

2015

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



«УТВЕРЖДАЮ»
 Проректор по УМР
 А.А. Панфилов

«21» _____ 01 _____ 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»

Направление подготовки 44.03.01

Педагогическое образование

Профиль 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 промежуточного контроля (экз./зачет)
3	108/3 з.е.	18	36		54	зачет
4	108/3 з.е.		36		36	экзамен –36 час.
Итого	216/6 з.е.	18	72		90	зачет, экзамен – 36 час.

Владимир, 2016

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью 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 вариативной части УП 44.03.01. Педагогическое образование по профилю Физическая культура. Входя в блок дисциплин профильной подготовки, легкая атлетика, наряду с лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, является обязательным элементом школьной программы и изучается во всех общеобразовательных учреждениях. Помимо этого, легкая атлетика является одним из наиболее массовых и доступных видов спорта, получивших широкое распространение в образовательных учреждениях всех типов. Для изучения дисциплин модуля необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

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

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины у выпускника должны быть сформированы следующие общекультурные, профессиональные компетенции:

Общекультурными компетенциями (ОК):

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

Общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);

Профессиональными компетенциями (ПК):

- готовностью реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);

- способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, мета предметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета (ПК-4);

- способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности (ПК-7).

В результате освоения дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

знать:

- историю возникновения и развития легкой атлетики в России и за рубежом, олимпийскую историю российской (советской) легкой атлетики (ОПК-2);

- основы техники легкой атлетики, а также требования к ее рациональным вариантам (ПК-1);

- основные принципы, средства и методы обучения и начальной тренировки по легкой атлетике (ПК-7);

- нормы и правила безопасной организации и проведения занятий легкой атлетикой с различными категориями населения (ПК-7);

- возрастно-половые особенности развития кондиционных и координационных способностей средствами легкоатлетических упражнений (ПК-4);

уметь:

- формулировать конкретные задачи преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий (ПК-1);

- подбирать и применять на занятиях легкой атлетикой адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные технологии обучения, воспитания и начальной тренировки, организационные приемы работы с различным контингентом занимающихся (ПК-4);

- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности (ПК-7);

- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, мультимедийных средств, тренажерных устройств в процессе занятий легкой атлетикой (ПК-4);

- определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения (ПК-1);

- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения легкоатлетических упражнений (ОПК-2);

- организовывать, проводить и судить соревнования, индивидуальные и коллективные занятия легкой атлетикой с различными категориями населения (ОК-8);

владеть:

- современными технологиями преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания (ПК-1);

- основами организации и проведения учебно-тренировочного процесса (ОПК-2);

- навыками научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий (ПК-4);

- правилами соревнований в легкой атлетике, методикой их организации и проведения (ПК-7).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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	Лабор. работы	Контр. работы	СРС	КП/КР		
Третий семестр											
<i>Теоретическое освоение дисциплины - лекционный курс</i>											
1.	Раздел 1. Введение в предмет “Легкая атлетика.” – 2 часа.	3									
	Тема 1. Классификация видов легкой атлетики. История развития легкой атлетики в России (СССР)		1	2				2	1/50 %		
2.	Раздел 2. Основы техники легкоатлетических упражнений.	3									
	Тема 2.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега.		3	2				1	1/50 %		

	Тема 2.2. Основы техники прыжков. Основ техники метаний		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 – 4 часа.		7,9	4				3		1/25%	
	Тема 3.2. Типовая схема обучения. Частные методики обучения		11,13	4				3		1/25%	Рейтинг-контроль II
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
Практическое освоение дисциплины - методико-практические занятия											
	Тема 1.1. Специальные беговые упражнения.	3	1		2						
	Тема 1.2. Техника спортивной ходьбы, методика обучения	3	2		2						
	Тема 2. Техника бега на средние и длинные дистанции, методика обучения дистанции, кросс	3	3-4		4			3			
	Тема 3. Техника бега на короткие дистанции, методика обучения	3	5-8		5			4		1/20%	

Тема 4.Техника эстафетного бега, методика обучения	3	8-9		3		2			
Тема 5.Техника прыжков в длину с места и с разбега, методика обучения	3	10-11		4		4		2/50%	
Тема 6.1.Техника прыжков в высоту с разбега, методика обучения	3	12-14		5		4		2/40%	
Тема 7.1. Техника метания мяча, методика обучения	3	14-16		7		4		1/14%	
Тема 7.2.Техника толкания ядра, методика обучения	3	17-18		4		4		1/25%	
Итого за III семестр	18			36		54		13/36%	зачет
Четвертый семестр									
Практическое освоение дисциплины - методико-практические занятия									
Тема 1.Специальные упражнения легкоатлета.	4	1		4		4			
Тема 2. Техника спортивной ходьбы, методика обучения	4	2		4		4			
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		4		2/50 %	Рейтинг-контроль I
Тема 5.1.Техника прыжков в длину с места и с разбега, методика обучения	4	7-11		2		2		1/50%	
Тема 6.1.Техника прыжков в высоту с разбега, методика обучения	4	12-13		2		2		1/50%	Рейтинг-контроль II
Тема 6.2.Техника прыжка с шестом, методика обучения	4	13		2		2		1/50%	
Тема 7.1. Техника метания мяча, методика обучения	4	14		2		2			
Тема 7.2.Техника толкания ядра, методика	4	15-16		2		2		1/50%	

обучения									
Тема 8.1. Организация и проведение соревнований.	4	17		2			2		
Тема 8.2. Правила соревнований по легкой атлетике.	4	18		2			2	1/50%	Рейтинг-контроль III
Тема 9. Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа. Урок легкой атлетики в школе.	4	18		2			2		
Итого за IV семестр				36			36	14/26 %	экзамен -36
Всего: 216 час. / 6 з.е.			18	72			90	27/30%	часов

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебный процесс по дисциплине (модулю) «Легкая атлетика» осуществляется в основном на открытых спортивных площадках (стадионе) и в спортивном зале, с использованием различного спортивного инвентаря и оборудования, проведение занятий с применением технических и мультимедийных средств; проведение методико-практических и семинарских занятий в форме групповых дискуссий, деловых игр, проблемных заданий на основе личностно-ориентированного подхода к студентам.

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 промежуточный контроль 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.

Задания 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. Раскройте методы обучения при освоении легкоатлетических упражнений.
2. Определите последовательность изучения техники бега на короткие дистанции.
3. Укажите правильную последовательность обучения в прыжках в высоту.
4. Назовите целесообразную последовательность обучения при изучении техники легкоатлетических метаний.
5. Назовите 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

Задания рейтинг-контроля 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 I.

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. 5. 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 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 на соревнованиях 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 для самостоятельной работе студентов (третий семестр)

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

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-			

Задания для самостоятельной работе студентов (четвертый семестр)

Задание 1 (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 2 (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 СОШ.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Название и выходные данные (автор, вид издания, издательство, издания, количество страниц)	Год издания	Количество экземпляров в библиотеке университета	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ	Количество студентов, использующих данную литературу	Обеспеченность студентов литературой, %
1	2	3	4	5	6	
Основная литература						
1	Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 1 [Электронный ресурс] : Энциклопедия / Авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах - М. : Человек, 2012. - http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885809.html	2012		х	27	100
2	Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М. : Спорт, 2016. - http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html	2016		х	27	100
3	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2016. - (Среднее профессиональное образование). - http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406047545.html	2016		х	27	100
Дополнительная литература						
1	Примерные основные образовательные программы по направлению 050100 "Педагогическое образование". Ч. 3 [Электронный ресурс] / - М. : Прометей, 2012. - http://old.studentlibrary.ru/book/IS	2012		х	27	100

	BN9785426300897. html					
2	Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс] : Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М. : Прометей, 2013. - http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223283.html	2013		x	27	100
3	Вестник спортивной науки № 2. 2016 [Электронный ресурс] / - М. : Спорт, 2016. - http://old.studentlibrary.ru/book/VSN201602.html	2016		x	27	100

Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru>
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка -<http://www.teoriya.ru>
3. Физкультура в школе - <http://www.fizkulturavshkole.ru>

Интернет-ресурсы

<http://www.edu.ru>
<http://www.teacher.ru>
<http://lib.sportedu.ru>
<http://www.iaaf.org>

8. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)


Учебные занятия проводятся на спортивном ядре университета с асфальтовой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний, а так же в спортивном зале 202 спортивного корпуса №3, аудитории 203, оборудованной мультимедийным проектором (Университетская,1).

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины (модуля) «Теория и методика легкой атлетики» используются:

- ♦ для теоретических занятий - мультимедийные средства, кинограммы по технике выполнения легкоатлетических упражнений, видеофильмы, плакаты;
- ♦ практические занятия проводятся с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования (для бега - стартовые колодки, эстафетные палочки; для прыжков - маты, шесты, стойки, планки; для метаний - малые и набивные мячи, ядра, копьё, диски).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» и профилю подготовки Физическая культура

Рабочую программу составил  Воробьев Николай Сергеевич

Рецензент  Колеватов А.В., канд.пед.наук, старший преподаватель кафедры БиТСП ВЮИ ФСИН России


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

Протокол № 6 от 19.01. 2016 года.

Заведующий кафедрой  Воробьев Н.С.

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

протокол № 3 от 21.01. 2016 года.

Председатель комиссии  Н.С.Воробьев, канд.пед.наук, доцент кафедры «Теория и методика физической культуры и спортивных дисциплин»

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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 _____