

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



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по  
учебно-методической работе

А.А.Панфилов

« 30 » 01 2015 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА  
МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Направление подготовки 49.03.01	Физическая культура
Профиль подготовки	Спортивный менеджмент
Уровень высшего образования	бакалавриат
Форма обучения	очная

Семестр	Грудоем- кость зач. ед, час.	Лек- ции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
4	144/4 з.е.	18		18	72	Экзамен – 36 час.
Итого	144/4 з.е.	18		18	72	Экзамен – 36 час.

Владимир, 2015

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Модуль «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.

Изучение данного модуля, направлено на здоровьесбережение молодежи, повышение общего уровня функциональных возможностей организма, связанного с увеличением резервов здоровья, развитием физических качеств, а так же повышение сопротивляемости эмоциональным стресс-факторам и неблагоприятным воздействием среды, укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.

*Задачи курса:*

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

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:**

Учебная дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Модуль «Легкая атлетика» относится к базовой части Блока 1.

Для изучения данного модуля необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: анатомия человека, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, физиология человека, теория и методика физической культуры, теория и методика обучения базовым видам спорта, история физической культуры и спорта.

Модуль обеспечивает изучение общих вопросов теории и методики легкой атлетики, проведение учебной практики по легкой атлетике на группе студентов.

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

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими компетенциями:



**общефессиональными компетенциями (ОПК):**

- способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

- способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

- способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

В результате освоения дисциплины *«Теория и методика обучения базовым видам спорта. Модуль «Легкая атлетика»* обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

**знать:**

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

- основы техники легкой атлетики, а также требования к ее рациональным вариантам (ОПК-5);

- основные принципы, средства и методы обучения и начальной тренировки по легкой атлетике (ОПК-2);

- нормы и правила безопасной организации и проведения занятий легкой атлетикой с различными категориями населения (ОПК-8);

- возрастно-половые особенности развития кондиционных и координационных способностей средствами легкоатлетических упражнений (ОПК-6);

- методы и организацию комплексного контроля в занятиях легкой атлетикой (ОПК-5);

**уметь:**

- формулировать конкретные задачи преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий (ОПК-2);

- подбирать и применять на занятиях легкой атлетикой адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные технологии обуче-

ния, воспитания и начальной тренировки, организационные приемы работы с различным контингентом занимающихся (ОПК-6);

- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности (ОПК-5);

- определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения (ОПК-5);

- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения легкоатлетических упражнений (ОПК-5);

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

**владеть:**

- современными технологиями преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания (ОПК-2);

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

- правилами соревнований в легкой атлетике, методикой их организации и проведения (ОПК-8).

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

«Теория и методика обучения базовым видам спорта. Модуль «Легкая атлетика».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц, 144 часа.

№	Раздел (тема) дисциплины	семестр		Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость ( в часах)							Объем учебной работы, с применением интер-активных методов (в часах %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
		неделя семестра		лекции	семинары	Практические	Лабор. работы	Контр. работы	СРС	КП/КР			
1.	<b>Раздел 1. Введение в предмет “Легкая атлетика.”</b>												
	Тема 1. Классификация видов легкой атлетики. История развития легкой атлетики в России.	4	1	2					4		1/50 %		



2.	<b>Раздел 2. Основы техники легкоатлетических упражнений.</b>										
	Тема 2.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега.	4	3	2				3	1/50%		
	Тема 2.2. Основы техники прыжков. Основы техники метаний.	4	5	2				3	1/50 %	Рейтинг-контроль 1	
3.	<b>Раздел 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических упражнений.</b>										
	Тема 3.1. Методические особенности реализации дидактических принципов обучения. Методы и средства обучения.	4	7	2				4	1/50%		
	Тема 3.2. Типовая схема обучения. Частные методики обучения	4	9, 11	4				6	2/50%	Рейтинг-контроль 2	
4.	<b>Раздел 4. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.</b>										
	Тема 4. 1. Организация и проведение соревнований.	4	13	2		2		4	1/25 %		
	Тема 4.2. Правила соревнований по легкой атлетике.	4	15	2		2		4	1/25 %		
5.	<b>Раздел 5. Легкая атлетика в системе физического воспитания.</b>	4									
	Тема 5. Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа. Урок легкой атлетики в школе	4	17	2		2		4		Рейтинг-контроль 3	
6.	<b>Раздел 1. Методика обучения спортивной ходьбе и бегу.</b>										
	Тема 1.1. Специальные беговые упражнения.	4	2				1				
	Тема 1.2. Техника спортивной ходьбы, методика обучения	4	2				1	3			

	Тема 1.3.Техника бега на средние и длинные дистанции, методика обучения, кросс.	4	4				2	6			Рейтинг-контроль 1
	Тема 1.4.Техника бега на короткие дистанции, методика обучения	4	6				2	4			
	Тема 1.5.Техника эстафетного бега, методика обучения	4	8				2	4			
7.	<b>Раздел 2. Прыжки в длину с разбега</b>										
	Тема 2.1.Техника прыжков в длину с места и с разбега, методика обучения.	4	10, 12				3	7			Рейтинг-контроль 2
8.	<b>Раздел 3. Прыжки в высоту с разбега.</b>										
	Тема 3.1.Техника прыжков в высоту с разбега, методика обучения	4	12, 14				3	7			
9.	<b>Раздел 4. Метания легкоатлетических снарядов.</b>										
	Тема 4.1. Техника метания мяча, методика обучения	4	16				2	6			
	Тема 4.2.Техника толкания ядра, методика обучения	4	18				2	4			Рейтинг-контроль 3
	<b>Итого: 144 час.</b>	4		18			18	72	8/22 %		<b>экзамен - 36 часов</b>

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебный процесс по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Модуль «Легкая атлетика» осуществляется в основном на открытых спортивных площадках (стадионе) и в спортивном зале, с использованием различного спортивного инвентаря и оборудования, проведение занятий с применением технических и мультимедийных средств; проведение практических и методико-практических занятий в форме групповых дискуссий, деловых игр, проблемных заданий на основе личностно-ориентированного подхода к студентам. Предусматривается также решение задач обучения в процессе проведения практических занятий в форме учебной практики на группе студентов с написанием конспекта занятия по установленной форме.



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

Программой дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Модуль «Легкая атлетика» предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме рейтинг-контроля. Промежуточная аттестация осуществляется в форме экзамена.

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

### Тестовые задания к рейтинг-контролю

#### Рейтинг-контроль 1.

- К циклическим легкоатлетическим упражнениям относятся:  
А) Прыжки, метания  
Б) Ходьба, бег  
В) Ходьба, прыжки  
Г) Бег, метания
- К каким видам деятельности в легкой атлетике относятся прыжки?  
А) Циклическим  
Б) Ациклическим  
Г) Смешанным  
Д) Акробатическим
- Началом развития легкой атлетики в России принято считать:  
А) 1858 год  
Б) 1866 год  
В) 1888 год  
Г) 1908 год
- 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)
- 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.
- 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.
- 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
- 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.
- 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
11. Назовите метод наглядного обучения.
- А) Рассказ
  - Б) Показ
  - В) Методическое замечание
  - Г) Объяснение
12. Назовите заключительную задачу в обучении технике метания малого мяча
- А) Совершенствование техники метания
  - Б) Закрепление техники метания с полного разбега
  - В) Обучение метанию мячей разного веса
  - Г) Проведение соревнований по метанию малого мяча.

### ***Рейтинг-контроль 2.***

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
  - Б) Из-за головы
  - В) С поворотом
  - Г) Всеми названными способами
3. В каком году советские легкоатлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх?
- А) В 1952 Г.
  - Б) В 1960 Г.
  - В) В 1948 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
  - Б) 4
  - В) 5
  - Г) 6



7. Какие факторы определяют дальность прыжка?
- Начальная скорость и сила отталкивания
  - Начальная скорость и мах маховой ногой
  - Начальная скорость и угол вылета
  - Движения ног и рук в полете
8. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?
- набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
  - состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
  - совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
  - наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи
9. В какой последовательности изучается техника бега на короткие дистанции?
- Бег по дистанции – бег по повороту – старт – финиширование
  - Бег со старта – бег по дистанции - бег по повороту – финиширование
  - Бег по дистанции – старт – финиширование - бег по повороту
  - Старт – бег по дистанции - бег по повороту – финиширование
10. Укажите правильную последовательность обучения в прыжках в высоту.
- Разбег – отталкивание – движение в полете – прыжок в целом
  - Разбег – движение в полете – отталкивание – прыжок в целом
  - Отталкивание – движение в полете – разбег – прыжок в целом
  - Отталкивание – разбег – движение в полете – прыжок в целом
11. Назовите целесообразную последовательность обучения при изучении техники легкоатлетических метаний
- метание мяча, гранаты, копья, диска, молота, толкание ядра
  - метание мяча, гранаты, толкание ядра, метание копья, диска, молота
  - метание мяча, гранаты, копья, толкание ядра, метание диска, молота.
  - Метание мяча, толкание ядра, метание диска, метание копья, молота
12. Все легкоатлетические прыжки с разбега делятся на фазы:
- разбег, отталкивание, приземление
  - разбег, отталкивание, полет и приземление
  - разбег, отталкивание, прыжок и приземление
  - разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.

### *Рейтинг-контроль 3.*

- Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:
  - Ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья,
  - Ходьба, бег, прыжки и метания.
  - Ходьба, бег, кросс, прыжки с места, метания
  - Ходьба, бег, прыжки, метания, современное пятиборье
- Сколько комплектов наград разыгрывается в легкоатлетической программе Олимпийских игр?
 

А) 24	Б) 46
В) 36	Г) 44
- В каком году российские легкоатлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх?

- A) 1904 г.
  - B) 1908 г.
  - B) 1912 г.
  - Г) 1906 г.
4. Кто является обладателем мирового рекорда в прыжке с шестом у женщин?  
A) Аннике Беккер (Германия) Б) Елена Исинбаева (Россия)  
B) Светлана Феофанова (Россия) Г) Стейси Драгила (США)
5. Сколько может делать фальстартов участник забега на 800м?  
A) ни одного Б) один  
B) два Г) три
6. Во время бега на 100м участник, бегущий последним, перешел со своей дорожки на другую и финишировал по ней. Какое решение примет судья?  
A) Дисквалифицирует участника  
B) Не допустит до финала  
B) Засчитает показанный результат  
Г) Заставит участника перебежать дистанцию
7. В каком случае участник нарушает правила по прыжкам в длину?  
A) Выполняет попытку босиком  
B) Выполняет попытку в тренировочных брюках  
B) Совершит три пробежки до бруска, не совершая прыжка  
Г) Применит в фазе полета «сальто вперед»
8. Как ставится нога на грунт в прыжках в высоту способом «перешагивание»?  
A) С пятки, почти прямая Б) На всю стопу почти прямая  
B) На носок Г) С пятки и сильно согнуться в колене
9. Какое упражнение не будет способствовать освоению технике отталкивания в прыжках в длину?  
A) Отталкивание с места с подъемом бедра маховой ноги  
B) Прыжок в длину с места  
B) Прыжок в длину «в шаг»  
Г) Прыжки в длину с 2-3 беговых шагов
10. Какова правильная последовательность обучения толканию ядра?  
A) Держание ядра-скачок -толкание со скачка-финальное усилие  
B) Держание ядра-финальное усилие-скачок -толкание со скачка  
B) Держание ядра-толкание с места-толкание со скачка-толкание с поворотом (как в диске)  
Г) Финальное усилие-толкание с места-толкание со скачка-толкание дисковым движением.
11. Какова целесообразная последовательность в обучении при изучении техники легкоатлетических прыжков?  
A) в длину, в высоту, тройным, с шестом  
B) в длину, тройным, в высоту, с шестом  
B) в высоту, в длину, тройным, с шестом  
Г) в высоту, с шестом, длину, тройным
12. Процесс обучения технике легкоатлетических упражнений условно подразделяется:  
A) на 4 этапа (перечислить)  
B) на 2 этапа (перечислить)  
B) на 3 этапа (перечислить)  
Г) на 5 этапов (перечислить)



## КРИТЕРИИ УСПЕШНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА (ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ)

Успешность освоения пройденного материала оценивается по владению студентом техникой легкоатлетических упражнений – всего 8:

- спортивная ходьба;
- бег на короткие дистанции;
- бег на средние дистанции;
- эстафетный бег с переключением эстафетной палочки;
- прыжок в высоту с/р способом «перешагивание»;
- прыжок в длину с/р способом «согнув ноги»;
- метание малого мяча;
- толкание ядра с места.

Максимальное количество баллов 8: за каждый вид легкой атлетики – 1 балл.

Если есть незначительные нарушения в технике выполнения, не влияющие на общую структуру движения – 0,5 баллов. При не овладении – 0 баллов.

### Нормативы оценки спортивно-технической подготовленности

Вид деятельности	Единицы измерения	нормативы физической подготовленности					
		девушки			юноши		
		3	4	5	3	4	5
Спортивная ходьба 2 км	мин.	16.00,0	15.00,0	14.00,0	15.00,0	14.00,0	13.00,0
Бег 100 м.	сек	17,4	16,4	15,4	13,8	13,4	13,1
Бег 300 м.	сек	1.00,0	58	55	49	46	44
Бег 800 м.	мин	3.25,0	3.15,0	3.05,0			
Бег 1500 м.	мин				5.35,0	5.25,0	5.15,0
Кросс 1000 м.	мин	4.30,0	4.10,0	3.55,0			
Кросс 2000 м.					8.30,0	7.50,0	7.15,0
Прыжок в высоту с/р способом «перешагивание»	см	105	110	115	130	135	140
Прыжок в длину с/р способом «согнув ноги»	см	360	390	420	460	490	520
Метание малого мяча	оц.	Техника метания с полного разбега					
Толкание ядра с места	м	650	700	750	750	800	850

### Задания для самостоятельной работе студентов

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 общеобразовательных, 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 легкой атлетике для ООШ.

Форма контроля: письменная работа.

Трудоемкость: 15 часов.

### **Примерные вопросы для подготовки к экзамену по предмету**

*«Теория и методика обучения базовым видам спорта – «Легкая атлетика»*

#### **1 часть.**

1. Основные понятия в легкой атлетике. Классификация легкоатлетических упражнений, происхождений и развитие видов легкой атлетики.
2. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
3. Легкая атлетика на современном этапе в России и в мире.
4. Анализ выступления Российских (советских) легкоатлетов на Олимпийских играх.
5. Легкая атлетика на современных Олимпийских играх (эволюция развития).
6. Эволюция техники бега. Исторический экскурс.
7. Эволюция техники легкоатлетических прыжков. Исторический экскурс.
8. Эволюция техники легкоатлетических метаний. Исторический экскурс.
9. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания подрастающего поколения, в общей системе физического воспитания населения.

10. Определение понятия «спортивная техника». Основные понятия - фазы, моменты, основное звено.

11. Качественные и количественные показатели техники легкоатлетических упражнений.

12. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств в процессе освоения легкоатлетических упражнений.

13. Анализ техники движений легкоатлета и определение ошибок в технике. Правила подбора средств 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.

## **II часть**

1. Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбе.

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

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

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

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

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

7. Анализ техники и методика обучения толканию ядра.

8. Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу.

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

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

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

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

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

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

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

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



### **III часть**

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

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

#### ***Основная литература:***

1. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 1 [Электронный ресурс] : Энциклопедия / Авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах - М.: Человек, 2012. – 707 с. - <http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885809.html>
2. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 2 [Электронный ресурс] : Энциклопедия / Авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах - М.: Человек, 2013.-832 с. - <http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885809.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 8-е, испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - (Высшее образование) - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222194645>.

### **Дополнительная литература:**

1. Примерные основные образовательные программы по направлению 050100 "Педагогическое образование". Ч. 3 [Электронный ресурс] / - М. : Прометей, 2012. - <http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785426300897.html>

2. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс] : Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М.: Прометей, 2013. - <http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223283.html>

3. 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

4. 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. Педагогические специальности) - ISBN 978-5-7695-5400-1

В наличии в библиотеке ВлГУ

### **Периодические издания:**

1. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. <http://www.schoolpress.ru/>

2. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. <http://www.teoriya.ru>

3. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». Научно-теоретический журнал. <http://www.teoriya.ru>

4. Спорт в школе. Журнал. <http://spo.1september.ru/>

### **Электронный ресурс:**

<http://www.old.gnpbu.ru/>

<http://www.edu.ru>

<http://www.teacher.ru>

<http://lib.sportedu.ru>

<http://www.iaaf.org>

## **8. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Модуль «Легкая атлетика»**

Учебные занятия проводятся на спортивном ядре университета с асфальтовой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний, а так же в спортивном зале 202 спортивного корпуса №3.

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения базовым видам спорта – «Легкая атлетика» используются:


♦ для теоретических занятий - мультимедийные средства, кинограммы по технике выполнения легкоатлетических упражнений, видеофильмы, плакаты;



♦ практические занятия проводятся с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования (для бега - стартовые колодки, эстафетные палочки; для прыжков - маты, шесты, стойки, планки; для метаний - малые и набивные мячи, ядра, копья, диски).

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивный менеджмент»

Рабочую программу составил  доцент Воробьев Николай Сергеевич


Рецензент:  Саков А.П., директор центра Государственное бюджетное учреждение Владимирской области «Центр спортивной подготовки «Школа высшего спортивного мастерства», Заслуженный тренер РФ

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

Протокол № 6/1 от 29.01. 2015 года.

Заведующий кафедрой  Воробьев Н.С.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 49.03.01 Физическая культура  
протокол № 4/1 от 30.01. 2015 года.

Председатель комиссии  Т.Е.Батоцыренова, зав. кафедрой ТМБОФК ИФКС ВлГУ, профессор, доктор биологических наук



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

Рабочая программа одобрена на 2015/16 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.15 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
*[Подпись]*

Рабочая программа одобрена на 2016/17 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
*[Подпись]*

Рабочая программа одобрена на 2017/18 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.17 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
*[Подпись]*