

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  
Логинов Л.В.  
« 30 » 08 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:**

*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*

**направление подготовки/специальность**

49.03.01 Физическая культура

**направленность (профиль) подготовки**

спортивный менеджмент

Владимир

2022

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика» 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 легкоатлетическим упражнениям;
- ◆ 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:

Учебная дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика» относится базовой части

Пререквизиты дисциплины: анатомия человека, биомеханика двигательной деятельности, биохимия, физиология, теория и методика физической культуры, теория и методика обучения базовым видам спорта, история физической культуры.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

*«Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика»*

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями 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	
<b>ОПК-1.</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических	ОПК-1.1. Знает методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; документы планирования образовательного и тренировочного процесса на разных ста-	Знает: - основные требования федеральных государственных образовательных стандартов; - структуру и компоненты основных и дополнительных образовательных программ; - особенности организации и построения учебно-трени-	Конспект ОРУ.



<p>особенностей занимающихся различного пола и возраста.</p>	<p>диях и этапах; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок.</p> <p>ОПК-1.2. Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту, тренировочные занятия, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта.</p> <p>ОПК-1.3. Владеет навыками планирования учебных занятий по предмету «Физическая культура», внеурочных занятий оздоровительного характера по БВДД и ИВС с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей, уровня физической подготовленности занимающихся различного пола и возраста.</p>	<p>ровочных занятий обучающихся разного возраста и физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цифровые браузеры, облачные сервисы для хранения данных, различные методы для анализа данных;</li> <li>- библиотечные менеджеры для решения профессиональных задач (Консультант плюс, Гарант, официальные сайты министерств и ведомств, спортивных федераций)</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать отдельные компоненты планирования основных и дополнительных образовательных программ в реальной и виртуальной образовательной среде;</li> <li>- применять в коммуникационном процессе программные продукты: Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel, ZOOM, Moodle.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике с учетом физических кондиций занимающихся;</li> <li>- навыками поиска, обмена информацией, создания документов и образовательных материалов с применением систем Google, Яндекс, Google-документы, Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel, Adobe Photoshop, Adobe Premier, Miro.</li> </ul>	<p>Тестовые вопросы.</p> <p>Оценка техники легкоатлетических упражнений</p>
<p><b>ОПК-3.</b> Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>ОПК-3.1. Знает историю и современное состояние базовых видов физкультурно-спортивной деятельности - легкой атлетики, их место и значение в физической культуре, науке и образовании.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные основные нормативно-правовые требования по организации и проведению учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике;</li> <li>- компоненты основных и дополнительных образовательных программ;</li> </ul>	<p>Конспект ОРУ.</p>



<p>ности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.</p>	<p>ОПК-3.2. Умеет применять методы, средства и приемы БВФСД при проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий в зависимости от поставленных задач.</p> <p>ОПК-3.3. Владеет терминологией, техникой двигательных действий и методикой обучения по БВФСД.</p>	<p>- особенности педагогической коммуникации с различными возрастными и социальными группами, занимающихся легкоатлетическими упражнениями.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять педагогически оправданное взаимодействие с обучающимися в процессе обучения легкоатлетическим упражнениям, на основе современных образовательных технологий в соответствии с требованиями ФГОС;</li> <li>- подбирать адекватные методы, формы и средства обучения легкоатлетическим упражнениям.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологиями педагогической деятельности в сфере физической культуры;</li> <li>- теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками в преподавании легкоатлетических упражнений.</li> </ul>	<p>Конспект урока.</p> <p>Тестовые вопросы.</p> <p>Оценка техники легкоатлетических упражнений</p>
<p><b>ОПК-7.</b> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ОПК-7.1. Знает факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; требования охраны труда и пожарной безопасности.</p> <p>ОПК-7.2. Умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по ИБС ИВС и БВФСД с учетом гигиенических норм; выявлять</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования безопасности, санитарные и гигиенические правила и нормы профессиональной деятельности; причины, механизмы, средства, методы профилактики травматизма, признаки для определения состояния здоровья пострадавшего, приемы оказания первой доврачебной помощи.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно проводить инструктаж, разрабатывать рекомендации по технике безопасности при проведении различных видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- соблюдать требования безопасности, анализировать санитарные и гигиенические</li> </ul>	<p>Тестовые вопросы.</p> <p>Оценка</p>

	<p>неисправности спортивных объектов и инвентаря;</p> <p>ОПК-7.3. Владеет способами оказания первой помощи при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</p>	<p>кие правила и нормы при проведении учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике, своевременно оказывать первую доврачебную помощь.</p> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом соблюдения требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм в процессе профессиональной деятельности;</li> <li>- технологиями проведения мероприятий по предупреждению травматизма, оказания первой доврачебной помощи при различных видах повреждения пострадавшего во время занятий легкоатлетическими упражнениями.</li> </ul>	<p>техники легкоатлетических упражнений</p>
--	---	---	---

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика»

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 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 обучения базовым видам спорта - Легкая атлетика»								
2.	Раздел 2. Основы техники легкоатлетических упражнений.	2							
2.1	Тема 2.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега.	2	2	2			3		
2.2	Тема 2.2. Основы техники прыжков. Основы техники метаний.	2	3	2			4	рейтинг контроль 1	
3.	Раздел 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических упражнений.	2							







1.	Раздел 1. Введение в предмет “Легкая атлетика”.	4	19	0,5				2	
2.	Раздел 2. Основы техники легкоатлетических упражнений.	4	19						
2.1	Тема 2.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега.	4	19	0,5				6	
2.2	Тема 2.2. Основы техники прыжков. Основы техники метаний	4	19	1				8	
3	Раздел 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических упражнений	4	19						
3.1	Тема 3.1. Методические особенности реализации дидактических принципов обучения. Методы и средства обучения.	4	19		0,5			6	
3.2	Тема 3.2. Типовая схема обучения. Частные методики обучения.	4	19	1				6	рейтинг-контроль 1
3.2.1	Тема 3.2.1. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	4	20		0,5			4	
3.2.2	Тема 3.2.2. Техника спортивной ходьбы, методика обучения.	4	20		0,5			4	
3.2.3	Тема 3.2.3. Техника бега на средние и длинные дистанции, методика обучения дистанции, кросс	4	20		0,5			6	
3.2.4	Тема 3.2.4. Техника бега на короткие дистанции, методика обучения.	4	20		0,5			6	
3.2.5	Тема 3.2.5. Техника эстафетного бега, методика обучения.	4	20		0,5			4	
3.2.6	Тема 3.2.6. Техника прыжков в длину с места и с разбега, методика обучения	4	20		0,5			6	
3.2.7	Тема 3.2.7. Техника прыжков в высоту с разбега, методика обучения	4	20		0,5			6	рейтинг-контроль 2
3.2.8	Тема 3.2.8. Техника метания мяча, методика обучения	4	21		0,5			6	
3.2.9	Тема 3.2.9. Техника толкания ядра, методика обучения	4	21		0,5			5	
4	Раздел 4. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.	4	21						
4.1	Тема 4.1. Организация и проведение соревнований.	4	21	0,5				6	
4.2	Тема 4.2. Правила соревнований по легкой атлетике.	4	21		0,5			6	
5	Раздел 5. Легкая атлетика в системе физического воспитания.	4	21						
5.1	Тема 5.1. Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа.	4	21		0,5			6	
5.2	Тема 5.2. Урок легкой атлетике в школе.	4	21	0,5				5	рейтинг-контроль 3
Итого за I семестр 4/144					4	6		98	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР									
Всего по дисциплине: 4/144					4	6		98	зачет



**Тематический план**  
**Форма обучения – заочная 3 года**

№	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 “Легкая атлетика”.	2	19				2		
2.	Раздел 2. Основы техники легкоатлетических упражнений.	2	19						
2.1	Тема 2.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега.	2	19	0,5			3		
2.2	Тема 2.2. Основы техники прыжков. Основы техники метаний	2	19	0,5			4		
3	Раздел 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических упражнений	2	19						
3.1	Тема 3.1. Методические особенности реализации дидактических принципов обучения. Методы и средства обучения.	2	19		0,5		4		
3.2	Тема 3.2. Типовая схема обучения. Частные методики обучения.	2	19				6		рейтинг-контроль 1
3.2.1	Тема 3.2.1. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	2	20				2		
3.2.2	Тема 3.2.2. Техника спортивной ходьбы, методика обучения.	2	20				3		
3.2.3	Тема 3.2.3. Техника бега на средние и длинные дистанции, методика обучения дистанции, кросс	2	20		0,5		4		
3.2.4	Тема 3.2.4. Техника бега на короткие дистанции, методика обучения.	2	20		0,5		4		
3.2.5	Тема 3.2.5. Техника эстафетного бега, методика обучения.	2	20				2		
3.2.6	Тема 3.2.6. Техника прыжков в длину с места и с разбега, методика обучения	2	20		0,5		4		
3.2.7	Тема 3.2.7. Техника прыжков в высоту с разбега, методика обучения	2	20		0,5		4		рейтинг-контроль 2
3.2.8	Тема 3.2.8. Техника метания мяча, методика обучения	2	21		0,5		4		
3.2.9	Тема 3.2.9. Техника толкания ядра, методика обучения	2	21		0,5		4		
4	Раздел 4. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.	2	21						



4.1	Тема 4.1. Организация и проведение соревнований.	2	21	0,5		4		
4.2	Тема 4.2. Правила соревнований по легкой атлетике.	2	21			4		
5	Раздел 5. Легкая атлетика в системе физического воспитания.	2	21					
5.1	Тема 5.1. Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа.	2	21		0,5	4		
5.2	Тема 5.2. Урок легкой атлетики в школе.	2	21	0,5		4	рейтинг-контроль 3	
Итого за II семестр 2/72					2	4	66	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР								
Всего по дисциплине: 2/72					2	4	66	зачет

**Тематический план  
Форма обучения – заочная 3,6 лет**

№	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 “Легкая атлетика”.	2	19	0,5			2		
2.	Раздел 2. Основы техники легкоатлетических упражнений.	2	19						
2.1	Тема 2.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега.	2	19	0,5			3		
2.2	Тема 2.2. Основы техники прыжков. Основы техники метаний	2	19	1			4		
3	Раздел 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических упражнений	2	19						
3.1	Тема 3.1. Методические особенности реализации дидактических принципов обучения. Методы и средства обучения.	2	19		0,5		4		
3.2	Тема 3.2. Типовая схема обучения. Частные методики обучения.	2	19	1			4	рейтинг-контроль 1	
3.2.1	Тема 3.2.1. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	2	20				2		
3.2.2	Тема 3.2.2. Техника спортивной ходьбы, методика обучения.	2	20				3		



3.2.3	Тема 3.2.3. Техника бега на средние и длинные дистанции, методика обучения дистанции, кросс	2	20		0,5		4		
3.2.4	Тема 3.2.4. Техника бега на короткие дистанции, методика обучения.	2	20		0,5		4		
3.2.5	Тема 3.2.5. Техника эстафетного бега, методика обучения.	2	20				2		
3.2.6	Тема 3.2.6. Техника прыжков в длину с места и с разбега, методика обучения	2	20		0,5		4		
3.2.7	Тема 3.2.7. Техника прыжков в высоту с разбега, методика обучения	2	20		0,5		4		рейтинг-контроль 2
3.2.8	Тема 3.2.8. Техника метания мяча, методика обучения	2	21		0,5		4		
3.2.9	Тема 3.2.9. Техника толкания ядра, методика обучения	2	21		0,5		4		
4	Раздел 4. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.	2	21						
4.1	Тема 4.1. Организация и проведение соревнований.	2	21	0,5			4		
4.2	Тема 4.2. Правила соревнований по легкой атлетике.	2	21				4		
5	Раздел 5. Легкая атлетика в системе физического воспитания.	2	21						
5.1	Тема 5.1. Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа.	2	21		0,5		4		
5.2	Тема 5.2. Урок легкой атлетики в школе.	2	21	0,5			4		рейтинг-контроль 3
Итого за II семестр 2/72					4	4	64		зачет
Наличие в дисциплине КП/КР									
Всего по дисциплине: 2/72					4	4	64		зачет

### Содержание лекционных занятий по дисциплине

#### **Раздел 1.** Введение в предмет «Легкая атлетика».

**Тема 1.** Классификация видов легкой атлетики. История развития легкой атлетики.

Основные понятия. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Виды легкой атлетики в ЕВСК. Содержание и задачи курса легкой атлетики и основные требования, предъявляемые к студентам.

Возникновение легкоатлетического спорта. Первые кружки любителей бега в России. Уровень спортивных достижений первых чемпионов России. Участие российских легкоатлетов в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Уровень мировых и российских рекордов в различных видах легкой атлетики, Международная (ИААФ) и Российская (РЛАФ) легкоатлетические федерации и их значение.

#### **Раздел 2.** Основы техники легкоатлетических упражнений.

**Тема 2.1.** Основы техники спортивной ходьбы и бега.

Основы техники ходьбы и бега: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Особенности техники бега на разных дистанциях.

**Тема 2.2.** Основы техники прыжков и метаний. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы



отталкивания и вылета, начальная траектория движений, ОЦТ). Детали техники движения в различных прыжках.

Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Система «метатель-снаряд». Фазы метаний и их задачи. Сходства и различия в технике метаний.

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

**Тема 3.1.** Методические особенности реализации дидактических принципов 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. Календарь и положение о соревнованиях. Виды соревнований. Особенности составления расписания соревнований. Обязанности главного судьи, главного секретаря и их помощников. Обязанности судейских бригад. Информация, награждение и пропаганда соревнований по легкой атлетике. Документация соревнований.

**Тема 4.2.** Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Общие и частные правила соревнований по спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям, рассмотрение их в различных ситуациях. Отличительные особенности правил соревнований в легкоатлетических многоборьях.

**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 направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.

**Содержание практических занятий по дисциплине**

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

**Тема 3.2.1.** Специальные беговые и прыжковые упражнения легкоатлета.



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

Тема 3.2.2. Техника спортивной ходьбы, методика обучения:

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

Тема 3.2.3 Техника бега на средние и длинные дистанции, методика обучения дистанции, кросс.

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

Тема 3.2.4. Техника бега на короткие дистанции 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 3.2.5. Техника эстафетного бега, 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 3.2.6. Техника прыжков в длину с места и с разбега, методика обучения:

Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжок с разбега способом «согнув ноги.

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

Тема 3.2.7. Техника прыжков в высоту с разбега, методика обучения

Прыжки в высоту способами «перешагивание» и «фосбюри-флоп». Характеристика разбега, фазы отталкивания, перехода через планку и приземления. Ритм прыжка. Кинематические и динамические параметры. Методика обучения. Последовательность решения задач при обучении. Основные средства. Особенности методики.

Тема 3.2.8. Техника метания мяча, методика обучения:

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

Тема 3.2.9. Техника толкание ядра, методика обучения:

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

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

Программой дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме рейтинг-контроля и промежуточная аттестация в форме зачета.



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

### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

#### ***Рейтинг-контроль I.***

1. К циклическим легкоатлетическим упражнениям относятся:  
А) Прыжки, метания Б) Ходьба, бег  
В) Ходьба, прыжки Г) Бег, метания
2. К каким видам деятельности в легкой атлетике относятся прыжки?  
А) Циклическим Б) Ациклическим  
Г) Смешанным Д) Акробатическим
3. Началом развития легкой атлетики в России принято считать:  
А) 1858 год Б) 1866 год  
В) 1888 год Г) 1908 год
4. Кто из прыгунов тройным побеждал на 3-х Олимпийских играх подряд?  
А) Леонид Щербаков (СССР) Б) Виктор Санеев (СССР)  
В) Юзеф Шмидт (Польша) Г) Джонотан Эдвардс (Великобритания)
5. Какова основная обязанность судей на финише?  
А) Фиксировать время участников забега.  
Б) Определять скорость бега  
В) Сообщать результаты бега секретарю на финише  
Г) Определять порядок прихода участников на финиш.
6. Как определяется очередность выступления прыгунов в длину и тройным в финале?  
А) По жеребьевке. Б) В порядке записи в протоколе.  
В) По усмотрению секретаря по прыжкам.  
Г) По результатам предварительных соревнований: начинает худший, заканчивает – лучший.
7. Какое положение таза должно быть по команде «Внимание» при беге с низкого старта?  
А) На уровне плеч Б) Немного ниже уровня плеч  
В) Немного выше уровня плеч Г) Заметно выше уровня плеч
8. Какой способ приземления в прыжках в длину более эффективный?  
А) Глубокое приседание в след, оставленный пятками.  
Б) То же, с последующим падением на спину  
В) То же, что 1 с последующим падением в сторону  
Г) Все вышеназванные способы приземления одинаково эффективны.
9. От чего зависит дальность полета снаряда?  
А) От начальной скорости.  
Б) От угла вылета и аэродинамических свойств снаряда.  
В) От начальной скорости и угла вылета.  
Г) От силы, приложенной к снаряду.
10. С чего начинается обучение технике бега на короткие дистанции?  
А) С высокого старта Б) С низкого старта  
В) С бега по дистанции Г) С бега по повороту

#### ***Рейтинг-контроль II.***

1. Гладкий бег включает в себя:  
А) Бег на короткие дистанции, бег в естественных условиях, эстафетный бег  
Б) Бег на короткие, средние, длинные, сверхдлинные дистанции бег на время  
В) Бег по дорогам и шоссе.  
Г) Бег на короткие, средние, длинные дистанции, кроссовый бег
2. В зависимости от формы и массы снаряда легкоатлетические метания выполняются:



- А) Толчком  
В) С поворотом
- Б) Из-за головы  
Г) Всеми названными способами
3. В каком году советские легкоатлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх?  
А) В 1952 Г.  
В) В 1948 Г.  
Б) В 1960 Г.  
Г) В 1956 Г.
4. Назовите многократного рекордсмена мира, чемпиона мира и олимпийских игр в прыжках с шестом.  
А) Максим Тарасов (Россия)  
Б) Корнелиус Уормердам (США)  
В) Родион Гатауллин (Россия)  
Г) Сергей Бубка (Украина)
5. Участник передавший эстафетную палочку, покидая дорожку, помешал участнику другой команды. Какое решение должен принять судья?  
А) Назначить перебежку потерпевшей команде  
Б) Засчитать всем командам показанные результаты  
В) Сделать замечание представителю команды  
Г) Дисквалифицировать команду, участник которой помешал другой команде.
6. Сколько попыток дается всем участникам в прыжках в длину и тройным, если в соревнованиях приняли участие 7 человек.  
А) 3  
В) 5  
Б) 4  
Г) 6
7. Какие факторы определяют дальность прыжка?  
А) Начальная скорость и сила отталкивания  
Б) Начальная скорость и мах маховой ногой  
В) Начальная скорость и угол вылета  
Г) Движения ног и рук в полете
8. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?  
А) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;  
Б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;  
В) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;  
Г) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи
9. В какой последовательности изучается техника бега на короткие дистанции?  
А) Бег по дистанции – бег по повороту – старт – финиширование  
Б) Бег со старта – бег по дистанции - бег по повороту – финиширование  
В) Бег по дистанции – старт – финиширование - бег по повороту  
Г) Старт – бег по дистанции - бег по повороту – финиширование
10. Укажите правильную последовательность обучения в прыжках в высоту.  
А). Разбег – отталкивание – движение в полете – прыжок в целом  
Б). Разбег – движение в полете – отталкивание – прыжок в целом  
В). Отталкивание – движение в полете – разбег – прыжок в целом  
Г). Отталкивание – разбег – движение в полете – прыжок в целом
- Рейтинг-контроль III.**
1. Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:  
А) Ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья,  
Б) Ходьба, бег, прыжки и метания.  
В) Ходьба, бег, кросс, прыжки с места, метания.  
Г) Ходьба, бег, прыжки, метания, современное пятиборье







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.
14. Основы техники спортивной ходьбы. Структура движений в ходьбе
15. Основы техники бега. Структура движений в беге.
16. Основы техники прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков.
17. Основы техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда.
18. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега.
19. Сравнительный анализ техники прыжков через горизонтальные и вертикальные препятствия
20. Сравнительный анализ техники метаний по их основным характеристикам.
21. Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбе.
22. Анализ техники и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции, методика преподавания в школе.
23. Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции; методика преподавания в школе.
24. Анализ техники и методика обучения прыжкам в длину, методика преподавания в школе.
25. Анализ техники и методика обучения прыжкам в высоту, методика преподавания в школе.
26. Анализ техники и методика обучения метанию малого мяча; методика преподавания в школе
27. Анализ техники и методика обучения толканию ядра.
28. Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу.
29. Средства и методы развития быстроты на уроках легкой атлетики в школе.
30. Средства и методы развития силы на уроках легкой атлетики в школе.
31. Средства и методы развития выносливости на уроках легкой атлетики в школе
32. Средства и методы развития координационных способностей на уроках легкой атлетики в школе.
33. Анализ содержания раздела "Легкая атлетика" в школьной программе по физической культуре (по школьным звеньям и по разделам).
34. Организация, планирование и учет учебной работы по легкой атлетике в школе.
35. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Урок легкой атлетики, современные требования к уроку. Особенности занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности.
36. Использование методов обучения, правила составления схемы обучения технике легкоатлетических упражнений в школе
37. Классификация соревнований. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент соревнований.
38. Документация на соревнованиях по легкой атлетике
39. Организация и методика проведения соревнований по легкой атлетике в школе .



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

### **5.3. Самостоятельная работа обучающегося**

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.

**Форма контроля** - проверка и оценка записей ведущим преподавателем.

**Трудоемкость работы:** 10 часов.

Задание 2.

**Тема:** Освоение методики обучения в легкой атлетике.

**Цель:** Формирование профессиональных навыков.

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

**Учебное задание:** Ознакомиться по учебникам, учебным пособиям, программам, методическим разработкам с методикой обучения легкоатлетическим упражнениям;

подготовить конспект урока по форме:



Задачи урока: 1.  
2.  
3.

Время проведения:

Место проведения:

Инвентарь и оборудование:

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

Список используемой литературы:

Форма контроля – оценка конспекта и практического занятия.

Трудоемкость работы: 16 часов.

Задание 3 (для практической подготовки).

**Тема:** Формирование навыков самостоятельных занятий легкоатлетическими упражнениями.

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

**Задачи:** Развивать самостоятельность и настойчивость; развивать основные физические качества, необходимые для успешной сдачи нормативов спортивно-технической подготовленности.

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

Форма контроля - оценка сдвигов уровня спортивно - технической подготовленности студентов.

Трудоемкость работы: 40 часов.

Задание 4 (для теоретической подготовки).

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

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

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

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

Форма контроля: письменная работа.

Трудоемкость: 15 часов.

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

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ



## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

*«Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика»*

### 6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3
<b>Основная литература</b>		
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	<a href="http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/105541/">http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/105541/</a>
2. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика. В 2 томах. [Электронный ресурс]: энциклопедия/ Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л.- Электрон, текстовые данные. - М.: Человек, 2013. -832 с. ISBN: 978-5-904885-80-9	2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/27565-ЭБС«IPRbooks»">http://www.iprbookshop.ru/27565-ЭБС «IPRbooks»</a> .
3.Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс]: монография / Германов Г.Н., Германова Е.Г. - Электрон, текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2015. - 242 с.	2015	<a href="http://www.iprbookshop.ru/27260.html">http://www.iprbookshop.ru/27260.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
4.Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть II [Электронный ресурс]: монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г. - Электрон, текстовые данные. --Саратов: Вузовское образование, 2015. - 441 с.	2015	<a href="http://www.iprbookshop.ru/27261.html">http://www.iprbookshop.ru/27261.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
<b>Дополнительная литература</b>		
1.Жилкин А. И., Легкая атлетика: учебное пособие для вузов по специальности 050720 – Физическая культура / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - Москва: Академия, 2008 – 464 с.: ил., табл. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности) - ISBN 978-5-7695-6475	2008	<a href="http://e.lib.vlsu.ru/">http://e.lib.vlsu.ru/</a>
2.Жилкин А. И., Легкая атлетика: учебное пособие для вузов по специальности 050720- Физическая культура /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - Москва: Академия, 2009 – 464 с.: ил., табл. - (Высшее профессиональное образование. Пед.специальности) - ISBN 978-5-7695-5400-1	2009	<a href="http://e.lib.vlsu.ru/">http://e.lib.vlsu.ru/</a>



3. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Врублевский, Е.П.- Электрон, текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 240 с.	2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/55556.html">http://www.iprbookshop.ru/55556.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
4. Track and Field Athletics. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / составитель Н.А. Шнайдер. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 144 с. — ISBN 978-5-906839-12-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL:	2016	<a href="https://e.lanbook.com/boo/97479">https://e.lanbook.com/boo/97479</a>

### 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](http://www.iprbookshop.ru)
10. ЭБС «Лань» Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)
11. КиберЛенинка [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/?> Свободный.
12. ИПС «Консультант Плюс». [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
13. ИСС «ГАРАНТ». [www.garant.ru](http://www.garant.ru)
14. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
15. Центр информационно-библиотечного обеспечения учебно-научной деятельности ВлГУ - <http://library.vlsu.ru/>



## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *«Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика»*

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

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



Рабочую программу составил доцент Воробьев Н. С.



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



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМФКСД

Протокол № 1 от 30.08 2024 года.

Заведующий кафедрой Т.А.В.Власов



Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки «Спортивный менеджмент»

Протокол № 1 от 30.08 2024 года.

Председатель комиссии



Батоцыренова Т.Е.