-технической подготовки студентов.
Вопросы:
1.История развития прыжков в высоту. 2.Рекорды. 3.Правила соревнований
Литература:
1.В.Б. Попов Прыжок в длину. – М.: 1977

2.Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.
3.Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
4.Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

Занятие 26.

Цель: Повторить и уточнить знания по разделу прыжки.

Задачи: Проверить знания студентов по основам техники прыжков, правилам соревнований. Совершенствовать навыки анализа техники прыжков и подборе средств и методов обучения прыжкам.

Вопросы:

1. Основы техники прыжков. 2.Анализ техники и методика обучения прыжкам.

Литература:

В.Б. Попов Прыжок в длину. – М.: 1977.
1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

Занятие 27.

Цель: Обучение технике прыжка в высоту способом «перекидной».

Задачи: Создать представление о технике прыжка в высоту способом «перекидной». Научить технике отталкивания и переходу через планку.

Вопросы:

1.Анализ техники прыжка в высоту способом «перекидной».

Литература:

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

Занятие 28.

Цель: Обучение технике прыжка в высоту способом «перекидной».

Задачи: Повторить материал пройденный на предыдущем занятии. Научить приземлению, разбегу, совершенствование техники.

Вопросы:

1.Характерные ошибки и средства их устранения.

Литература:

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

Занятие 29.

Цель: Обучение технике прыжка способом «фосбери-флоп».

Задачи: Создать представление, научить переходу через планку, воспитание ловкости.

Вопросы:

1.Преимущества прыжка способом «фосбери-флоп» перед другими способами.

Литература:

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.

2. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

Занятие 30.

Цель: Обучение технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

Задачи: Повторить материал предыдущего занятия, обучить отталкиванию и разбегу, совершенствование техники.

Вопросы:

1.Физическая подготовка прыгунов в высоту.

Литература:

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.

2. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

Занятие 31.

Цель: Контрольный урок по прыжкам в высоту.

Задачи: Оценить спортивно-техническую подготовку студентов. Провести учебную практику судейства соревнований по прыжкам в высоту.

Вопросы:

1.Судейство соревнований и правила соревнований по прыжкам в высоту.

2.Средства и методы совершенствования навыка прыжков в высоту.

Литература:

1. Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.

2.Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие / Под редакцией В.И. Лахова. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.

Занятие 32.

Цель: Обучение технике барьерного бега.

Задачи: Создать представление о технике барьерного бега, обучить технике преодоления барьера, средства и методы развития гибкости.

Вопросы:

1.Правила соревнований в барьерном беге.

Литература:

1. Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.

2. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие / Под редакцией В.И. Лахова. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.

Занятие 33.

Цель: Обучение технике барьерного бега.

Задачи: Повторить материал предыдущего урока, обучить технике бега между барьерами, старту и бегу до первого барьера.

Вопросы:

1.Анализ техники барьерного бега. 2.Характерные ошибки. 3.Средства и методы устранения ошибок.

Литература:

1. В.Д. Балахничев Бег на 110 метров с барьерами. – М.: 1987.

Занятие 34.

Цель: Обучение проведению урока по легкой атлетике.

Задачи: Студентам провести самостоятельно урок по легкой атлетике по обучению технике спортивной ходьбы. Провести анализ урока преподавателем с помощью студентов.

Вопросы:

1.Построение урока. 2. Последовательность решения задач и применяемых средств.
Литература:
1.Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-товфизич. культуры / О.В. Колодий, Е.М. Лутковский, В.В. Ухов и др. -М.: Физкультура и спорт, 1985.-271с.

Занятие 35.

Цель: Обучение проведению урока по легкой атлетике.
Задачи: Студентам провести самостоятельно урок по легкой атлетике по обучению технике бега по прямой. Преподавателю с помощью студентов провести анализ урока.
Вопросы:
1.Правила соревнований по бегу. 2.Воспитание быстроты бегунов на короткие дистанции.
Литература:
1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.
2. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-товфизич. культуры / О.В. Колодий, Е.М. Лутковский, В.В. Ухов и др. -М.: Физкультура и спорт, 1985.-271с.

Занятие 36.

Цель: Обучение проведению урока по легкой атлетике.
Задачи: Студенту провести самостоятельно урок по легкой атлетике по обучению технике низкого старта.
Вопросы:
1.Анализ техники низкого старта и стартового разгона. 2.Средства и методы увеличения моторной плотности урока.
Литература:
1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.
2.Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-товфизич. культуры / О.В. Колодий, Е.М. Лутковский, В.В. Ухов и др. -М.: Физкультура и спорт, 1985.-271с.

Занятие 37.

Цель: Обучение проведению урока по легкой атлетике.
Задачи: Студенту провести самостоятельно урок по легкой атлетике по обучению прыжкам в высоту способом «перешагивание». Провести анализ урока.
Вопросы:
1.Средства и методы поддержания высокой активности занимающихся.
Литература:
1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.
2.Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-товфизич. культуры / О.В. Колодий, Е.М. Лутковский, В.В. Ухов и др. -М.: Физкультура и спорт, 1985.-271с.

Занятие 38.

Цель: Обучение проведению урока по легкой атлетике.
Задачи: Студенту самостоятельно провести урок по легкой атлетике по обучению технике прыжка в длину (согнув ноги). Преподавателю с помощью студентов провести анализ урока.
Вопросы: 1.Соблюдение техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.
Литература:
1. Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.

2. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие / Под редакцией В.И. Лахова. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.

Занятие 39.

Цель: Обучение проведению урока по легкой атлетике.

Задачи: Студенту самостоятельно провести урок по легкой атлетике по обучению эстафетному бегу. Провести анализ урока.

Вопросы:

1.Организация и проведение соревнований по эстафетному бегу.

Литература:

1. Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.
2. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие / Под редакцией В.И. Лахова. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.

Занятие 40.

Цель: Обучение проведению урока по легкой атлетике.

Задачи: Студенту самостоятельно провести урок по легкой атлетике по воспитанию быстроты. Провести анализ урока.

Вопросы:

1.Построение урока по развитию двигательных качеств и смешанных уроков.

Литература:

Матвеев Л.Г. Теория и методика физической культуры. – М.: 1991.

Занятие 41.

Цель: Обучение технике метания меча

Задачи: Создание представления о технике метания мяча, научить держанию и выбрасыванию снаряда из-за головы

Вопросы:

1. Метание в программе уроков физической культуры в школе

Литература:

Комплексная программа по физической культуры для 1-11 классов под редакцией Ляха и Мейксона.

Занятие 42.

Цель: Обучение технике метания гранаты

Задачи: Создание представления о технике метания гранаты, научить держанию и выбрасыванию снаряда

Вопросы:

1. Правила соревнований по метаниям

Литература:

1.Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.

Занятие 43.

Цель: Обучение технике метания копья

Задачи: Создание представления о технике метания копья, научить держанию и выбрасыванию снаряда

Вопросы:

1.История развития метания копья, рекорды, правила соревнований

Литература:

1. Методика обучении легкоатлетическим упражнениям: учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривонсова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Высш.шк. – 1986. – 312 с.

Занятие 44.

Цель: Обучение технике метания копья.
Задачи: Научить финальному усилию, разбегу, соединить разбег и бросок, совершенствование навыка броска.
Вопросы:
1.Характерные ошибки. 2.Методы и средства устранения ошибок.
Литература:
1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

Занятие 45.
Цель: Контрольный урок техники метания копья.
Задачи: Оценить спортивно-техническую подготовку студентов в метании копья, провести учебную практику по проведению соревнований по метаниям.
Вопросы:
1.Организация техники безопасности на занятиях и соревнованиях по метаниям.
Литература:
1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

Занятие 46.
Цель: Оценка спортивно-технической подготовки.
Задачи: Провести соревнования первого дня в многоборье: 100 метров, ядро, 300 метров. Провести учебную практику по организации и проведению соревнований по многоборью.
Вопросы:
1.Правила соревнований по многоборью.
Литература:
1. Правила соревнований по легкой атлетике. - Терра-Спорт, 2007.
2. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие / Под редакцией В.И. Лахова. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.

Занятие 47.
Цель: Оценка спортивно-технической подготовки.
Задачи: Провести соревнования второго дня в многоборье: длина, диск, 1000 метров. Провести учебную практику по организации и проведению соревнований по многоборью.
Вопросы:
1.Физическая подготовка многоборца.
Литература:
1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
2. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие / Под редакцией В.И. Лахова. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.

Занятие 48.
Цель: Подготовка к сдаче экзамена по легкой атлетике.
Задачи: Оценить знания, накопленные в процессе занятий по легкой атлетике. Уточнить и дополнить объем и глубину знаний.
Вопросы:
1.Основы спортивной тренировки.

2.Периодизация тренировки в отдельном виде легкой атлетики.
3.Средства и методы развития двигательных качеств на занятиях по легкой атлетике.
Этапы многолетней тренировки.
Литература:
1.Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
2.Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

Занятие 49.
Цель: Подготовка к сдаче экзамена по легкой атлетике.
Задачи: Оценить и дополнить знания по легкой атлетике.
Вопросы:
1.Отбор и прогнозирование в легкой атлетике.
2.Современные тенденции в развитии легкой атлетики.
3.Методика научно-исследовательской деятельности педагога.
Литература:
1.Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
2.Легкая атлетика: Учеб. для ин-товфиз.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

Перечень примерных контрольных
вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Перечислите основные виды легкой атлетики и разновидности бега, прыжков, метаний, ходьбы и многоборий.
2. Какова роль и значение легкой атлетики в системе физического воспитания?
3. В чем состоит оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой атлетикой?
4. Как составляется календарь соревнований по легкой атлетике?
5. Раскройте содержание положения о соревнованиях по легкой атлетике.
6. Характер, типы и разновидности соревнований по легкой атлетике.
7. Каковы обязанности судей по бегу, прыжкам и метаниям?
8. Система составления программы соревнований по легкой атлетике и факторы, влияющие на эту систему.
9. Дать определение спортивной технике, как оценивается ее качество.
10. Что является характерным для эффективной спортивной техники?
11. В какой последовательности следует проводить анализ техники легкоатлетического упражнения?
12. Выделите главные фазы движений в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях; почему они являются главными.
13. В чем сходство и различие спортивной ходьбы и бега?
14. Из каких основных движений состоит цикл в спортивной ходьбе и беге?
15. Под действием каких сил происходит продвижение в ходьбе и беге?
16. От каких компонентов шага зависит скорость передвижения?
17. Какая из фаз прыжков является основной и почему?
18. Охарактеризуйте механизм отталкивания в прыжках.
19. От чего зависит результат в прыжках?
20. Какова цель движений звеньев тела в фазе полета?

21. От чего зависит дальность полета снаряда в метаниях?
22. Какие основные фазы можно выделить при анализе техники метаний. Какая из них главная?
23. В чем смысл «обгона» снаряда при метаниях?
24. От чего зависит начальная скорость вылета снаряда?
25. Как влияют на полет снаряда аэродинамические свойства и сопротивление воздуха?
26. Какими методами нужно пользоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений?
27. Какими принципами следует руководствоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений?
28. Какова последовательность изучения техники легкоатлетических видов?
29. Дайте характеристику план-схемы обучения технике бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы.
30. Назовите нормы допустимых нагрузок в беге, прыжках и метаниях для лиц различного возраста.
31. Какими средствами следует пользоваться при повышении тренированности на различных этапах подготовки?
32. Особенности построения годового тренировочного плана в подготовке спортсменов-легкоатлетов.
33. Факторы, характеризующие тренировочную и соревновательную нагрузку и их динамика в годичном тренировочном процессе.
34. Анализ школьной программы по разделу «Легкая атлетика» в начальных, средних и старших классах.
35. Характеристика видов документов планирования и учета работы по легкой атлетике в школе.
36. Типы уроков по легкой атлетике в школе и их характеристика.
37. Особенности секционных занятий по легкой атлетике в школе и их направленность.

Примерная тематика рефератов

1. История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
2. История развития легкой атлетики в регионе, области, городе.
3. Анализ техники легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
4. Сравнительный анализ техники российских легкоатлетов и ведущих зарубежных легкоатлетов по кинограммам (отдельно по каждому виду у мужчин и женщин).
5. Уровень развития быстроты у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
6. Уровень развития выносливости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
7. Уровень развития ловкости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
8. Уровень развития силы у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
9. Уровень развития прыгучести у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
10. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов

занимающихся и не занимающихся спортом.

11. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств учащихся выпускных классов средних школ и студентов 1 курса педагогических вузов.

12. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов 1 и 2 курсов педагогических вузов.

13. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов разных курсов (1-5) факультета физической культуры.

14. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов факультета физической культуры, занимающихся различными видами спорта.

15. Некоторые аспекты отбора и спортивной ориентации в легкоатлетическом спорте.

16. Возрастная методика обучения легкоатлетическим упражнениям.

17. Тестирование подготовленности юного спортсмена.

18.Анализ достижений легкоатлетов России и мира.

19.Сравнительный анализ системы подготовки легкоатлетов в России и передовых странах мира.

20.Многолетнее планирование подготовки юного легкоатлета.

21.Особенности занятий по легкой атлетике с девушками.

22.Внеклассная работа по легкой атлетике в школе и ее особенности.

23.Приемы регулирования нагрузки на школьных уроках по легкой атлетике.

24.Особенности спортивной тренировки юных легкоатлетов в различных видах легкой атлетики.

25. Применение легкоатлетических упражнений в физическом воспитании дошкольников.

26.Применение упражнений из различных видов спорта для обучения техники различных видов легкой атлетики.

27.Особенности проведения занятий по легкой атлетике в средней школе сельской местности.

28.Особенности проведения занятий по легкой атлетике в условиях малокомплектной сельской школы.