

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по образовательной деятельности
А.А.Панфилов
« 30 » _____ 2017 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»

Направление подготовки 44.03.01

Педагогическое образование

Профиль/программа подготовки

Физическая культура

Уровень высшего образования

бакалавриат

Форма обучения

очная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед, час.	Лек- ции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экз./зачет/зачет с оценкой)
3	3/108	18	36		54	зачет
4	3/108		48		33	Экзамен, 27
Итого	6 /216	18	84		87	зачет, экзамен, 27

Владимир, 2017

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика легкой атлетики» являются: овладение техникой легкоатлетических видов, создание представления о теоретических основах использования легкой атлетики в процессе обучения, создание представления об организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладения технологиями планирования и учета учебных и учебно-тренировочных занятий, овладение навыками проведения спортивных соревнований для осуществления профессиональной образовательной деятельности учителя физической культуры на уровне современных требований во всех звеньях физического воспитания.

Задачи курса:

- ◆ вооружение студентов комплексом специальных знаний, умений и навыков по технике и методике обучения;
- ◆ формирование профессиональных умений бакалавра физической культуры в процессе обучения легкоатлетическим двигательным действиям;
- ◆ формирование умений и навыков научно-методической деятельности в области легкой атлетики;
- ◆ формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» относится к базовой части учебного плана по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование».

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: анатомия человека, биомеханика двигательной деятельности, биохимия, физиология человека, теория и методика физической культуры, теория и методика обучения базовым видам спорта, история физической культуры и др.

Дисциплина обеспечивает изучение общих вопросов теории и методики легкой атлетики, прохождение методической практики по легкой атлетике.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
<i>Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):</i>		
ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	частичное	Знать: - классификацию, назначение использования методов физического воспитания в педагогическом процессе физкультурно-спортивной направленности;
	частичное	Уметь: - применять методы физического воспитания с применением различных

		форм организации двигательной деятельности;
	полное	Владеть: - методами и средствами физической подготовки по формированию у обучающихся умений и навыков в легкой атлетике
<i>Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):</i>		
ОПК-2 способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	частичное	Знать: - возрастную периодизацию чувствительных периодов развития физических и двигательных качеств обучающихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями.
	частичное	Уметь: - применять методы физического воспитания с различным контингентом занимающихся с учетом их возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровнем физической подготовленности.
	полное	Владеть: - педагогическими технологиями по формированию ценностных ориентаций здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении легкоатлетических упражнений.
	полное	Владеть: - навыками выявления трудностей в обучении технике легкоатлетических упражнений; - технологиями корректирования образовательного процесса для достижения личностных образовательных результатов обучающихся.
<i>Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК):</i>		
ПК-1 готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	частичное	Знать: - требования образовательных стандартов обучения учащихся легкоатлетическим упражнениям.

	частичное	Уметь: - использовать различные методы физического воспитания при обучении техники легкоатлетических упражнений.
	полное	Владеть: - педагогическими технологиями составления и реализации образовательных программ по легкой атлетике.
ПК 4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	частичное	Знать - особенности образовательной среды для достижения личностных целевых установок и формированию ценностных ориентаций обучающихся на занятиях легкой атлетикой.
		Уметь - использовать возможности образовательной среды для практического воплощения достиженческих ожиданий участников учебно-воспитательного процесса на занятиях легкой атлетикой.
		Владеть - педагогическими технологиями достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на занятиях легкой атлетикой.
ПК 7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности		Знать - особенности организации сотрудничества с обучающимися для развития у них творческих способностей в процессе занятий легкой атлетикой.
		Уметь - поддерживать активность, инициативность и самостоятельность обучающихся на занятиях по легкой атлетике.
		Владеть - педагогическими технологиями организации процессов сотрудничества с обучающимися, поддержания их активности, инициативности, самостоятельности по развитию их творческих способностей в процессе учебных занятий по легкой атлетике.

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика легкой атлетики»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 216 часов.

№	Раздел (тема) дисциплины	семестр	неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции	Практические занятия	Лаб. работы	СРС		
1.	Раздел 1. Введение в предмет «Теория и методика легкой атлетики».	3							
	Тема 1. Классификация видов легкой атлетики. История развития легкой атлетики в России (СССР)	3	1	2			2	1/50 %	
2.	Раздел 2. Основы техники легкоатлетических упражнений	3							
	Тема 2.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега.	3	3	2			1	1/50 %	
	Тема 2.2. Основы техники прыжков. Основы техники метаний	3	5	2			1	1/50 %	Рейтинг-контроль I
3.	Раздел 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических упражнений	3							
	Тема 3.1. Методические особенности реализации дидактических принципов обучения. Методы и средства обучения.	3	7,9	4			3	1/25%	
	Тема 3.2. Типовая схема обучения. Частные методики обучения.	3	11,13	4			3	1/25%	Рейтинг-контроль II
	3.2.1. Специальные беговые упражнения.	3	2		2				
	3.2.2. Техника спортивной ходьбы, методика обучения	3	2		2				
	3.2.3. Техника бега на средние и длинные дистанции, методика обучения дистанции, кроссовый бег.	3	4		4		3		
	3.2.4. Техника бега на короткие дистанции, методика обучения	3	6,8		5		4	1/20%	
	3.2.5. Техника эстафетного бега, методика обучения	3	8		3		2		

	3.2.6..Техника прыжков в длину с места и с разбега, методика обучения	3	10		4		4	2/50%	
	3.2.7.Техника прыжков в высоту с разбега, методика обучения	3	12,14		5		4	2/40%	
	3.2.7.Техника метания мяча, методика обучения	3	14-17		7		4	1/14%	
	3.2.7.Техника толкания ядра, методика обучения	3	18		4		4	1/25%	
4.	Раздел 4.Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.	3							
	Тема 4. 1.Организация и проведение соревнований.		15	1			1		
	Тема 4.2. Правила соревнований по легкой атлетике.		15	1			2		
5.	Раздел 5. Легкая атлетика в системе физического воспитания.	3							
	Тема 5. Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа. Урок легкой атлетики в школе.		17	2			2	1/50%	Рейтинг-контроль III
Всего за III семестр				18	36		54	13/24%	зачет
	Тема 1.Специальные упражнения легкоатлета.	4	1		2				
	Тема 2. Техника спортивной ходьбы, методика обучения	4	2	2			1		
	Тема 3.Техника бега на средние и длинные дистанции, методика обучения дистанции, кросс	4	2,3		4		4		
	Тема 4.Техника бега на короткие дистанции, методика обучения	4	3-5		4		4	2/50 %	
	Тема 5.Техника эстафетного бега, методика обучения	4	5-7		4		2	2/50 %	Рейтинг-контроль I
	Тема 6.Техника прыжков в длину с места и с разбега, методика обучения	4	7-11		7		4	3/42%	
	Тема 7.Техника прыжков в высоту с разбега, методика обучения	4	12-13		7		4	3/42 %	Рейтинг-контроль II
	Тема 8.Техника прыжка с шестом, методика обучения	4	13		2			1/50%	
	Тема 9. Техника метания мяча, методика обучения	4	14		4		3		
	Тема 10.Техника толкания ядра, методика обучения	4	15-16		5		4	2/40%	

Тема 11. Организация и проведение соревнований.	4	17		2		2		
Тема 12. Правила соревнований по легкой атлетике.	4	18		2		2	1/50%	Рейтинг-контроль III
Тема 13. Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа. Урок легкой атлетики в школе.	4	18		3		3		
Всего за IV семестр				48		33	14/29 %	экзамен -27
Наличие в дисциплине КП/КР								
Итого по дисциплине: 6/216			18	84		87	27/26%	зачет, экзамен - 27

Содержание лекционных занятий по дисциплине «Теория и методика легкой атлетики»

Раздел 1. Введение в предмет "Легкая атлетика"

Тема 1. Основные понятия в предмете. Классификация видов легкой атлетики, разновидности классификации. Представительство видов легкой атлетики в ЕРСК. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Происхождение и развитие видов легкой атлетики. Основные этапы в развитии легкой атлетики в России. Рост достижений легкоатлетов России и закономерности улучшения спортивных результатов. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних учебных заведениях, вузах. Содержание и задачи курса легкой атлетики и основные требования, предъявляемые студентам.

Раздел 2. Основы техники легкоатлетических видов

Тема 2.1. Основные понятия (спортивная техника, фазы, моменты, основное звено). Качественные и количественные показатели техники. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике. Педагогический и биомеханический контроль техники движений. Правила подбора средств для исправления ошибок в технике.

Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе и беге, стартовая сила. 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.

Тема 2.2. Основы техники прыжков. Основы техники метаний.

Основы техники прыжков и метаний: виды прыжков и их эволюция. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ). Детали техники движения 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: метательный снаряд. Главная и частная задачи фаз метаний. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Свойства и различия в технике метаний.

Раздел 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов

Тема 3.1. Методические особенности реализации дидактических принципов обучения. Методы и средства обучения.

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.

Тема 3.2. Типовая схема обучения. Частные методики обучения

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 различие в постановке задач и подборке средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Раздел 4. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.

Тема 4.1. Организация и проведение соревнований. Классификация соревнований. Календарь соревнований, положение. Документация соревнований: заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании. Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха. Обязанности главной судейской коллегии. Работа судейской коллегии на соревнованиях: беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады – бригада по стилю, метеорологическая бригада и т. п.

Тема 4.2. Правила соревнований по легкой атлетике. Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборьях.

Раздел 5. Легкая атлетика в системе физического воспитания. Анализ содержания раздела «Легкая атлетика» учебных программ по физической культуре общеобразовательных организаций различного типа.

Тема 5.1. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидности урока с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличие 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.

Содержание практических занятий по дисциплине «Теория и методика легкой атлетики»

Третий семестр.

Раздел 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических упражнений.

Тема 3.2.1. Спортивная ходьба - анализ техники и методика обучения:

Длина и частота шагов; постановка стопы на грунт; движения таза вокруг вертикальной оси; положение туловища, сочетание движений рук и ног; особенности техники ходьбы по пересеченной местности. Методика обучения. Последовательность решения задач при обучении и основные средства.

Тема 3.2.2. Бег на короткие дистанции - анализ техники и методика обучения:

Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Взаимоотношения длины и частоты шагов. Особенности техники бега по виражу. Методика обучения. Последовательность. Решение задач при обучении технике бега на короткие дистанции

Тема 3.2.3. Бег на средние и длинные дистанции - анализ техники и методика обучения:

Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Взаимоотношения длины и частоты шагов. Особенности техники бега. Методика обучения. Последовательность. Решение задач при обучении технике бега.

Тема 3.2.4. Кроссовый бег анализ техники и методика обучения:

Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Взаимоотношения длины и частоты шагов. Особенности техники бега. Методика обучения. Последовательность. Решение задач при обучении технике бега.

Тема 3.2.5. Барьерный бег - анализ техники и методика обучения:

Барьерный бег как вид легкой атлетики. Анализ техники барьерного бега: старт, переход барьера, бег между барьерами, финиширование, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера. Особенности бега с барьерами на различные дистанции: 100 м, 110 м, 400 м.

Тема 3.2.6. Эстафетный бег - анализ техники и методика обучения:

Способы передачи и приема эстафеты. Зависимость расстояния контрольных отметок от скорости бега членов команды. Методика обучения. Последовательность. Решение задач при обучении технике

Тема 3.2.7. Прыжок в высоту способом «перешагивание» - анализ техники и методика обучения:

Характеристика разбега, фазы отталкивания, перехода через планку и приземления. Ритм прыжка. Кинетические и динамические параметры. Методика обучения. Последовательность решения задач при обучении. Основные средства.

Тема 3.2.8. Прыжок в высоту способом «фосбюри-флоп» - анализ техники и методика обучения:

Характеристика разбега, фазы отталкивания, перехода через планку и приземления. Ритм прыжка. Кинетические и динамические параметры. Методика обучения. Последовательность решения задач при обучении. Основные средства. Особенности методики.

Тема 3.2.9. Прыжок в длину способом «согнув ноги».

Разбег, его длина и ритм. Фазы отталкивания, полета и приземления. Их кинетические и динамические характеристики. Особенности техники прыжка. Методика обучения. Последовательность решения задач обучения и основные средства. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Тема 3.2.10. Прыжок в длину способом «ножницы».

Разбег, его длина и ритм. Фазы отталкивания, полета и приземления. Их кинетические и динамические характеристики. Особенности техники прыжка. Методика обучения. Последовательность решения задач обучения и основные средства. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Тема 3.2.11. Прыжок в длину способом «прогнувшись» - анализ техники и методика обучения:

Разбег, его длина и ритм. Фазы отталкивания, полета и приземления. Их кинетические и динамические характеристики. Особенности техники прыжка. Методика обу-

чения. Последовательность решения задач обучения и основные средства. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Тема 3.2.12. Метание малого мяча, копья - анализ техники и методика обучения:

Хват снаряда и его разновидности. Особенности разбега. Особенности техники метания малого мяча и копья. Сходство и различие. Преемственность в изучении техники. Методика обучения. Последовательность решения задач при обучении. Основные средства. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Тема 3.2.13. Толкание ядра - анализ техники и методика обучения:

Характеристика основных фаз. Их кинематические и динамические характеристики. Особенности вращательной техники толкания ядра. Сравнительная характеристика вариантов техники. Методика обучения. Последовательность решения задач при обучении и основные средства. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Тема 3.2.14. Метание диска - анализ техники и методика обучения:

Способы держания снаряда. Особенности техники. Основные фазы. Динамические и кинетические характеристики техники. Методика обучения. Последовательность решения задач при обучении и основные средства. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Четвертый семестр:

Раздел 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических упражнений.

Тема 1. Специальные упражнения легкоатлета.

Анализ техники специальных беговых и прыжковых упражнений, методика обучения. Анализ техники специальных упражнений метателей, методика обучения.

Тема 2. Техника спортивной ходьбы, методика обучения

Совершенствование элементов техники (постановка стопы на грунт; движения таза вокруг вертикальной оси; положение туловища, сочетание движений рук и ног). Совершенствование техники спортивной ходьбы по должке стадиона и ходьбы по пересеченной местности. Определение индивидуальных ошибок и их исправление.

Тема 3. Техника бега на средние и длинные дистанции, методика обучения, кросс.

Совершенствование техники старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Определение индивидуальных особенностей в технике бега. Особенно методики обучения кроссовому бегу. Контроль техники и результата.

Тема 4. Техника бега на короткие дистанции, методика обучения

Совершенствование техники старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега по виражу. Определение ошибок в технике бега и методика их устранения. Контроль техники и результата.

Тема 5. Техника эстафетного бега, методика обучения.

Совершенствование способов передачи и приема эстафетной палочки. Особенности эстафетного бега на различных дистанция. Определение индивидуальных и командных ошибок в эстафетном беге и методика их исправления. Контроль техники.

Тема 6. Техника прыжков в длину с места и с разбега, методика обучения.

Совершенствование техники прыжков в длину с места; элементов техники прыжков с разбега (разбега, приземления, движений в полете). Совершенствование умения точности попадания на брусок отталкивания. Контроль техники и результата.

Тема 7. Техника прыжков в высоту с разбега, методика обучения.

Совершенствование элементов техники прыжков в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» (отталкивания, разбега, перехода через планку). Совершенствование

умения точности попадания на место отталкивания с дугообразного разбега. Определение индивидуальных ошибок в технике прыжка и методика их устранения. Контроль техники и результата.

Тема 8. Техника прыжка с шестом, методика обучения.

Ознакомление с историей возникновения прыжка с шестом. Биомеханические характеристики техники прыжка с шестом. Методика обучения технике прыжка.

Тема 9. Техника метания мяча, методика обучения.

Совершенствование техники метания с места; элементов техники метания с разбега (финальное усилие, разбег, отведение копья, бросковые шаги). Совершенствование умения «попадания в снаряд». Контроль техники и результата.

Тема 10. Техника толкания ядра, методика обучения.

Совершенствование техники толкания с места; элементов техники толкания с разбега (финальное усилие, скачок). Ознакомление с толканием ядра способом «кругового маха». Контроль техники и результата.

Тема 11. Организация и проведение соревнований.

Деловая игра: разработка программы подготовки и проведения соревнований по легкой атлетике на первенство школы; выполнение функций судей судейских бригад по отдельным видам легкой атлетике.

Тема 12. Правила соревнований по легкой атлетике.

Анализ практических судейских ситуаций, поиск способов их решения.

Тема 13. Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа. Урок легкой атлетики в школе.

Анализ содержания раздела «Легкая атлетика» школьной программы по физической культуре (по классам и легкоатлетическим упражнениям). Разработка технологической карты (конспекта) урока и решение одной из задач основной части урока в учебной практике на учебной группе.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплины *«Теория и методика легкой атлетики»* используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- ◆ *интерактивная лекция* - раздел 1- тема № 1; раздел 2 - темы 1 и 2; раздел 3 - темы 1 и 2;
- ◆ *групповая дискуссия* - раздел 4- тема 2; раздел 5 – тема 5.1; 4 семестр - тема 9;
- ◆ *деловые и ролевые игры* – раздел 4 – темы 1; 4 семестр – тема 11;
- ◆ *анализ практических ситуаций* – раздел 2 – тема 2; 4 семестр - тема 12.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.

Программой дисциплины *«Теория и методика легкой атлетики»* предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме рейтинг-контроля и промежуточная аттестация в форме зачета (III семестр), экзамена (IV семестр).

Оценка освоения учебного материала программы: студенты, выполнившие рабочую учебную программу за семестр, сдают зачет по легкой атлетике. Условием допуска к экзамену является выполнение требований рейтинг-контроля.

III семестр:

Рейтинг-контроль I.

1. Охарактеризовать история возникновения и развития легкой атлетики.
2. Раскрыть основные этапы развития легкой атлетики в России.
3. Представить легкоатлетов, неоднократных победителей в Играх летних Олимпиад.
4. Раскрыть биомеханические основы спортивной ходьбы и бега.
5. Дать биомеханическую характеристику легкоатлетических прыжков и метаний.

Оценка выполнения тестовых заданий

Рейтинг-контроль II.

1. Раскрыть методы обучения при освоении легкоатлетических упражнений.
2. Определить последовательность изучения техники бега на короткие дистанции.
3. Указать правильную последовательность обучения в прыжках в высоту.
4. Назвать целесообразную последовательность обучения при изучении техники легкоатлетических метаний.
5. Назвать этапы, на которые условно подразделяется процесс обучения технике легкоатлетических упражнений.

Оценка выполнения тестовых заданий

Рейтинг-контроль III.

1. Подготовить проект положения о школьных соревнованиях по легкой атлетике.
2. Охарактеризовать состав судейской коллегии в соревнованиях по легкой атлетике различного уровня.
3. Охарактеризовать основные правила соревнований по беговым видам программы соревнований по легкой атлетике.
4. Охарактеризовать основные правила соревнований по прыжкам в соревнованиях по легкой атлетике.
5. Охарактеризовать основные правила соревнований по метаниям в соревнованиях по легкой атлетике.

Оценка выполнения тестовых заданий

IV семестр

Рейтинг-контроль I:

Подготовить конспект урока по программе физической культуры для учащихся I-XI классов общеобразовательной школы (форма конспекта в задании по самостоятельной работе № 2) и решить одну из задач основной части урока.

Оценка конспекта и проведения урока.

Рейтинг-контроль II:

Составить календарный план и положение соревнований по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

Оценка подготовленных документов.

Рейтинг-контроль III:

Сдать нормативы по спортивно-технической подготовленности в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1.

Нормативы оценки спортивно-технической подготовленности

Вид деятельности	Единицы измерения	нормативы физической подготовленности					
		девушки			юноши		
		3	4	5	3	4	5
Спортивная ходьба 2 км	мин	15.30,0	14.30,0	13.30,0	14.30,0	13.30,0	12.30,0
Бег 100 м.	сек	17,0	16,0	15,0	13,6	13,2	12,8

Бег 300 м.	сек	58	56	53	47	45	43
Бег 800 м.	мин	3.15,0	3.00,0	2.45,0	-	-	-
Бег 1500 м.	мин	-	-	-	5.25,0	5.15,0	5.05,0
Кросс 2000 м.	мин	13.10,0	12.30,0	10.50,0	-	-	-
Кросс 3000 м.	-	-	-	-	14.30,0	13.40,0	12.00,0
Прыжок в высоту с/р способом «перешагивание»	см	105	110	115	130	135	140
Прыжок в длину с/р способом «согнув ноги»	см	360	380	420	460	480	520
Метание малого мяча	оц.	Техника метания с полного разбега					
Толкание ядра с места	м	680	730	750	780	820	900

Оценка техники и результата.

Вопросы к зачету

Третий семестр

1. Основные понятия в предмете. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов.
2. Основные этапы в развитии легкой атлетики в России.
3. Рост достижений легкоатлетов России и закономерности улучшения спортивных результатов.
4. Легкая атлетика и системе школьного физического воспитания, в средних учебных заведениях, в ВУЗах.
5. Представительство видов легкой атлетики в программе Олимпийских игр и в Единой Российской спортивной классификации.
6. Основные понятия (спортивная техника, фазы, моменты, основное звено).
7. Качественные и количественные показатели техники.
8. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств.
9. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике.
10. Педагогический и биомеханический контроль техники движений.
11. Структура движений в ходьбе и в беге (цикличность, периоды, фазы, моменты).
12. Механизм отталкивания в ходьбе; в беге; стартовая сила. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.
13. Сходства и различия движений в ходьбе и в беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.
14. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков.
15. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах прыжков.
16. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ).
17. Детали техники движения в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам.
18. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний.
19. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда).
20. Создание и эффективность системы: метатель-снаряд.
21. Главная и частные задачи фаз метаний. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Сходство и различия в технике метаний.

22. Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста.

23. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений.

24. Специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

25. Современные представления о создании двигательного навыка. Перенос навыков в обучении.

26. Определение ошибок и их устранение.

27. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения.

28. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений).

29. Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике.

30. Последовательность изучения легкоатлетических видов.

31. Сходство и различие в постановке задач и подборе средств изучения техники различных видов легкой атлетики.

32. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

33. Классификация соревнований. Календарь и положение о соревнованиях.

34. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).

35. Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха.

36. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).

37. Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады - бригада по стилю, метеорологическая бригада и т. и.).

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

39. Анализ содержания раздела «легкая атлетика» в школьной программе.

40. Планирование уроков с учетом конкретных условий (материально-техническое обеспечение, спортивная база, климат).

41. Участие школьников в оборудовании спортивных площадок и мест занятий по легкой атлетике.

42. Организация и содержание работы секции легкой атлетики в школе.

43. Особенности занятий легкой атлетикой в условиях лагеря отдыха.

44. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе.

45. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятия с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличие инвентаря и оборудования).

46. Особенности организации занятия легкой атлетикой в условиях сельской местности.

47. Дозировка упражнений при различной направленности урока, разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся.

48. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики.

49. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.

50. Средства, методы и динамика развития основных физических качеств на уроках легкой атлетики и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития учащихся.

Вопросы для подготовки к экзамену

Четвертый семестр

I часть.

1. Основные понятия в легкой атлетике. Классификация легкоатлетических упражнений, происхождений и развитие видов легкой атлетики.
2. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
3. Легкая атлетика на современном этапе в России и в мире.
4. Анализ выступления Российских (советских) легкоатлетов на Олимпийских играх.
5. Легкая атлетика на современных Олимпийских играх (эволюция развития).
6. Эволюция техники бега. Исторический экскурс.
7. Эволюция техники легкоатлетических прыжков. Исторический экскурс.
8. Эволюция техники легкоатлетических метаний. Исторический экскурс.
9. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания подрастающего поколения, в общей системе физического воспитания населения.
10. Определение понятия «спортивная техника». Основные понятия - фазы, моменты, основное звено.
11. Качественные и количественные показатели техники легкоатлетических упражнений.
12. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств в процессе освоения легкоатлетических упражнений.
13. Анализ техники движений легкоатлета и определение ошибок в технике. Правила подбора средств исправления ошибок.
14. Основы техники спортивной ходьбы. Структура движений в ходьбе
15. Основы техники бега. Структура движений в беге.
16. Основы техники прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков.
17. Основы техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда.
18. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега.
19. Сравнительный анализ техники прыжков через горизонтальные и вертикальные препятствия.
20. Сравнительный анализ техники метаний по их основным характеристикам.

II часть

1. Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбе.
2. Анализ техники и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции, методика преподавания в школе.
3. Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции; методика преподавания в школе.
4. Анализ техники и методика обучения прыжкам в длину, методика преподавания в школе.
5. Анализ техники и методика обучения прыжкам в высоту, методика преподавания в школе.
6. Анализ техники и методика обучения метанию малого мяча; методика преподавания в школе.

7. Анализ техники и методика обучения толканию ядра.
8. Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу.
9. Средства и методы развития быстроты на уроках легкой атлетики в школе.
10. Средства и методы развития силы на уроках легкой атлетики в школе.
11. Средства и методы развития выносливости на уроках легкой атлетики в школе.
12. Средства и методы развития координационных способностей на уроках легкой атлетики в школе.
13. Анализ содержания раздела "Легкая атлетика" в школьной программе по физической культуре (по школьным звеньям и по разделам).
14. Организация, планирование и учет учебной работы по легкой атлетике в школе.
15. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Урок легкой атлетики, современные требования к уроку. Особенности занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности.
16. Использование методов обучения, правила составления схемы обучения технике легкоатлетических упражнений в школе.

III часть

1. Классификация соревнований. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент соревнований.
2. Документация соревнований по легкой атлетике.
3. Организация и методика проведения соревнований по легкой атлетике в школе.
4. Особенности составления расписания соревнований по легкой атлетике.
5. Представитель команды и его обязанности на соревнованиях по легкой атлетике.
6. Обязанности и права участников соревнований по легкой атлетике.
7. Порядок выступления участников (жеребьевка) в соревнованиях по легкой атлетике.
8. Обязанности главного судьи соревнований по легкой атлетике.
9. Обязанности главного секретаря соревнований по легкой атлетике.
10. Судьи по спортивной ходьбе и их обязанности в соревнованиях по легкой атлетике.
11. Стартеры и их помощники в соревнованиях по легкой атлетике.
12. Судьи на финише и их обязанности; судьи хронометристы и их обязанности в соревнованиях по легкой атлетике.
13. Судьи на дистанции, препятствиях и этапах эстафет в соревнованиях по легкой атлетике.
14. Судьи по прыжкам и метаниям и их обязанности в соревнованиях по легкой атлетике.
15. Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу.
16. Общие условия проведения соревнований по прыжкам и метаниям.
17. Места и правила соревнований по прыжкам в длину и тройным.
18. Места и правила соревнований по прыжкам в высоту и с шестом.
19. Места и правила проведения соревнований по метаниям и толканию ядра.
20. Состав, порядок и проведение соревнований по легкоатлетическим многоборьям.
21. Особенности определения победителей в соревнованиях по легкой атлетике при условии равенства результатов.

Задания по самостоятельной работе студентов

Выполнение плана самостоятельной работы предусматривает практическую и теоретическую подготовку студента по заданиям преподавателя.

Третий семестр.

Задание 1 (для теоретической подготовки).

Тема: Поиск и конспектирование литературных источников по основным понятиям предмета «Легкая атлетика».

Цель: Воспитание самодисциплины, уверенности в своих способностях.

Задачи: Получить сведения о «Легкой атлетике» как об учебной дисциплине, так и о виде спорта; научиться работать с литературными источниками и анализировать собранный материал, обобщая его.

Учебное задание: Из конспектов лекций, учебников, учебных пособий, методической литературы сделать выписки самой существенной информации: - о происхождении и развитии легкой атлетики; основных понятиях; классификации видов легкой атлетики и их эволюции; о структуре легкоатлетических упражнений. Обратить особое внимание на современную информацию, ориентированную на педагога - практика. Выписывая информацию обязательно указать автора, название материала и источника, издательство, год, страницу.

Задание 2 (для теоретической подготовки).

Тема: Освоение методики обучения в легкой атлетике.

Цель: Формирование профессиональных навыков.

Задачи: Научиться ставить задачи обучения, подбирать по принципам «от простого к сложному», «от знакомых упражнений к незнакомым» комплекс общеразвивающих, подводящих и подготовительных упражнений для обучения программным легкоатлетическим видам; научиться организовывать занимающихся на занятиях.

Учебное задание: Ознакомиться по учебникам, учебным пособиям, программам, методическим разработкам с методикой обучения легкоатлетическим упражнениям; подготовить конспект урока по форме:

- Задачи урока: 1.
2.
3.

Время проведения:

Место проведения:

Инвентарь и оборудование:

Части урока	Содержание урока	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
I-			
II-			
III -			

Список используемой литературы:

Четвертый семестр.

Задание 3 (для практической подготовки).

Тема: Формирование навыков самостоятельных занятий легкоатлетическими упражнениями.

Цель: Овладение умением планировать и проводить самостоятельные занятия легкоатлетическими упражнениями; овладение технологией развития физических качеств посредством упражнений легкой атлетики.

Задачи: Развивать самостоятельность и настойчивость; развивать основные физические качества, необходимые для успешной сдачи нормативов спортивно – техни-

ческой подготовленности.

Учебное задание: На основании изучения учебно - методической литературы разработать комплексы упражнений для развития отдельного физического качества - быстроты, скоростно - силовой выносливости; определить, при выполнении каких легкоатлетических упражнений преимущественно развиваются эти качества; организовать самостоятельное систематическое выполнение разработанных комплексов в физкультурно - спортивной деятельности.

Задание 4 (для теоретической подготовки).

Тема: Организация, проведение и судейство соревнований по легкой атлетике.

Цель: Овладение системой знаний по организации, проведению и судейству соревнований по легкой атлетике.

Задачи: изучить литературу по организации и проведению соревнований по легкой атлетике различного уровня; освоить правила соревнований, уметь применять полученные знания на практике.

Учебное задание: Ознакомиться по учебникам, учебным пособиям, программам, методическим разработкам с методикой организации и проведения соревнований; с современными правилами соревнований по легкой атлетике. Составить календарный план и положение соревнований по л/атлетике для ООШ.

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Теория и методика легкой атлетики»

7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, издательство	Год	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
1. Грецов, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник для образ. учреждений по направлению подготовки «Физическая культура» / Г. В. Грецов [и др.]. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2017. — 288 с. ISBN: 978-5-4468-5118-8	2017		http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/105541/
2. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика. В 2 томах. [Электронный ресурс]: энциклопедия/ Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л.- Электрон. текстовые дан-	2013	-	http://www.iprbookshop.ru/27565-ЭБС «IPRbooks» .

ные.- М.: Человек, 2013.-832 с. ISBN: 978-5-904885-80-9			
3.Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс]: монография / Германов Г.Н., Германова Е.Г. - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2015. - 242 с.	2015	-	http://www.iprbookshop.ru/27260.html .— ЭБС «IPRbooks»
4.Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть II [Электронный ресурс]: монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г. - Электрон. текстовые данные.- Саратов: Вузовское образование, 2015. - 441 с.	2015	-	http://www.iprbookshop.ru/27261.html .— ЭБС «IPRbooks»
Дополнительная литература			
1.Жилкин А. И., Легкая атлетика: учебное пособие для вузов по специальности 050720 – Физическая культура / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - Москва: Академия, 2008 – 464 с.: ил., табл. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности) - ISBN 978-5-7695-6475	2008	15	Библиотека ВлГУ
2.Жилкин А. И., Легкая атлетика: учебное пособие для вузов по специальности 050720- Физическая культура /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - Москва: Академия, 2009 – 464 с.: ил., табл. - (Высшее профессиональное образование. Пед.специальности) - ISBN 978-5-7695-5400-1	2009	9	Библиотека ВлГУ
3. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Врублевский, Е.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 240 с.	2016		http://www.iprbookshop.ru/55556.html .— ЭБС «IPRbooks»

<p>4. Track and Field Athletics. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / составитель Н.А. Шнайдер. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 144 с. — ISBN 978-5-906839-12-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL:</p>	<p>2016</p>		<p>https://e.lanbook.com/boo/97479</p>
--	-------------	--	--

7.2. Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе».
<http://www.schoolpress.ru/products/magazines>
2. Газета "Спорт в школе". Издательского дома "Первое сентября".
<http://spo.1september.ru>
3. Газета "Здоровье детей". Издательского дома "Первое сентября".
<http://zdd.1september.ru>

7.3. Интернет-ресурсы

1. <http://www.edu.ru> - «Российское образование» - федеральный портал.
2. <http://lib.sportedu.ru> - «Библиотека по физической культуре и спорту».
3. <http://www.iaaf.org> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций .
5. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ


«Теория и методика легкой атлетики»

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий (по адресу - ул. Университетская, 1 учебно-спортивный корпус ИФКС №3): лекционного типа - аудитории 108 и 203, оборудованные мультимедийными комплексами с доступом к сети «Интернет» и аудитория 302 для проведения групповых и индивидуальных консультаций.

Практические занятия проводятся на спортивном ядре ИФКС с асфальтовой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний и в спортивном зале площадью 648 м² спортивного корпуса №3.

Для проведения занятий имеются необходимый легкоатлетический инвентарь и оборудование: для бега - стартовые колодки, эстафетные палочки, барьеры; для прыжков - маты, стойки, планки; для метаний - малые и набивные мячи, ядра, копья, диски.

Рабочую программу составил  доцент Воробьев Николай Сергеевич

Рецензент  Чернов С.В., директор Муниципального бюджетного учреждения г. Владимира "Спортивная школа олимпийского резерва № 4 по легкой атлетике"

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 1 от 30.08.2017 2017 года.

Заведующий кафедрой  Власов А.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления Педагогическое образование

протокол № 1 от 30.08 2017 года.

Председатель комиссии  А.В. Власов, зав. кафедрой «Теория и методика физической культуры и спортивных дисциплин» ИФКС ВлГУ, доцент, кандидат педагогических наук

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЙ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2018 / 2019 учебный год
Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.18 года
Заведующий кафедрой _____



Рабочая программа одобрена на 2019 / 2020 учебный год
Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.19 года
Заведующий кафедрой _____



Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____