

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 23.08.2022 18:04:45
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство образования и науки Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования

«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.01.01. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Уровень высшего образования
Направление подготовки
Профиль подготовки
Форма обучения

Бакалавриат
44.03.01 Педагогическое образование
Физическая культура и спорт
Заочная

Нижний Тагил

2022

Рабочая программа дисциплины «Легкая атлетика и методика ее преподавания». Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Нижний Тагил, 2022. – 22 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (№125 от 22.02.2018) Автор: старший преподаватель кафедры БЖиФК М.В. Созинов

Автор: старший преподаватель кафедры БЖФК _____ Созинов М.В.

Одобен на заседании кафедры ГСЭН 29 апреля 2022 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой БЖФК _____ Т.Н. Дейкова

Рекомендован к печати методической комиссией ФСБЖ 13 мая 2022 г., протокол № .

Председатель методической комиссии ФСБЖ _____ Л.А. Сорокина

© Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2022.
© Созинов М.В., 2022.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Учебно-тематический план.....	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	7
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	8
6.1. Организация самостоятельной работы студентов.....	8
6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации.....	8
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	9
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель – формирование компетенций, необходимых будущим педагогам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования.

Задачи:

- сформировать у студентов знания о теории, методике обучения технике различных видов легкой атлетики;
- сформировать у студентов знания и умения организации педагогического процесса с учетом половозрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей;
- сформировать у студентов знания и умения по профилактике спортивного травматизма и оказанию первой помощи.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Легкая атлетика с методикой преподавания» относится к дисциплинам обязательной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.01 Педагогическое образование и подготовки бакалавров по направлению 44.03.01 Педагогическое образование как составная часть социально-гуманитарного модуля.

Дисциплина «Легкая атлетика и методика ее преподавания» тесно взаимосвязана с рядом дисциплин блока: «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Анатомия», «Спортивная физиология», «Биомеханика», «Биохимия».

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по для подготовки бакалавров по направлению 44.03.01. «Педагогическое образование».

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Безопасность жизнедеятельности и	УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ИУК 8.1. Знает основные требования, предъявляемые к обеспечению безопасности жизнедеятельности; способы защиты персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; меры профилактики травматизма, инфекционных и неинфекционных заболеваний
		ИУК 8.2. Умеет выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся и персонала
		ИУК 8.3. Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИОПК 6.1. Знает законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогические основы учебной деятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся
		ИОПК 6.2. Умеет использовать психолого-педагогические знания для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания личности обучающегося
		ИОПК 6.3. Подготовлен к применению в своей профессиональной деятельности психолого-педагогических технологий, обеспечивающих индивидуальный подход к обучению, развитию и воспитанию обучающихся, к проведению индивидуальных воспитательных мероприятий и реализации образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся
Взаимодействие с участниками образовательных отношений	ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ИОПК 7.1. Знает закономерности возрастного развития обучающихся, социально-психологические особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ
		ИОПК 7.2. Умеет выявлять и анализировать поведенческие и личностные проблемы обучающихся, связанные с возрастными особенностями их развития и психологическими особенностями личности
		ИОПК 7.3. Способен обосновывать и выбирать необходимые формы, методы, приемы взаимодействия с участниками образовательного процесса (обучающимися, родителями, педагогами, администрацией) в соответствии с целями и задачами реализуемых образовательных программ и в соответствии с контекстом ситуации
	ПК-1. Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий	ИПК 1.1. Знает: концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса в предметной области физическая культура, определяемые ФГОС общего образования, особенности проектирования образовательного процесса, подходы к планированию образовательной деятельности, содержание школьных

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
		предметов: физическая культура, формы, методы и средства обучения, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения школьным предметам физическая культура ИПК 1.2. Умеет: проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу учителя по школьным предметам физическая культура, формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе; планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения (урок, экскурсию, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу); обосновывать выбор методов обучения и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых; планировать и комплексно применять различные средства обучения ИПК 1.3. Владеет умениями по планированию и проектированию образовательного процесса; методами обучения школьным предметам: физическая культура и современными образовательными технологиями
	ПК-2 – способен осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов	ИПК 2.1. Знает характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся в контексте обучения школьным предметам: физическая культура ИПК 2.2. Умеет оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей; разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, оценивать достижения обучающихся ИПК 2.3. Владеет умениями по созданию и применению в практике обучения школьным предметам: физическая культура, рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Кол-во часов
Контактная работа, в том числе:	36
Лекции	6
Практические занятия	30
Самостоятельная работа,	351
Экзамен	9
Общая трудоемкость дисциплины	396

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

Тематический план дисциплины

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
			лекции	практические		
1.	Научно-теоретические основы легкой атлетики	21	1	-	20	Оценка устного сообщения
2.	Основы техники основных видов легкой атлетики	187	2	14	171	Демонстрация на практическом занятии
3.	Методика обучения	111	1	10	100	Обсуждение в микрогруппах
4.	Организационно-методическое обеспечение работы по легкой атлетике в различных группах	45	1	4	40	игровое моделирование
5.	Организация и проведение соревнований	23	1	2	20	игровое моделирование
	Экзамен:	9				
	Всего:	396	6	30	351	

4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины

Тема 1. Научно-теоретические основы легкой атлетики

Определение легкой атлетики, содержание, классификация и характеристика легкоатлетических видов. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение легкой атлетики. движения

Определение техники спортивной ходьбы и бега. Циклы, периоды и фазы. Постановка ноги, отталкивание, маховые движения. Сходства и различия спортивной ходьбы и бега. Фаза полета в беге.

Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Назначение разбега в прыжках. Отталкивание – основная фаза прыжка. Углы отталкивания и вылета. Результативность прыжка в зависимости от начальной скорости и угла вылета. Траектория ОЦМ тела прыгуна в полете. Движения в полете. Роль приземления в различных прыжках.

Виды легкоатлетических метаний. Фазы техники метаний. Способы держания снаряда. Варианты разбега в метаниях. Способы выполнения финального усилия. Выпуск снаряда. Движения снаряда в полете. Результативность метания в зависимости от начальной скорости вылета и угла вылета снаряда.

Тема 2. Основы техники основных видов легкой атлетики

Определение и классификация общеразвивающих и специальных упражнений, их роль и значение. Ознакомление с комплексами упражнений для обучения видам легкой атлетики. Планирование общеразвивающих и специальных упражнений.

Характеристика техники бега: положение туловища и головы, движения ногами, руками, цикл двойного шага, дыхание при беге. Бег по прямой по повороту. Основные упражнения для обучения технике бега и последовательность их применения.

Характеристика техники бега на короткие дистанции. Разновидности старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег по прямой и повороту. Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения.

Характеристика техники спортивной ходьбы. Положение туловища и головы. Движения ногами, руками, цикл двойного шага. Дыхание при ходьбе.

Характеристика техники эстафетного бега. Различные способы передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зависимости от скорости бега занимающихся.

Характеристика техники метания: держание снаряда, разбег и подготовка к финальному усилию, финальное усилие и выпуск снаряда.

Характеристика техники прыжка в длину с места, с разбега, с разбега способом «согнув ноги».

Характеристика техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.

Тема 3. Методика обучения

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс (определения и задачи обучения легкой атлетике). Факторы, определяющие содержание и эффективность обучения легкой атлетике.

Реализация педагогических процессов в учебном процессе по легкой атлетике. Содержание обучения легкой атлетике. Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Закономерности формирования двигательного навыка в легкой атлетике.

Методическая последовательность изучения упражнений в легкой атлетике. Методы обучения легкой атлетике.

Методика обучения видам легкой атлетики. Последовательность применения средств обучения. Выявление ошибок и их исправление.

Использование специальных упражнений в обучении технике видов легкой атлетики.

Методика обучения эстафетному бегу. Упражнения для обучения передачи палочки, передаче эстафеты в парах и в командах. Последовательность применения упражнений для обучения технике эстафетного бега.

Методика обучения прыжкам. Фаза техники прыжков. Порядок обучения фазам. Основные средства и их порядок проведения для обучения фазам прыжков. Сходства и различия различных видов прыжков.

Методика обучения метаниям. Фазы техники метаний. Порядок обучения фазам метания. Основные средства и их порядок проведения для обучения фазам метаний. Сходства и различия различных видов метаний.

Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Структура урока. Задачи, средства и методы проведения частей занятия. Подбор упражнений, их дозировка. Запись и графическое изображение отдельных упражнений. План-конспект занятия по легкой атлетике.

Общеразвивающие упражнения, их роль в общей физической подготовке и подготовке к основной части занятия. Специальные упражнения в методике обучения технике, в развитии качеств.

Тема 4. Организационно-методическое обеспечение работы по легкой атлетике в различных звеньях

Основные теоретико-методические положения преподавания легкой атлетики, закономерности роста и формирования организма детей и подростков: особенности среднего и пожилого возраста; специфические особенности легкой атлетики, в том числе – спортивного; закономерности рационального построения учебного процесса по преподаванию легкой атлетики, в том числе тренировки.

Организационные формы реализации преподавания легкой атлетики.

Содержание и характеристика программ по легкой атлетике: дошкольные учреждения, общеобразовательные школы, летний оздоровительный лагерь.

Влияние занятий легкой атлетикой на физическое и умственное развитие детей. Социальные, анатомические, физиологические, образовательные и познавательные предпосылки обязательных занятий легкой атлетикой.

Тема 5. Организация и проведение соревнований

Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Правила соревнований по ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям. Документация соревнований.

Оздоровительное, прикладное, воспитательное значение легкой атлетики.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Обучение по дисциплине «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ» целесообразно построить с использованием компетентностного подхода, в рамках которого образовательный процесс строится с учетом специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Содержание лекций раскрывает наиболее общие теоретические вопросы, формирует основы теоретических знаний по дисциплине, а на практических занятиях ведется работа по усвоению практических умений и навыков передвижения на лыжах.

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки «Педагогическое образование» в программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, дискуссии, технологии группового обучения, проектирования, информационных технологий). Интерактивные технологии в сочетании с внеаудиторной работой дают возможность сформировать и развить профессиональные компетенции.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

Практическое занятие 1. Основы техники основных видов легкой атлетики.

Задание:

1. Подготовить и провести практическое занятие по легкой атлетике.
2. Провести коллективный анализ проведенного занятия.

Литература для подготовки к практическому занятию:

1.Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 80 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69819>. — ЭБС Лань.

2.А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. Легкая атлетика: Уч. пособие. – М.: Академия, 2006.

3.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. и препод. высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры. –М.: изд.центр «Академия», 2007.

Практическое занятие 2. Методика обучения.

Задание:

- 1.Подготовить план-конспект урока по легкой атлетике.
2. Провести коллективный анализ составленного плана-конспекта.

Литература для подготовки к практическому занятию:

1.Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 80 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69819>. — ЭБС Лань.

2.А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. Легкая атлетика: Уч. пособие. – М.: Академия, 2006.

3.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. и препод. высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры. –М.: изд.центр «Академия», 2007.

Практическое занятие 3. Организация и проведение соревнований.

Задание:

1.Составить программу первенства школы по легкой атлетике, определить главную судейскую коллегию, бригады судей для обслуживания всех проводящихся видов на первенстве школы по легкой атлетике. Составить список инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований, и обозначить его нахождение на схеме спортивного сооружения.

2. Провести коллективный анализ составленных документов.

Литература для подготовки к практическому занятию:

1.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 34 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69811>. — ЭБС Лань.

2.А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. Легкая атлетика: Уч. пособие. – М.: Академия, 2006.

3.Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 392 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/10839>. — ЭБС Лань.

Задания для организации самостоятельной работы студента

Задание 1.

Подбор передвижений для подготовительной части занятия

по обучению и совершенствованию техники бега.

Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой бега для проведения в подготовительной части занятия.

Задание 2.

Подбор передвижений для подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию техники спортивной ходьбы.

Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой спортивной ходьбы для проведения в подготовительной части урока.

Задание 3.

Подбор передвижений для подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию техники прыжков.

Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой легкоатлетических прыжков для проведения в подготовительной части занятия.

Задание 4.

Подбор передвижений для подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию техники метаний.

Подобрать и записать 12 - 15 видов передвижений сходных по характеру и структуре движения с техникой легкоатлетическими прыжками для проведения в подготовительной части занятия.

Задание 5.

Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию техники спортивной ходьбы и бега.

Составить и записать комплекс из 10 - 12 упражнений сходных по характеру и структуре движения с техникой спортивной ходьбы и бега для проведения в подготовительной части занятия.

Задание 6.

Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию техники легкоатлетических прыжков.

Составить и записать комплекс из 10 - 12 упражнений сходных по характеру и структуре движения с техникой легкоатлетических прыжков для проведения в подготовительной части занятия.

Задание 7.

Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию техники метаний.

Составить и записать комплекс из 10 - 12 упражнений сходных по характеру и структуре движения с техникой метаний для проведения в подготовительной части занятия.

Задание 8.

Написать план-конспект подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию техники спортивной ходьбы и бега.

Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники спортивной ходьбы и бега, для дальнейшего проведения с учебной группой.

Задание 9.

Написать план-конспект подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию техники легкоатлетических прыжков.

Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники легкоатлетических прыжков, для дальнейшего проведения с учебной группой.

Задание 10.

Написать план-конспект занятия подготовительной части занятия по обучению и совершенствованию техники метаний.

Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники метаний, для дальнейшего проведения с учебной группой.

Задание 11.

Составить программу первенства школы по легкой атлетике.

Составить программу первенства школы по легкой атлетике, расписанную по дням, часам и минутам, включив в нее следующие виды для девочек и мальчиков: бег 60, 200, 400, 800 и 2000 метров, прыжки в длину и в высоту, метание мяча, гранаты и толкание ядра, четырехборье, эстафетный бег 4 x 200 метров. Программу составить из расчета количества участников в беге - 15 - 20 человек в виде, в других видах - 8 - 12 человек. В беге на 60 метров предусмотреть предварительные и финальный забеги.

Задание 12.

Составить судейскую бригаду

для обслуживания первенства школы по легкой атлетике.

Определить главную судейскую коллегию, бригады судей для обслуживания всех проводящихся видов на первенстве школы по легкой атлетике. Составить список инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований, и обозначить его нахождение на схеме спортивного сооружения.

Задание 13.

Написать план-конспект основной части занятия по обучению технике бега на короткие дистанции и развитию быстроты.

Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике бега на короткие дистанции и развитию быстроты. Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.

Задание 14.

Написать план-конспект основной части занятия по обучению технике спортивной ходьбы и развитию выносливости.

Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике спортивной ходьбы и развитию выносливости. Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.

Задание 15.

Написать план-конспект основной части занятия по обучению технике прыжков в длину или в высоту и развитию скоростной выносливости.

Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике прыжков в длину или в высоту и развитию скоростной выносливости. Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.

Задание 16.

Написать план-конспект основной части занятия по обучению технике метания мяча или толканию ядра и развитию силы.

Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике метания мяча или толкания ядра и развитию силы. Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.

Задание 17.

Выполнить контрольную работу.

Написать план-конспект занятия по легкой атлетике по одной из предлагаемых тем в методических рекомендациях Созинова М.В. "План-конспект занятия по легкой атлетике".

Задание 18.

Составить поурочный план-график прохождения учебного материала раздела “легкая атлетика” по предмету физическая культура для учащихся начальных классов

План-график составить на основании программы обучения. В нем предусмотреть освоение необходимых умений и навыков, совершенствование двигательных качеств, контрольные элементы. Необходимо учитывать положительный перенос умений в определенные навыки, влияние того или иного физического качества на успешность овладения техникой соревновательного упражнения.

Задание 19.

Составить поурочный план-график прохождения учебного материала раздела “легкая атлетика” по предмету физическая культура для учащихся 5 - 9 классов.

План-график составить на основании программы обучения. В нем предусмотреть освоение необходимых умений и навыков, совершенствование двигательных качеств, контрольные элементы. Необходимо учитывать положительный перенос умений в определенные навыки, влияние того или иного физического качества на успешность овладения техникой соревновательного упражнения.

Задание 20.

Составить поурочный план-график прохождения учебного материала раздела “легкая атлетика” по предмету физическая культура для учащихся 10 - 11 классов.

План-график составить на основании программы обучения. В нем предусмотреть освоение необходимых умений и навыков, совершенствование двигательных качеств, контрольные элементы. Необходимо учитывать положительный перенос умений в определенные навыки, влияние того или иного физического качества на успешность овладения техникой соревновательного упражнения.

Задание 21.

Составить примерный недельный план учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике для групп начальной подготовки в общеподготовительном периоде.

Необходимо определить недельную нагрузку, основную направленность занятий, их средства и методы проведения.

Задание 22.

Составить примерный недельный план учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике для групп начальной подготовки в специальном подготовительном периоде.

Необходимо определить недельную нагрузку, основную направленность занятий, их средства и методы проведения.

Задание 23.

Составить примерный недельный план учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике для групп начальной подготовки в соревновательном периоде.

Необходимо определить недельную нагрузку, основную направленность занятий, их средства и методы проведения. Предусмотреть непосредственную подготовку к соревнованиям и участие в них.

Задание 24.

Составить примерный недельный план учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике для групп начальной подготовки в переходном периоде.

Необходимо определить основные средства для активного отдыха занимающихся, методы проведения, подготовку организма к возрастающим в дальнейшем нагрузкам.

Задание 25.

Подготовить положение о первенстве школы по легкой атлетике.

Включить в него следующие разделы: цели и задачи, время и место проведения, участники соревнований, программа соревнований, зачет, организация соревнований, определение победителей, награждение. В программу соревнований включить виды из задания 11.

Задание 26.

Составить план воспитательных мероприятий в секции легкой атлетики.

Необходимо учитывать успеваемость занимающихся в школе, их спортивные успехи. Предусмотреть встречи с родителями, участие занимающихся в соревновательной деятельности, посещение более крупных состязаний, других культурных мероприятий, обсуждение спортивных итогов, участие в субботниках по подготовке мест занятий и прочее.

6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации

Текущий контроль качества усвоения учебного материала ведется в ходе практических занятий в форме контроля и оценки выполненных практических заданий.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме экзамена (заочная форма обучения). На экзамене студент должен дать устный ответ на два вопроса, изложенные в билете.

Перечень вопросов промежуточной аттестации для экзамена по дисциплине «Легкая атлетика и методика ее преподавания»

1. История и эволюция видов легкой атлетики. . История развития легкой атлетики в России, достижения отечественных легкоатлетов.
2. Место легкой атлетики в решении задач физического воспитания
- 3.Формы занятий по лёгкой атлетике.
- 4.Кинематическая структура движений.
5. Динамическая структура движений.
6. Характеристика видов механического движения.
7. Классификация техники движений. Фазы, структуры и силы движений.
8. Основные понятия в технике движений (фазы, моменты)
9. Анализ техники бега и ходьбы. Методика обучения.
10. Анализ техники прыжков. Методика обучения.
- 11.Анализ техники метаний. Методика обучения.
12. Анализ техники бега на короткие дистанции. Методика обучения.
13. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции. Методика обучения.
14. Анализ техники барьерного бега. Методика обучения.
15. Анализ техники прыжков в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Методика обучения.
16. Анализ техники тройного прыжка. Методика обучения.
17. Анализ техники прыжков в высоту способами «перешагивание», «волна», «перекат», «перекидной», «Фосбери-флоп». Методика обучения.
18. Анализ техники толкания ядра. Методика обучения.
19. Анализ техники эстафетного бега. Методика обучения.
20. Анализ техники отталкивания в прыжках в длину и высоту. Методика обучения.
21. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений
- 22.Последовательность обучения видам легкой атлетики с учетом возрастных особенностей обучающихся.
- 23.Особенности проведения занятий по лёгкой атлетике с детьми различных школьных возрастов.

24. Педагогический, медицинский контроль и самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Предупреждение травм.
25. Особенности планирования тренировочных нагрузок.
26. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности.
27. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.
28. Обучение и тренировка как части единого педагогического процесса. Принципы обучения, методы обучения.
29. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.
30. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.
31. Правила соревнований по бегу и ходьбе.
32. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью.
33. Правила проведения соревнований в помещениях.

Перечень практических заданий к экзамену:

1. Составить комплекс специальных беговых упражнений.
2. Составить комплекс специальных упражнений прыгуна в высоту.
3. Составить комплекс специальных упражнений прыгуна в длину и тройным прыжком.
4. Составить комплекс специальных упражнений толкателя ядра.
5. Составить комплекс специальных упражнений метателя диска.
6. Составить комплекс специальных упражнений метателя копья.
7. Составить комплекс специальных упражнений барьериста.
8. Составить комплекс специальных упражнений метателя молота.
9. Составить конспект урока по физической культуре по разделу «Легкая атлетика»
10. Проведение урока физической культуры по разделу «Легкая атлетика» на практическом занятии.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 34 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69811>. — ЭБС Лань.
2. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 80 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69819>. — ЭБС Лань.
3. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 392 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/10839>. — ЭБС Лань.

Дополнительная литература:

1. И.С. Барчуков Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Пособие для студентов высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А. Нестеров; под общей редакцией Н.Н.Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. Легкая атлетика: Уч. пособие. – М.: Академия, 2006.
3. В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. Организация судейства соревнований по легкой атлетике. Уч. пособие – М.: Советский спорт. 2004

4. В.В. Ивочкин. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. Уч. пособие. – М.: Советский спорт. 2004.
5. В.Г. Никитушкин. Бег на короткие дистанции. Уч. пособие. – М.: Советский спорт. 2005.
6. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник. – М.: Академия. 2003.

Информационные и сетевые ресурсы

1. Физическая культура (учебный видеофильм) СПб, 2001 (СД)
2. Физическая культура в школе (учебный видеофильм) М., ИД «Равновесие», 2000 (СД)
3. Портал Российского гос. университета физической культуры и спорта - www.rgufk.ru
4. Региональный портал - uralgufk.ru

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- легкоатлетический манеж, специальное оборудование и спортивный инвентарь для практических занятий;
- экипировка студентов для учебно-тренировочных занятий по гигиеническим нормам;
- тренажерные устройства;
- методический кабинет кафедры с набором наглядных пособий, аудио-, видеоматериалов;
- доступ к различным сетевым источникам информации, библиотечным фондам;
- учебно-научная лаборатория с оборудованием для проведения научно-исследовательских и методических разработок (секундомер, сантиметр, спирометр, хронометр, пульсометр и т.д.).