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

_____ (подпись) Е.В. Перевозчикова

«24» февраля 2026 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 и основы применения БПЛА

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» является создание представления о теоретических основах гимнастики, как об основном из базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладение технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной и рекреационной деятельности, 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.

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: «Лыжный спорт с методикой преподавания»; «Подвижные и спортивные игры с методикой преподавания»; «Биомеханика двигательной деятельности»; «Методика обучения физической культуре»; «Плавание с методикой преподавания»; «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка / Специальная физическая подготовка / Прикладная физическая культура / Оздоровительная физическая культура; прохождению практик: Производственная практика, ранняя преподавательская практика, по предметно-методическому модулю; Производственная практика, преподавательская практика, по предметно-методическому модулю; Производственная практика, педагогическая (комплексная) практика, по предметно-методическому модулю; Производственная практика, научно-исследовательская работа, 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».

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен на уровне среднего общего образования:

Знать:

– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основы организации здорового образа жизни; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;

– организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;

Уметь:

– планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;

– формировать основы физкультурных знаний.

Владеть:

– методами проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах

здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима.

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 здоровьесбережение)	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	ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к

	обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	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 специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе 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, безопасности жизнедеятельности и основам применения БПЛА 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 «Основы безопасности и защиты Родины», в целях достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения. ПК-2.2. Применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов в предметных областях среднего образования «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины». ПК-2.3. Использует технологии личностного развития, знания в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности для достижения личностных результатов учащихся.	01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)
ПК-6. Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания,	ПК-6.1. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов, входящих в систему познания предметных областей «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины». ПК-6.2. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов в единстве содержания, формы и выполняемых функций.	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)

формы и выполняемых функций	ПК-6.3. Знает и умеет анализировать изменения, происходящие в системе познания предметных областей «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины».	(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 «Основы безопасности и защиты Родины», план-конспект и /технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности и защиты Родины	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
ПК-5. Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам	ПК-5.1. Разрабатывает индивидуально ориентированные учебные материалы по Физической культуре, Основам безопасности и защиты Родины, основам применения БПЛА с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей. ПК-5.2. Проектирует и проводит индивидуальные и групповые занятия по Физической культуре и Основам безопасности и защиты Родины для обучающихся с особыми образовательными потребностями и возможностями. ПК-5.3. Проектирует индивидуальные образовательные модели урочной (Физическая культура и Основы безопасности и защиты Родины) и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов. ПК-5.4. Использует различные средства оценивания индивидуальных достижений, обучающихся при изучении Физической культуры и Основ безопасности и защиты Родины.	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– нормативно-правовые акты, регулирующие отношения в сфере проектной и учебно-исследовательской деятельности (УК-2 (индикаторы – 1);

– основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды; принципы формирования здорового образа жизни; теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков; индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; 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 процесса обучения, его особенности и методологические основы; закономерности образовательного процесса, развивающие функции обучения и воспитания, принципы обучения; методы, средства и технологии обучения; особенности организации воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями (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; основные условия реализации педагогической коррекции трудностей, встречающихся в учебной деятельности обучающихся (ОПК-5 (индикаторы – 1,2,3);

– способы взаимодействия с различными участниками образовательного процесса (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); этапы развития предметной области; содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями; современные проблемы теории и методики обучения и воспитания (с учётом предмета и уровня общего образования) (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 (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3);

– виды планирования учебной работы по предмету в общеобразовательной школе (ПК-4 (индикаторы – 1,2);

– средства оценивания индивидуальных достижений, обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 1,2);

– 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 «Основы безопасности и защиты Родины»; методику проведения урока по физической культуре, урока «Основы безопасности и защиты Родины» 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; – проектировать процесс решения каждой задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений (УК-2 (индикаторы – 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);

– строить учебную и воспитательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей 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 (ОПК-5 (индикаторы – 1,2,3);

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

– руководствоваться в профессиональной деятельности научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине); соотносить основные этапы развития предметной области с ее актуальными задачами, методами и концептуальными подходами, тенденциями и перспективами ее современного развития; устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями (ОПК-8 (индикаторы – 1,2,3);

– отбирать предметное содержание, методы, приёмы, технологии, организационные формы обучения, средства диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения; проводить в рамках урочной и внеурочной деятельности работу по формированию познавательной мотивации обучающихся к физической культуре и основам безопасности и защиты Родины (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3);

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

– проектировать план-конспект / технологическую карту урока (ПК-4 (индикаторы – 2);

– проектировать индивидуальные образовательные модели урочной и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов (ПК-5 (индикаторы – 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; использовать различные средства для решения задач обучения в предметных областях «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины»; анализировать методику проведения урока по физической культуре, урока «Основы безопасности и защиты Родины» с целью определения ее эффективности в решении поставленных задач; анализировать и характеризовать результаты работы педагога (ПК-6 (индикаторы – 1,2,3).

Владеть:

– способами решения конкретных задач проекта на уровне заявленного качества и за установленное время (УК-2 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– 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); навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок (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);

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

– средствами оценивания индивидуальных достижений, обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 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 предметных областях «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины» (ПК-6 (индикаторы – 1,2,3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 5 зачетных единиц (180 час.)

Практическая подготовка 114 час.

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

Объем иной контактной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ 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 семестр							
Всего за 1 семестр			**8 ПП**		**32 ПП**	**32 (16 ПП)**	**Зачет**
1.	Характеристика и содержание дисциплины «Легкая атлетика». История развития легкой атлетики. Современная легкая атлетика	1	4 ПП			2	Бланковое
2.	Основы техники легкоатлетических видов. Основы				**28 ПП из них:**	10 ПП	

	методики обучения технике легкоатлетических видов	1					тестирование, опрос, контроль физической и технической подготовленности
	спортивная ходьба				3 ПП	2	
	бег (на короткие, средние, длинные дистанции)				6 ПП	4	
	прыжок в высоту (способы «ножницы», «перекидной» и «фосбери-флоп»)				10 ПП	4	
	барьерный бег				6 ПП	4	
	Организация, судейство и правила соревнования в легкой атлетике. Легкая атлетика в общеобразовательной школе	1	4 ПП		4 ПП	6 ПП	
2 семестр (54 час., экзамен)							
Всего за 2 семестр			**8 ПП**		**32 ПП**	**32 18 ПП**	**Экзамен**
3.	Метание мяча, копья диска	2			6 ПП	4 ПП 2	Билеты, бланковое тестирование, опрос, контроль физической и технической подготовленности
4.	Толкание ядра	2			4 ПП	2 ПП 2	
5.	Бег (на короткие, средние, длинные дистанции, барьерный бег)	2			4 ПП	2 ПП 2	
6.	Прыжки в длину	2			4 ПП	4 ПП 2	
	Тройной прыжок				4 ПП	4 ПП 2	
	Эстафетный бег				4 ПП	2 ПП	
	Многоборья				4 ПП		
7.	Спортивная тренировка в легкой атлетике	2	8 ПП			8	

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

Занятия лекционного типа.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ».

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. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.

Тренировка, к а к многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. Цели и задачи тренировки. Системы энергообеспечения мышечной деятельности. Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения. Адаптация аэробной системы энергообеспечения. Энергообеспечение мышечной деятельности разной интенсивности и продолжительности. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная части подготовки, их разновидности и содержание. Основные принципы тренировки.

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.

1. Основы техники легкоатлетических видов. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Методика обучения, специальные и подводящие упражнения в видах легкой атлетики.
2. Спортивная тренировка. Методика развития физических качеств. Микроцикл, мезоцикл, макроцикл. Годичный цикл тренировки. Принципы тренировки, нагрузка Соотношение нагрузки в микро и мезоциклах годичного цикла.
3. Соревнования по легкой атлетике. Организация, проведение, судейство

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 плавания, методами

обучения, методикой проведения учебных занятий по плаванию, 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

Правила рейтинговой системы оценивания результатов обучения студентов по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания»

Вид работы	Количество баллов
Текущая работа:	**0-25**
Устный ответ	0-2
Домашнее задание (конспектирование и изучение учебных и методических пособий)	0-3
Практическая работа (освоение изучаемого материала: владение техникой упражнения, выполнение контрольных нормативов)	0-10
Реферат	0-3
Активность на занятиях (дополнение, уточнение, исправления устного ответа товарища)	0-2
Текущий контроль 1 (контрольная работа, тестирование, в том числе на компьютере**)** *выполнение норм ГТО выносливость, (силовые, скоростно-силовые и гибкость)*	**0-5**
Текущая работа:	**0-25**
Устный ответ	0-2
Домашнее задание (конспектирование и изучение учебных и методических пособий)	0-3
Практическая работа (освоение изучаемого материала: владение техникой упражнения, выполнение контрольных нормативов)	0-10
Реферат	0-3
Активность на занятиях (дополнение, уточнение, исправления устного ответа товарища)	0-2
Текущий контроль 2 (контрольная работа, тестирование на компьютере, устный опрос**)** *Выполнение норм ГТО (выносливость,силовые, скоростно-силовые и гибкость)*	**0-5**
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы	**0-10**
Посещаемость 50-59% - 2 балла, 60-69% - 4 балла, 70-79% - 6 баллов, 80-89% - 8 баллов, 90-100% - 10 баллов	**0-10**
Промежуточный контроль (зачет и экзамен)	**0-30**
Итого	**0-100**
Премиальные баллы:	
Участие в спортивных соревнованиях	0-5
Выступление на конференциях	0-5
Штрафы	

Нарушение техники безопасности на практических занятиях	минус 0,5-10
Систематическое нарушение дисциплины на занятиях	минус 0,5-10
Отказ от ответа или выполнения контрольного задания	минус 0,5-5
Рейтинговая оценка по дисциплине	**Максимум 100 баллов**

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания» используются следующие оценочные средства: тесты, разноуровневые задания и контрольные задания (сообщения) по темам лекционных и семинарских занятий.

Формами промежуточной аттестации по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания» являются зачет и экзамен.

На зачете 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 легкоатлетических упражнений;
- рейтинговое оценивание результатов учебной деятельности в ходе изучения дисциплины;
- выполнение нормативов физической подготовленности, на основе норм ВФСК ГТО

Теоретическая аттестация

Теоретическая подготовленность предполагает:

- ✓ знание научно-теоретических основ легкой атлетики;
- ✓ знание основ техники легкоатлетических упражнений;
- ✓ знание основ методики обучения легкоатлетическим упражнениям;
- ✓ знание основ методики преподавания легкой атлетики.

Практическая аттестация

Практическая подготовленность предполагает:

- ✓ демонстрацию техники выполнения изученных видов гимнастических упражнений;
- ✓ проведение комплексов общеразвивающих упражнений;
- ✓ выполнение норм физической подготовленности

Практическая аттестация проводится в ходе учебных занятий, путем визуального определения преподавателем правильности выполнения техники легкоатлетических упражнений и проведения комплексов ОРУ и выполнения норм физической подготовленности. В итоге преподаватель определяет степень освоение практической части курса в соответствии с правилами рейтинговой оценки результатов.

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

Шкала оценки результатов этапа сформированности компетенций на зачете

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

На экзамене по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются тестами, заданием реконструктивного уровня, заданием репродуктивного уровня, используется смешанная форма проведения экзамена. На экзамене обучающийся готовится к ответу письменно в течение 30 минут. Результаты выполнения всех заданий представляются в письменной форме. Максимальное количество

баллов, которое возможно получить на экзамене – 30 баллов. **Контрольное задание (сообщение)** выполняется письменно дома. Задание проверяется и оценивается на экзамене.

Тестирование (задания с выбором ответа и на дополнение).

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание оценивается 0,5 балла, максимальное количество баллов – 15.

Задание репродуктивного уровня и задание реконструктивного уровня.

Критерии оценки:

Задание оценивается от 0 до15 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки самостоятельного задания. 2. Логичность и системность построения самостоятельного задания. 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	12-15 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Работа выстроена системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Приводятся примеры на теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы, но с небольшими отклонениями.	8-11 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Допущены нарушения принципа системности в построении работы. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения. 5. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы.	4-7 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. 2. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Не выполнена практическая часть контрольного задания.	0-3 балла

Критерии оценки видов учебной деятельности

Оценка	Сообщение	Работа на семинарах Самостоятельная работа	Теоретический итоговый опрос
Отлично	Тема полностью раскрыта, отличное владение материалом.	Наличие конспектов заданий для самостоятельной работы. Выполнены все задания. Умение работать с литературными источниками.	Полный, логический ответ на все поставленные вопросы. Отличное владение материалом.

Хорошо	Неточно раскрыта тема, небольшие ошибки в изложении материала, при этом хорошее владение материалом, но нет логичности изъяснений поставленной проблемы.	Неполное конспектирование самостоятельных заданий. Умение логически мыслить, анализировать и излагать поставленную проблему, при этом не точное изложение проблемы. Задания выполнены с небольшими ошибками.	Неточный ответ на поставленный вопрос. Умеет анализировать и обрабатывать материалы исследований в области физической культуры и спорта.
Удовлетворительно	Раскрыты не все поставленные вопросы и проблемы, нелогичность изложения материала. Работа выполнена не аккуратно, много ошибок и недочётов. Тема раскрыта не полностью.	Не всегда в наличие конспекты с самостоятельными заданиями.	Нет логики при ответе на поставленный вопрос. Не достаточное владение учебным материалом.
Неудовлетворительно	Нет логического анализа понятий. Много ошибок. Работа выполнена не грамотно и не аккуратно. Нет соответствия темы содержанию. Полное отсутствие логики изложения материала.	Пассивность, нежелание отвечать на вопросы.	Не ответил на поставленные вопросы. Плохо знает определения и терминологию. Не умеет анализировать поставленные вопросы в области физической культуры и спорта и грамотно, логично отвечать на них.

Форма проведения экзамена:

– смешанная,

– использование рейтинговой оценки, с учётом семестрового плана самостоятельной работы.

- **Критерии итоговой оценки на экзамене:**

–оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он в сумме (с учетом баллов семестра и баллов на экзамене) набирает менее 61 балла, таким образом, он проявляет сформированность основных компонент компетенций на уровне ниже порогового;

–оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он набирает в сумме (с учетом баллов семестра и баллов на экзамене) от 61 балла до 70 баллов, таким образом, он проявляет сформированность основных компонентов компетенций на пороговом уровне (61-70 баллов);

–оценка «хорошо» выставляется студенту, если он набирает в сумме (с учетом баллов семестра и баллов на экзамене) от 71 балла до 84 баллов, таким образом, он проявляет сформированность основных компонентов компетенций на базовом уровне (71-84 баллов);

–оценка «отлично» выставляется студенту, если он набирает в сумме (с учетом баллов семестра и баллов на экзамене) от 85 баллов до 100 баллов, таким образом, он проявляет сформированность основных компонентов компетенций на повышенном уровне (85-100 баллов).

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

Оценка на 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
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «легкая атлетика с методикой преподавания» для зачета и экзамена в полном объёме представлен в Приложении 2к рабочей программе.

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: аудиовизуальные пособия (видеоролики, видео - и DVD фильмы, видеоматериалы).

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

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта
«21» января 2026 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» осуществляется по следующим формам: лекции, семинарские, практические, занятия и самостоятельная работа студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских и практических занятий, в ходе которых анализируются и закрепляются основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка.

В рамках изучения дисциплины необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- выполнение контрольных заданий;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, тезисов, докладов, лабораторных, конспектов занятий и др.

Для подготовки к устному ответу студенту необходимо:

- по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал семинарских занятий, владеть понятиями и терминами:

- легкая атлетика в системе физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, в средних специальных и высших учебных заведениях, особенности и содержание методик занятий легкой атлетикой людей молодого, зрелого, пожилого и старшего возраста, средства и формы занятий легкой атлетикой лиц с ОВЗ, а также временно утративших свои способности, вследствие получения травмы (реабилитация).

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.

.4.Отбор и прогнозирование в легкой атлетике. 5.Современные тенденции в развитии легкой атлетики.

6.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-тов физ.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. 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 части техники 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 частей техники 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 части техники можно выделить прианализе техники метаний. В чем смысл «обгона» снаряда при метаниях?
23. От чего зависит начальная скорость вылета снаряда?
24. Как влияют на полет снаряда аэродинамические свойства и сопротивление воздуха?

25. Какими методами нужно пользоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений?
26. Какими принципами следует руководствоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений?
27. Какова последовательность изучения техники легкоатлетических видов?
28. Дайте характеристику план-схемы обучения технике бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы.
29. Назовите нормы допустимых нагрузок в беге, прыжках и метаниях для лиц различного возраста.
30. Какими средствами следует пользоваться при повышении тренированности на различных этапах подготовки?
31. Особенности построения годового тренировочного плана в подготовке спортсменов-легкоатлетов.
32. Факторы, характеризующие тренировочную и соревновательную нагрузку и их динамика в годичном тренировочном процессе.
33. Анализ школьной программы по разделу «Легкая атлетика» в начальных, средних и старших классах.
34. Характеристика видов документов планирования и учета работы по легкой атлетике в школе.
35. Типы уроков по легкой атлетике в школе и их характеристика.
36. 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. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов, занимающихся и не занимающихся спортом.
6. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств учащихся выпускных классов средних школ и студентов 1 курса педагогических вузов.
7. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов 1 и 2 курсов педагогических вузов.
8. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов разных курсов (1-5) факультета физической культуры.
9. Аспекты отбора и спортивной ориентации в легкоатлетическом спорте.
10. Возрастная методика обучения легкоатлетическим упражнениям.
11. Тестирование подготовленности юного спортсмена.
12. Анализ достижений легкоатлетов России и мира.
13. Сравнительный анализ системы подготовки легкоатлетов в России и передовых странах мира.

14Внеклассная работа по легкой атлетике в школе и ее особенности.

14Приемы регулирования нагрузки на школьных уроках по легкой атлетике. 24.

16.Применение легкоатлетических упражнений в физическом воспитании

школьников.

1.Подготовка и проведение отдельных педагогических заданий:
- проведение отдельных частей урока;
- проведение отдельных занятий по видам легкоатлетических упражнений;
- составление комплекса общеразвивающих упражнений для различных форм организации занятий легкоатлетическими упражнениями.

2.Составление конспекта отдельных частей урока и урока в целом для учащихся 1-XI классов и проведение занятия на учебной группе; составление комплекса упражнений для обучения техники легкоатлетических упражнений.

3.Подготовка и выполнение функции судьи, секретаря на учебных соревнованиях по легкой атлетике.

4.Составление положения о соревнованиях по легкой атлетике.

5.Самостоятельно изучить и представить в реферативном виде следующие темы:
- предупреждение травматизма на занятиях по легкой атлетике;
- комплекс упражнений по видам легкой атлетики (бег, прыжки, метания) в соответствии с очередностью частей техники обучения;
-история развития легкой атлетики в Ивановской области, в СССР и современной России. - История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).

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.

Примерная тематика контрольных заданий (сообщений)

1.Исследование значения отдельных двигательных и психических способностей в овладении гимнастическими упражнениями разных категорий населения.

2.Исследование взаимосвязи между отдельными двигательными способностями и их влияние на спортивно-технический результат.

3.Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

4.Разработка методов индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий гимнастикой.

5.Исследование структуры способностей, необходимых для овладения отдельными гимнастическими упражнениями и многоборьем в целом.

6.Исследование эффективности педагогического контроля состояния занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.

7.Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.

8.Анализ техники отдельного гимнастического упражнения или ряда упражнений одной структурной группы.

9.Разработка методики обучения отдельным гимнастическим упражнениям.

10.Применение нестандартного гимнастического оборудования на уроках гимнастики.

11.Подготовка и проведение массовых гимнастических праздников в различных учебных заведениях и в период летнего отдыха.

12.Исследование влияния отдельных двигательных способностей на овладение трудовыми профессиями в процессе занятий гимнастикой.

13.Методика проведения занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.

14.Система отбора для занятий гимнастикой.

15.Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.

16.Современные тенденции развития гимнастики.

17.Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.

18.Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

19.Совершенствование конструкции гимнастического оборудования – как способ адаптации для занятий лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

20.Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся гимнастикой.

21.Возрастная динамика развития отдельных морфологических признаков в процессе занятий гимнастическими упражнениями.