

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)

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Гадалов А.В.
« 31 » августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»**

направление подготовки/специальность

44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) подготовки

физическая культура

Владимир

2021

АКТУАЛЬНОСТЬ

Современной отрасли «физическая культура и спорт» требуется специалист физической культуры, деятельность которого можно определить как оздоровительно-спортивно-педагогическую (синтетическую), осуществляющуюся на основе сформированных педагогических (рефлексивных и проектных) способностей в проявлении знаний, умений, навыков в дидактике физического воспитания (организации его различных форм) и здоровьесбережения, его измерении, формирования и сохранении в условиях научно-обоснованных форм организации учебного процесса.

Качество подготовленности специалиста физической культуры к деятельности в условиях рыночной экономики должна соответствовать потребностям общества, различных социальных групп, рынка услуг и рынка труда отрасли «физическая культура».

Информатизация системы образования - одно из приоритетных направлений модернизации образования. Сегодня компьютерная грамотность специалиста физической культуры и спорта необходима, чтобы свободно работать на персональном компьютере и получать дополнительную информацию из различных источников. Это позволяет в процессе обучения, как в урочной, так и внеурочной деятельности, широко использовать программные ресурсы для создания собственных рабочих программ, поурочных планов, дидактических материалов (тестовые задания), различных докладов, учебных пособий к урокам с помощью программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel, Adobe Photoshop, Adobe Premier, для участия в конференциях через сеть Интернет, для общения с коллегами и обмена опытом в сетевых сообществах.

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:

- ◆ вооружить студентов комплексом специальных знаний, умений и навыков по технике и методике обучения, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий;
- ◆ сформировать профессиональные умения бакалавра физической культуры в процессе обучения легкоатлетическим двигательным действиям; умения и навыки научно-методической деятельности в области легкой атлетики; 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 (компетенции и индикаторами достижения компетенций):

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание компетенции)	Результаты обучения по дисциплине	
ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОКП-2.1. Осуществляет разработку программ отдельных учебных предметов, в том числе программ дополнительного образования (согласно освоенному профилю (профилям) подготовки)	Знает: - основные требования федеральных государственных образовательных стандартов; - компоненты основных и дополнительных образовательных программ; - цифровые браузеры, облачные сервисы для хранения данных, различные методы для анализа данных; -библиотечные менеджеры для решения профессиональных задач (Консультант плюс, Гарант, официальные сайты министерств и ведомств, спортивных федераций)	Конспект ОРУ. Конспект урока. Тестовые вопросы.
	ОПК-2.2. Демонстрирует умение разрабатывать программу развития универсальных учебных действий средствами преподаваемой(-ых) учебных дисциплин, в том числе с использованием ИКТ	Умеет: - разрабатывать отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ в реальной и виртуальной образовательной среде; - применять в коммуникационном процессе программные продукты: Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel, ZOOM, Moodle.	
	ОПК 2.3. Демонст-	Владеет:	

	<p>рируем умение разрабатывать планируемые результаты обучения и системы их оценивания, в том числе с использованием ИКТ (согласно освоенному профилю подготовки)</p>	<p>- информационно-коммуникационными технологиями и электронными образовательными ресурсами при разработке отдельных компонентов основных и дополнительных образовательных программ в реальной и виртуальной образовательной среде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками поиска, обмена информацией, создания документов и образовательных материалов с применением систем Google, Яндекс, Google-документы, Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel, Adobe Photo-shop, Adobe Premier, Miro. 	<p>Оценка техники легкоатлетических упражнений</p>
<p>ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>ОПК-3.1. Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС.</p> <p>ОПК-3.2. Применяет различные приемы мотивации</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы педагогики и психологии; - особенности педагогической коммуникации с различными возрастными и социальными группами, занимающихся легкоатлетическими упражнениями, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС; - основы педагогической деятельности в сфере физической культуры; - основы управления учебно-воспитательным процессом в системе общего и дополнительного образования в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять педагогически оправданное взаи- 	<p>Конспект ОРУ.</p> <p>Конспект урока.</p> <p>Тестовые вопросы.</p>

	<p>и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</p> <p>ОПК-3.3. Применяет формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</p>	<p>модействие с обучающимися в процессе обучения легкоатлетическим упражнениям, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать адекватные методы, формы и средства обучения легкоатлетическим упражнениям; - находить рациональные способы разрешения конфликтных ситуаций в процессе обучения легкоатлетическим упражнениям, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками педагогически оправданного общения с различными категориями занимающихся легкоатлетическими упражнениями, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС; - навыками построения учебно-воспитательного процесса с различными категориями обучающихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС. 	<p>Оценка техники легкоатлетических упражнений</p>
<p>ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении</p>	<p>ОПК-5.1 Формулирует образовательные результаты обучающихся в рамках учебных предметов согласно освоенному профилю подготовки.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего и среднего общего образования; - основные технологии оценочно-аналитической деятельности при оцени- 	<p>Тестовые вопросы.</p>

	<p>ОПК-5.2. Осуществляет отбор диагностических средств, форм контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся.</p> <p>ОПК-5.3. Применяет различные диагностические средства, формы контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся и формулирует выявленные трудности в обучении.</p>	<p>вании личностных достижений обучающихся по легкой атлетике, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и отбирать оценочно-диагностические технологии при контроле освоения легкоатлетических упражнений в реальной и виртуальной образовательной среде; - использовать в коммуникационном процессе программные продукты: Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel, ZOOM, Moodle. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информационно-коммуникационными технологиями и электронными образовательными ресурсами в процессе оценочно-аналитической деятельности по легкой атлетике; - навыками поиска, обмена информацией, создания документов и диагностических материалов с применением систем Google, Яндекс, Google-документы, Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel, Adobe Photoshop, Adobe Premier, Miro. 	<p>Оценка техники легкоатлетических упражнений</p>
<p>ПК-2. Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность.</p>	<p>ПК-2.1. Демонстрирует знание современных методов и технологий воспитания</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теорию и методику физической культуры; - современные Федеральные образовательные стандарты; - современные технологии учебно-воспитательного процесса в легкой атлетике, в том числе информационно-коммуникационные технологии. 	<p>Тематическое планирование раздела школьной программы</p>

	<p>ПК-2.2. Способен проектировать воспитательную среду с учетом возрастных особенностей обучающихся</p> <p>ПК- 2.3. Способен осуществлять системную целенаправленную воспитательную деятельность средствами преподаваемого учебного предмета</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цель, задачи и структуру учебных планов и образовательных программ по легкой атлетике с учетом возрастно-половых особенностей занимающихся; - разрабатывать учебные планы и программы занятий по легкой атлетике для обучающихся образовательных организаций разного уровня. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современными технологиями организации учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях разного уровня образования, в том числе информационно-коммуникационными (Google-документы, Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel, Adobe Photo-shop, Adobe Premier, Miro). 	<p>Календарный план соревнований по легкой атлетике.</p>
<p>ПК-4. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов</p>	<p>ПК - 4.1. Формулирует личностные, предметные и метапредметные результаты обучения по своему учебному предмету</p> <p>ПК – 4.2. Применяет современные методы формирования развивающей образовательной среды.</p> <p>ПК – 4.3. Создает педагогические условия для формирования развивающей образова-</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - педагогику физической культуры; - современные технологии обучения и воспитания в преподавании легкоатлетических упражнений; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять современные методы обучения и диагностики состояния обучающихся, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий (MS Excel, Google Docs,) <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современными технологиями формирования развивающей образовательной среды при обучении легкоатлетическим упра- 	<p>Тематическое планирование раздела школьной программы</p> <p>Положение о соревнованиях</p>

<p>ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.</p>	<p>тельной среды.</p> <p>ПК - 5.1. Демонстрирует знание здоровьесберегающих образовательных технологий.</p> <p>ПК-5.2. Мотивирует участников образовательного процесса к сбережению нравственного и физического здоровья.</p> <p>ПК – 5.3. Осуществляет отбор методов и технологий обучения, направленных на охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.</p>	<p>жениям.</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - педагогику и психологию физической культуры; - современные оздоровительные технологии; - особенности педагогической коммуникации с детьми разного возраста при обучении легкоатлетическим упражнениям; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - реализовывать учебные программы занятий легкоатлетическими упражнениями в зависимости от возраста и двигательной подготовленности занимающихся. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками создания здоровьесформирующей образовательной среды в образовательных учреждениях разного типа образования для повышения качества учебно-воспитательного процесса по легкой атлетике на основе межпредметных связей; - навыками анализа результатов осуществления учебно-воспитательного процесса по легкой атлетике в общеобразовательных учреждениях различного типа образования. 	<p>Конспект ОРУ для детей дошкольного возраста</p> <p>Конспект урока по легкой атлетике для обучающихся общеобразовательных учреждений</p>
<p>ПК-6 Способен проектировать содержание образовательных программ и их элементов</p>	<p>ПК- 6.1. Способен формировать и реализовывать программы развития универсальных учебных действий</p> <p>ПК-6.2. Демонстрирует знание со-</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теорию и методику физического воспитания для различных категорий обучающихся; - факторы, определяющие эффективность учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях разного уровня образования. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективно осуществ- 	

	<p>держания образовательных программ по своей дисциплине.</p> <p>ПК – 6.3. Способен проектировать образовательные программы различных уровней и элементы образовательных программ в своей предметной области</p>	<p>лять учебно-воспитательный процесс по легкой атлетике в образовательных учреждениях разного уровня образования в учебной и внеучебной деятельности;</p> <p>- рационально использовать методы, средства и формы воспитания и обучения.</p> <p>Владеет:</p> <p>- навыками управления учебно-воспитательным процессом по легкой атлетике в образовательных учреждениях разного уровня образования с учетом индивидуально-типологических особенностей обучающихся.</p>	<p>Конспект практического занятия по легкой атлетике для обучающихся учреждений среднего профессионального (высшего) образования</p>
--	--	---	--

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика легкой атлетики»

Трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 216 часов

Тематический план

Форма обучения – очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1.	Раздел 1. Введение в предмет «Теория и методика легкой атлетики».	3	1	2					
	Тема 1. Классификация видов легкой атлетики. История развития легкой атлетики в России (СССР)	3	3	2			2		
2.	Раздел 2. Основы техники легкоатлетических упражнений	3							
	Тема 2.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега.	3	5	2			1	Рейтинг-контроль I	

	Тема 2.2. Основы техники прыжков. Основы техники метаний	3	7	2				1	
3.	Раздел 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических упражнений	3							
	Тема 3.1. Методические особенности реализации дидактических принципов обучения. Методы и средства обучения.	3	9,11	4				3	
	Тема 3.2. Типовая схема обучения. Частные методики обучения	3	13,15 17					3	Рейтинг-контроль II
	Тема 3.2.1. Специальные беговые упражнения.	3	2		1				
	Тема 3.2.2. Техника спортивной ходьбы, методика обучения	3	2		1			1	
	Тема 3.2.3. Техника бега на средние и длинные дистанции, методика обучения дистанции, кросс	3	4		2			3	
	Тема 3.2.4. Техника бега на короткие дистанции, методика обучения.	3	6		2			4	
	Тема 3.2.5. Техника эстафетного бега, методика обучения	3	8		2			2	
	Тема 3.2.6. Техника прыжков в длину с места и с разбега, методика обучения	3	10		2			4	
	Тема 3.2.7. Техника прыжков в высоту с разбега, методика обучения	3	12, 14		3			4	
	Тема 3.2.8. Техника метания мяча, методика обучения	3	14, 16		3			4	
	Тема 3.2.9. Техника толкания ядра, методика обучения	3	18		2			4	Рейтинг-контроль III
	Всего за III семестр			18	18			36	зачет
Раздел 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических упражнений.									
	Раздел 4. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике	4							
	Тема 4.1. Организация и проведение соревнований.	4	1,3	4				4	
	Тема 4.2. Правила соревнований по легкой атлетике.	4	5,7	4				4	

	Раздел 5. Легкая атлетика в системе физического воспитания.	4							
	Тема 5.1. Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа.	4	9,11	3				3	
	Тема 5.2. Урок легкой атлетики в общеобразовательной школе	4		3				4	
	Раздел 6. Технология воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики.	4							
	Тема 6.1. Современные методы и средства развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой с различным контингентом занимающихся.	4		4				4	
1	Тема 1. Специальные упражнения легкоатлета.	4	1		2			2	
2	Тема 2. Техника спортивной ходьбы, методика обучения	4	2		2			2	
3	Тема 3. Техника бега на средние и длинные дистанции, методика обучения дистанции, кросс	4	2,3		4			4	
4	Тема 4. Техника бега на короткие дистанции, методика обучения	4	3-5		4			4	
5	Тема 5. Техника эстафетного бега, методика обучения	4	5-7		4			4	Рейтинг-контроль I
6	Тема 6. Техника прыжков в длину с места и с разбега, методика обучения	4	7-11		7			4	
7	Тема 7. Техника прыжков в высоту с разбега, методика обучения	4	12-13		7			2	Рейтинг-контроль II
8	Тема 8. Техника прыжка с шестом, методика обучения	4	13		2			2	
9	Тема 9. Техника метания мяча, методика обучения	4	14		4			4	
10	Тема 10. Техника толкания ядра, методика обучения	4	15-16		5			4	
11	Тема 11. Организация и проведение соревнований.	4	17		2			4	

12	Тема 12. Правила соревнований по легкой атлетике.	4	18		2		4	Рейтинг-контроль III
13	Тема 13. Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа. Урок легкой атлетике в школе.	4	18		3		4	
Всего за IV семестр:				18	36		63	экзамен -27
Наличие в дисциплине КП/КР								
Итого по дисциплине: 6/216				36	54		99	экзамен -27

**Тематический план
Форма обучения – заочная**

Набор на отделение заочного обучения в 2021 году не осуществлялся.

**Содержание лекционных занятий по дисциплине
«Теория и методика легкой атлетике»**

Раздел 1. Введение в предмет. Классификация видов легкой атлетике.

Тема 1. Классификация видов легкой атлетике. История развития легкой атлетике в России (СССР)

Основные понятия в предмете. Классификация видов легкой атлетике, происхождение и развитие видов. Основные этапы в развитии легкой атлетике в России. Связь легкой атлетике с другими видами спорта. 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 атлетике и основные требования, предъявляемые студентам.

Раздел 2. Основы техники легкоатлетических упражнений.

Тема 2.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега.

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. Возможности применения цифровых технологий miro VIDEO DC-10, Adobe Premier для анализа техники легкоатлетических упражнений. 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. Возможности применения цифровых технологий (miro VIDEO DC-10, Adobe Premier) для анализа техники легкоатлетических упражнений.

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 даль-

ность 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. Возможности применения цифровых технологий *miro VIDEO DC-10*, *Adobe Premier* для анализа техники легкоатлетических упражнений.

Раздел 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических упражнений.

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 соревнованиях. 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. Применение цифровых технологий в организации и проведении соревнований по легкой атлетике.

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. Применение цифровых технологий в судейской практике соревнований по легкой атлетике.

Раздел 5. Легкая атлетика в системе физического воспитания.

Тема 5.1. Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа. Урок легкой атлетики в школе.

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 направ-

ленности 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 обу-

чения. 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. Использование видеосъемки и ее обработка с помощью Movie Maker Windows, Premiere Rush или Premiere Pro в учебном процессе. 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. Использование видеосъемки и ее обработка с помощью Movie Maker Windows, Premiere Rush или Premiere Pro в учебном процессе. Особенности техники прыжка. Методика обучения. 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. Использование видеосъемки и ее обработка с помощью Movie Maker Windows, Premiere Rush или Premiere Pro в учебном процессе. Преимущество 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. Использование видеосъемки и ее обработка с помощью Movie Maker Windows, Premiere Rush или Premiere Pro в учебном процессе. 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. Использование видеосъемки и ее обработка с помощью Movie Maker Windows, Premiere Rush или Premiere Pro в учебном процессе. 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, в том числе с использованием видеосъемки и ее обработка с помощью Movie Maker Windows, Premiere Rush или

Premiere Pro и методика их исправления.

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, в том числе с использованием видеосъемки и ее обработка с помощью Movie Maker Windows, Premiere Rush или Premiere Pro. Особенности 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 дистанциях. Определение индивидуальных и командных ошибок в эстафетном беге, в том числе с использованием видеосъемки и ее обработка с помощью Movie Maker Windows, Premiere Rush или Premiere Pro 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, в том числе с использованием Movie Maker видеосъемки и ее обработка с помощью Windows, Premiere Rush или Premiere Pro 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 с использованием Microsoft Excel; 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 атлетике в школе.

Анализ содержания раздела «Легкая атлетика» школьной программы по физиче-

ской культуре (по классам и легкоатлетическим упражнениям). Разработка технологической карты (конспекта) урока с применением цифровых технологий Google-документы, и практическое решение одной из задач основной части урока в процессе учебной практики на студентах учебной группы.

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

5.1. Текущий контроль успеваемости.

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 «согнут ног»	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.

5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины: зачет – III семестр, экзамен – IV семестр.

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). Определение координат характерных точек движения с помощью программы Photoshop с использованием электронных таблиц Excel.
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. Использование цифровых технологий в оценке техники легкоатлетических упражнений и в исправлении встречающихся ошибок.
10. Педагогический и биомеханический контроль техники движений. Цифровые технологии, применяемые в педагогическом и биомеханическом контроле техники легкоатлетических упражнений.

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). Цифровые технологии, применяемые при биомеханическом анализе техники легкоатлетических прыжков.
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). Цифровые технологии, применяемые при биомеханическом анализе техники легкоатлетических метаний.
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. Применение цифровых технологий при сравнительном анализе техники легкоатлетических 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. Возможности применения цифровых технологий при использовании метода показа.
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. Использование цифровых технологий в определении ошибок в технике легкоатлетических упражнений и в их исправлении.
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). Применение цифровых технологий при организации и проведении соревнований по легкой атлетике.

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). Применение цифровых технологий при разработке планирования уроков.
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. Применение цифровых технологий в условиях дистанционного обучения.
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 для исправления ошибок. Промер абсолютного движения спортсмена с использованием программ AutoCad, Photoshop.

14. Основы техники спортивной ходьбы. Структура движений в спортивной ходьбе. Использование цифровых технологий для биомеханического анализа техники спортивной ходьбы.

15. Основы техники бега. Структура движений в беге. Использование цифровых технологий для биомеханического анализа техники бега.

16. Основы техники прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков. Использование цифровых технологий для биомеханического анализа техники легкоатлетических прыжков.

17. Основы техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда.

18. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега. Использование цифровых технологий для биомеханического анализа техники легкоатлетических метаний.

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.

Цифровые технологии, применяемые при планировании содержания материала раздела «Легкая атлетика» школьной программы по физической культуре.

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. Цифровые технологии, используемые при обработке результатов соревнований.
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. Использование цифровых технологий при определении порядка прихода спортсменов на финиш.
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. Использование цифровых технологий при определении «заступа» и определении дальности прыжка.
18. Места и правила соревнований по прыжкам в высоту и с шестом.
19. Места и правила проведения соревнований по метаниям и толканию ядра. Использование цифровых технологий при определении дальности полета снаряда.
20. Состав, порядок и проведение соревнований по легкоатлетическим многоборьям.
21. Особенности определения победителей в соревнованиях по легкой атлетике при условии равенства результатов.

5.3. Самостоятельная работа обучающегося.

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 поисковыми системами Google, Яндекс; анализировать собранный материал и обобщать его.

Учебное задание: Из конспектов лекций, учебников, учебных пособий, методической литературы, поисковых систем Google, Яндекс; 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.

Форма контроля: конспект выполнения задания (приветствуется выполнение задания в форме презентации).

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, поисковым системам Google, Яндекс с технологией 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:

Форма контроля: конспект урока.

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, материалов из поисковых систем Google, Яндекс 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.

Форма контроля: конспект разработанного комплекса.

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, материалами из поисковых систем Google, Яндекс с методикой организации и проведения соревнований; с современными правилами соревнований по легкой атлетике. Составить календарный план и положение соревнований по легкой атлетике для ООШ.

Форма контроля: разработанный план и положение о соревнованиях.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература		
1. Грецов, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник для образов, 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 данные. - М.: Человек, 2013. -832 с. ISBN: 978-5-904885-80-9	2013	http://www.iprbookshop.ru/27565-ЭБС «IPRbooks» .
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 050-720 – Физическая культура / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - Москва: Академия, 2008 – 464 с.:	2008	http://index.www1.vlsu.ru/cgi-bin/zgate.exe?present+73592+default+7+1+F+1.2.840.10003.5.102+rus

ил., табл. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности) - ISBN 978-5-7695-6475		
2. Жилкин А. И., Легкая атлетика: учебное пособие для вузов по специальности 050-720- 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	http://index.www1.vlsu.ru/cgi-bin/zgate.exe?present+73592+default+7+1+F+1.2.840.10003.5.102+rus
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»
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].	2016	https://e.lanbook.com/book/97479
5. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / Петров П.К. - Саратов: Вузовское образование, 2020. - 377 с. - ISBN 978-5-4487-0737-7. - Текст: электронный.	2020	http://www.iprbookshop.ru/98504.html
6. Петров П.К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта. // Современные проблемы науки и образования. - 2020. - № 3.	2020	http://science-education.ru/ru/article/view?id=29916
7. Петров П.К. Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / П.К. Петов, Э.Р. Ахмедзянов, О.Б. Дмитриев. - М.: Изд. центр «Академия», 2010. - 288 с. ISBN: 978-5-7695-6555-7	2010	http://itsport.school.udsu.ru/files/1289998090.pdf
8. Олимов, А. И. Информационные технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту / А. И. Олимов, О. Т. Бахромов. - Текст: непосредственный // Образование и воспитание. - 2016. - № 2 (7). - С. 86-87.	2016	https://moluch.ru/th/4/archive/29/845

6.2. 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>

6.3. Интернет-ресурсы

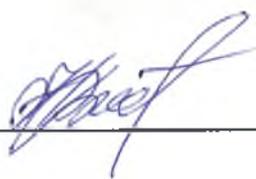
1. <http://www.edu.ru> - «Российское образование» - федеральный портал.
2. <http://lib.sportedu.ru> - «Библиотека по физической культуре и спорту».
3. <http://www.iaaf.org> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций.
5. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики.
6. BOOK.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru>
7. Znanium.com [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com>
8. Лань [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com>
9. ЭБС «IPRbooks» Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа www.iprbookshop.ru
10. ЭБС «Лань» Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа www.e.lanbook.com
11. КиберЛенинка [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/?> Свободный.
12. ИПС «Консультант Плюс». www.consultant.ru
13. ИСС «ГАРАНТ». www.garant.ru
14. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». www.biblioclub.ru
15. Центр информационно-библиотечного обеспечения учебно-научной деятельности ВлГУ - <http://library.vlsu.ru/>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

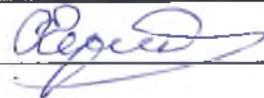
Практические занятия проводятся на спортивном ядре ИФКС с асфальтовой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний и в спортивном зале площадью 648 м² спортивного корпуса №3.

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, копьё, диски.

Рабочую программу составил к.п.н., доцент  Воробьев Н.С.

Рецензент: Муниципальное бюджетное учреждение г. Владимира "Спортивная школа олимпийского резерва № 4 по легкой атлетике", директор

Чернов С. В.



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

Протокол № 1 от 30 августа 2021 года

Заведующий кафедрой

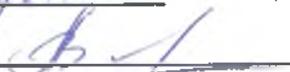


Власов А.В.

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

Протокол № 1 от 30 августа 2021 года

Председатель комиссии

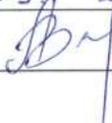


Власов А.В.

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

Рабочая программа одобрена на 2022 / 2023 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.2022 года

Заведующий кафедрой ЖМПКСД  Власов А.В.

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 _____