

3,5 лет

Министерство науки и высшего образования 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 » 08 2019 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 заочная

Семестр	Трудоемкость зач. ед., /час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экз./зачет/зачет с оценкой)
3	2/72	4	8		60	зачет.
4	4/144	2	10		105	экзамен – 27
Итого	6/216	6	18		165	зачет, экзамен – 27

Владимир, 2019

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «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».

Пререквизиты: 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.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Теория и методика легкой атлетики»

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 общепрофессиональными компетенциями (ОПК):</i>		
ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий).	частичное	<b>Знать:</b> - основные требования федеральных государственных образовательных стандартов; - компоненты основных и дополнительных образовательных программ;
	частичное	<b>Уметь:</b> - разрабатывать отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ в реальной и

		виртуальной образовательной среде;
	полное	<b>Владеть:</b> - информационно-коммуникационными технологиями и электронными образовательными ресурсами при разработке отдельных компонентов основных и дополнительных образовательных программ в реальной и виртуальной образовательной среде.
ОПК-3 Организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	частичное	<b>Знать:</b> - основы педагогики и психологии; - особенности педагогической коммуникации с различными возрастными и социальными группами, занимающихся легкоатлетическими упражнениями; - основы педагогической деятельности в сфере физической культуры; - основы управления учебно-воспитательным процессом в системе общего и дополнительного образования.
	частичное	<b>Уметь:</b> - осуществлять педагогически оправданное взаимодействие с обучающимися в процессе обучения легкоатлетическим упражнениям; - подбирать адекватные методы, формы и средства обучения легкоатлетическим упражнениям; - находить рациональные способы разрешения конфликтных ситуаций в процессе обучения легкоатлетическим упражнениям.
	полное	<b>Владеть:</b> - навыками педагогически оправданного общения с различными категориями занимающихся легкоатлетическими упражнениями; - навыками построения учебно-воспитательного процесса с различными категориями обучающихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями.
ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	частичное	<b>Знать:</b> - требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего и среднего общего образования; - основные технологии оценочно-аналитической деятельности при оценивании личностных достижений обучающихся;

	частичное	<b>Уметь:</b> - применять инструментарий и методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся в реальной и виртуальной образовательной среде; - осуществлять педагогический контроль за ходом учебно-воспитательного процесса при занятиях легкоатлетическими упражнениями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.
	полное	<b>Владеть:</b> - 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-2 способен разрабатывать учебные планы и программы занятий по физической культуре и спорту, применять на практике основные учения в области физической культуры.	частичное	<b>Знать:</b> - педагогику физической культуры; - теорию и методику физического воспитания; - современные технологии обучения и воспитания; - современные методы диагностики состояния обучающихся; - современные оздоровительные технологии.
	частичное	<b>Уметь:</b> - использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе при освоении легкоатлетических упражнений; - использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся в процессе занятий легкоатлетическими упражнениями; - адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-воспитательного процесса при освоении легкоатлетических упражнений.
	полное	<b>Владеть:</b> - навыками разработки технологий обучения легкоатлетическим упражнениям в современных социально-экономических условиях.

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика легкой атлетики»

Трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 216 часов.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр		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)	
				Неделя семестра	Лекции	Практические занятия	Лабор. работы			СРС
<b>Третий семестр</b>										
1	Раздел 1. Введение в предмет «Теория и методика легкой атлетики».	3	20	1						
2	Раздел 2. Основы техники легкоатлетических упражнений.	3	20							
	Тема 2.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега.	3	20	0,5			4	0,5/100 %		
	Тема 2.2. Основы техники прыжков. Основы техники метаний	3	20	1			4	0,5/100 %		
3	Раздел 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических упражнений	3	20							
	Тема 3.1. Методические особенности реализации дидактических принципов обучения. Методы и средства обучения.	3	20	0,5			6	0,5/100 %		
	Тема 3.2. Типовая схема обучения. Частные методики обучения.	3	20	1			6	0,5/100 %	рейтинг контроль 1	
	Тема 3.2.1. Тема 1. Специальные беговые упражнения.	3	20				2			
	Тема 3.2.2. Техника спортивной ходьбы, методика обучения	3	21		0,5		2			
	Тема 3. Техника бега на средние и длинные дистанции, методика обучения дистанции, кросс	3	21		0,5		4			
	Тема 4. Техника бега на короткие дистанции, методика обучения	3	21		0,5		4			
	Тема 5. Техника эстафетного бега, методика обучения	3	21		0,5		4			
	Тема 6. Техника прыжков в длину с места и с разбега, методика обучения	3	21		1		6		рейтинг контроль 2	
	Тема 7. Техника прыжков в высоту с разбега, методика обучения	3	22		1		8	1/100%		
	Тема 8. Техника метания мяча, методика обучения	3	22		2		6			

Тема 9. Техника толкания ядра, методика обучения	3	22		2		6	1/50%	
Раздел 4. Легкая атлетика в системе физического воспитания.								
Тема 5.1. Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа.	3	22	1			6	0,5/50%	
Тема 5.2. Урок легкой атлетики в школе.	3	22	1			8	0,5/50%	рейтинг контроль 3
Всего за III семестр	3		4	8		76	5/41,7%	зачет
Четвертый семестр								
Раздел 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических упражнений.	4	41						
Тема 3.1. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	4	41				6		
Тема 3.2. Техника спортивной ходьбы, методика обучения	4	41		0,5		4		
Тема 3.3. Техника бега на средние и длинные дистанции, методика обучения дистанции, кросс	4	41		0,5		10		
Тема 3.4. Техника бега на короткие дистанции, методика обучения	4	41		0,5		8	0,5/100 %	
Тема 3.5. Техника эстафетного бега, методика обучения	4	41		0,5		6		
Тема 3.6. Техника прыжков в длину с места и с разбега, методика обучения	4	41		1		9	0,5/33,3%	рейтинг контроль 1
Тема 3.7. Техника прыжков в высоту с разбега, методика обучения	4	42		1,5		10	1/50%	
Тема 3.8. Техника метания мяча, методика обучения	4	42		1,5		8		
Тема 3.9. Техника толкания ядра, методика обучения	4	42		2		8	1/50%	рейтинг контроль 2
Раздел 4. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.	4	43						
Тема 4.1. Организация и проведение соревнований.	4	43	1	1		10	0,5/100 %	
Тема 4.2. Правила соревнований по легкой атлетике.	4	43	1	1		10	0,5/100 %	рейтинг контроль 3
Всего за IV семестр			2	10		89	4/33 %	экзамен-27
Наличие в дисциплине КП/КР								
Итого по дисциплине: 6/216			8	16		165	9/37,5 %	экзамен - 27

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

*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 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.* 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: метатель-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 занима-

ющихся 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. Легкая атлетика в системе физического воспитания.*

*Тема 4.1.* Анализ содержания раздела «Легкая атлетика» учебных программ по физической культуре общеобразовательных организаций различного типа. 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.

### ***Четвертый семестр***

*Раздел 5. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.*

*Тема 5.1.* 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 5.2.* Правила соревнований по легкой атлетике. Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборьях.

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

### ***Третий семестр***

*Раздел 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических упражнений.*

*Тема 3.2.1.* Специальные беговые и прыжковые упражнения: семенящий бег; бег с высоким подниманием бедра; прыжкообразный бег; прыжки в длину с места; тройной прыжок; многоскоки; скачки на одной ноге и т.д.

*Тема 3.2.2.* 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 3.2.3.* Бег на средние - 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.* Бег на короткие дистанции - анализ техники и методика обучения: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Взаимоотношения длины



и частоты шагов. Методика обучения. Последовательность. Решение задач при обучении технике бега на короткие дистанции.

*Тема 3.2.5.* Эстафетный бег 4x100 м - анализ техники: способы передачи и приема эстафеты. Зависимость расстояния контрольных отметок от скорости бега членов команды. Методика обучения. Последовательность. Решение задач при обучении технике.

*Тема 3.2.6.* Прыжок в длину с разбега 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 3.2.7.* Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»: анализ техники и методика обучения - характеристика разбега, фазы отталкивания, перехода через планку и ухода от планки. Ритм прыжка. Кинетические и динамические параметры. Методика обучения. Последовательность решения задач при обучении. Основные средства обучения.

*Тема 3.2.8.* Метание малого мяча - анализ техники и методика обучения: держание снаряда. Особенности разбега. Особенности техники метания малого мяча. Методика обучения. Последовательность решения задач при обучении. Основные средства. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

*Тема 3.2.9.* Толкание ядра с скачкообразного разбега - анализ техники: характеристика основных фаз, их кинематические и динамические характеристики. 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 3.1.* Техника бега на длинные дистанции - анализ техники: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Взаимоотношения длины и частоты шагов. Особенности техники бега по пересеченной местности. Методика обучения.

*Тема 3.2.* Техника бега на короткие дистанции. Особенности техники бега по виражу: старт на вираже, стартовый разгон, выход с виража, финиширование. Методика обучения.

*Тема 3.3.* Техника эстафетного бега 4x400 м, особенности передачи палочки. Методика обучения

*Тема 3.4.* Техника прыжков в длину с разбега способами «ножницы» и «прогнувшись». Кинетические и динамические характеристики прыжков. Особенности техники полетных фаз. Последовательность решения задач обучения и основные средства. Безопасность при обучении, профилактика травматизма.

*Тема 3.5.* Техника прыжков в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»: методика обучения анализ техники и методика обучения - особенности разбега, фаза отталкивания, переход через планку. Кинетические и динамические параметры техники прыжка. Методика обучения. Основные средства обучения.

*Тема 3.6.* Техника метания копья: хват копья и его разновидности. Особенности техники метания копья, особенности разбега. Методика обучения метанию, основные средства. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

*Тема 3.7.* Техника толкания ядра способом «кругового маха» методика обучения. Характеристика основных фаз толкания, их кинематические и динамические характеристики. Методика обучения. Техника безопасности при обучении.

*Тема 3.2.8.* Метание малого мяча - анализ техники и методика обучения: держание снаряда. Особенности разбега. Особенности техники метания малого мяча. Методика обучения. Последовательность решения задач при обучении. Основные средства. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

*Тема 3.2.9.* Толкание ядра с скачкообразного разбега - анализ техники: характеристика основных фаз, их кинематические и динамические характеристики. Методика обучения. Последовательность решения задач при обучении и основные средства. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

## **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; раздел 5 - темы 5.1 и 5.2.
- ◆ *групповая дискуссия* - раздел 4- тема 2; раздел 5 – тема 5.1; тема 9;
- ◆ *деловые и ролевые игры* – раздел 4 – темы 1; тема 12;
- ◆ *анализ практических ситуаций* – раздел 2 – тема 2; тема 8.

## **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 текущий контроль успеваемости в форме контрольных заданий и промежуточная аттестация в форме экзамена. Оценка освоения учебного материала программы: студенты, выполнившие рабочую учебную программу за семестр, сдают экзамен по легкой атлетике. Условием допуска к экзамену является выполнение заданий рейтинг-контроля.

### **Третий семестр**

#### ***Рейтинг-контроль I.***

1. Охарактеризовать историю 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*

#### **Четвертый 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	16.00,0	15.00,0	14.00,0	15.00,0	14.00,0	13.00,0
Бег 100 м.	сек	18,0	17,0	16,0	13,8	13,4	13,0
Бег 300 м.	сек	1.00,0	58	56	48	46	44
Бег 800 м.	мин	3.35,0	3.20,0	3.05,0	-	-	-
Бег 1500 м.	мин	-	-	-	5.30,0	5.20,0	5.10,0
Кросс 2000 м.	мин	13.30,0	12.30,0	11.30,0	-	-	-
Кросс 3000 м.	-	-	-	-	15.00,0	14.00,0	13.00,0
Прыжок в высоту с/р способом «перешагивание»	см	100	110	120	125	135	145
Прыжок в длину с/р способом «согнут ноги»	см	350	380	420	450	480	520
Метание малого мяча	оц.	Техника метания с полного разбега					
Толкание ядра с места	м	650	700	750	750	800	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***

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, мо

менты, 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.

21. Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбе.

22. Анализ техники и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции, методика преподавания в школе.

23. Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции; методика преподавания в школе.

24. Анализ техники и методика обучения прыжкам в длину, методика преподавания в школе.

25. Анализ техники и методика обучения прыжкам в высоту, методика преподавания в школе.

26. Анализ техники и методика обучения метанию малого мяча; методика преподавания в школе

27. Анализ техники и методика обучения толканию ядра.

28. Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу.

29. Средства и методы развития быстроты на уроках легкой атлетики в школе.

30. Средства и методы развития силы на уроках легкой атлетики в школе.

31. Средства и методы развития выносливости на уроках легкой атлетики в школе

32. Средства и методы развития координационных способностей на уроках легкой атлетики в школе.

33. Анализ содержания раздела "Легкая атлетика" в школьной программе по физической культуре (по школьным звеньям и по разделам).

34. Организация, планирование и учет учебной работы по легкой атлетике в школе.

35. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Урок легкой атлетики, современные требования к уроку. Особенности занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности.

36. Использование методов обучения, правила составления схемы обучения технике легкоатлетических упражнений в школе

37. Классификация соревнований. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент соревнований.

38. Документация на соревнованиях по легкой атлетике

39. Организация и методика проведения соревнований по легкой атлетике в

школе

40. Особенности составления расписания соревнований по легкой атлетике.
41. Представитель команды и его обязанности на соревнованиях по легкой атлетике.
42. Обязанности и права участников соревнований по легкой атлетике.
43. Порядок выступления участников (жеребьевка) в соревнованиях по легкой атлетике.
44. Обязанности главного судьи соревнований по легкой атлетике.
45. Обязанности главного секретаря соревнований по легкой атлетике.
46. Судьи по спортивной ходьбе и их обязанности в соревнованиях по легкой атлетике.
47. Стартеры и их помощники в соревнованиях по легкой атлетике.
48. Судьи на финише и их обязанности; судьи хронометристы и их обязанности в соревнованиях по легкой атлетике.
49. Судьи на дистанции, препятствиях и этапах эстафет в соревнованиях по легкой атлетике.
50. Судьи по прыжкам и метаниям и их обязанности в соревнованиях по легкой атлетике.
51. Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу.
52. Общие условия проведения соревнований по прыжкам и метаниям.
53. Места и правила соревнований по прыжкам в длину и тройным.
54. Места и правила соревнований по прыжкам в высоту и с шестом.
55. Места и правила проведения соревнований по метаниям и толканию ядра.
56. Состав, порядок и проведение соревнований по легкоатлетическим многоборьям.
57. Особенности определения победителей в соревнованиях по легкой атлетике при условии равенства результатов.

### **Задания для самостоятельной работы 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.

**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 - технической 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
<b>Основная литература</b>			
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		<a href="http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/105541/">http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/105541/</a>
2. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика. В 2 томах. [Электронный ресурс]: энциклопедия/ Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л.- Электрон. текстовые данные.- М.: Человек, 2013.-832 с. ISBN: 978-5-904885-80-9	2013	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/27565-ЭБС%20«IPRbooks»">http://www.iprbookshop.ru/27565-ЭБС «IPRbooks»</a> .
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	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/27260.html">http://www.iprbookshop.ru/27260.html</a> .— 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	-	<a href="http://www.iprbookshop.ru/27261.html">http://www.iprbookshop.ru/27261.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
<b>Дополнительная литература</b>			
1. Жилкин А. И., Легкая атлетика: учебное пособие для вузов по специальности 050720 – Физическая культура / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. -	2008	15	Библиотека ВлГУ

5-е изд., испр. - Москва: Академия, 2008 – 464 с.: ил., табл. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности) - ISBN 978-5-7695-6475			
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		<a href="http://www.iprbookshop.ru/55556.html">http://www.iprbookshop.ru/55556.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
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:	2016		<a href="https://e.lanbook.com/book/97479">https://e.lanbook.com/book/97479</a>

## 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»

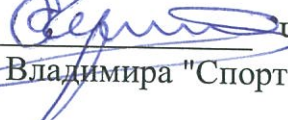
Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для про-

ведения 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 м<sup>2</sup> спортивного корпуса №3.

Для проведения занятий имеются необходимый легкоатлетический инвентарь, 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 2019 года.

Заведующий кафедрой  Власов А.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления Педагогическое образование  
протокол № 1 от 30.08 2019 года.

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

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
*«Теория и методика легкой атлетики»***

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 \_\_\_\_\_

