

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»  
(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Теория и методика легкой атлетики**

Направление *44.03.01 Педагогическое образование*  
Направленность - *Физическая культура*

Квалификация: бакалавр  
Направление *44.03.01 Педагогическое образование*  
Направленность - *Физическая культура*

Квалификация: бакалавр

**Кострома**  
**2023**

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование, направленность - физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 (далее – ФГОС ВО); зарегистрировано в Минюсте России 15 марта 2018 г. N 50362

Рецензент: Пашканова Н.А. Директор Муниципального бюджетного образовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа №1 г. Костромы, к.п.н.,

Рецензент: Еремина Л.Е. Директор Муниципального автономного учреждения города Костромы "Спортивная школа № 6", Заслуженный работник физической культуры РФ Мастер спорта СССР международного класса

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 17.04.2023 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины:** формирование готовности студентов к использованию систематизированных теоретических и практических знаний по теории и методике легкой атлетике в различных сферах профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

1. Овладение техникой выполнения легкоатлетических упражнений и методикой обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся.

2. Формирование знаний, умений и навыков по реализации образовательных программ по теории и методике легкой атлетике в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

3. Формирование готовности к использованию возможности образовательной среды для обеспечения качества преподаваемого учебного предмета.

4. Формирование готовности к управлению процессом спортивной тренировки и организации соревнований по легкой атлетике.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить компетенции:

Код и содержание индикаторов компетенции:

ОПК-2 - способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий);

ОПК-3 - способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и

ОПК-2.1. Разрабатывает программы педагогической деятельности (учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и/или программы дополнительного образования и/или воспитательные, профилактические, коррекционно-развивающие, реабилитационные программы) в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.

ОПК-2.2. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения/реализации программ (учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и/или программы дополнительного образования и/или воспитательные, профилактические, коррекционно-развивающие, реабилитационные программы) в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.

ОПК-2.3. Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно - коммуникационных, используемых при разработке программ педагогической деятельности и их элементов.

ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с

воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;

ОПК-5- способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении;

требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.

ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.

ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.

ОПК-5.2. Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.

ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.

**Знать:** нормативно-правовые акты в сфере образования по предметной области по виду программы легкая атлетика;

– средства, способы, принципы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебно-воспитательной деятельности обучающихся в легкой атлетике;

– содержание, формы, методы планирования, педагогического контроля и учета на занятиях легкой атлетикой;

– особенности управления тренировочным процессом в различных видах легкой атлетики;

– особенности организации и проведения, правила соревнований по легкой атлетике.

**Уметь:** организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике с различными категориями населения и спортсменов различной квалификации;

– применять средства, способы, принципы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебно-воспитательной деятельности обучающихся в легкой атлетике;

– подбирать и применять современные технологии обучения различных категорий занимающихся легкоатлетическим видам и упражнениям;

- определять причины возникновения ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и находить методику их устранения;
- планировать и организовывать тренировочную, соревновательную деятельность спортсменов легкоатлетов.

**Владеть:** □ способностью анализировать и обобщать результаты практического выполнения упражнений обучающихся, входящих в программу дисциплины легкая атлетика;

- навыками рациональной организации и проведения занятий по легкой атлетике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;
- навыками организации и методикой проведения спортивной тренировки по легкой атлетике;
- навыками организации и практики судейства спортивных мероприятий различного уровня.

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» относится к обязательной части учебного плана и проводится 4, 5, семестры (заочная форма обучения).

Требованиями к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» являются владение техникой выполнения легкоатлетических упражнений в объеме школьной программы и программы учебного предмета «Физическая культура» для выпускников среднего профессионального образования.

Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках:

Общая педагогика, Дидактика, Возрастная и педагогическая психология, Теория и методика физической культуры и спорта.

Изучение дисциплины является основой для освоения последующих дисциплин/практик: Теория и методика спортивных дисциплин. Прохождения практик: учебная: ознакомительная практика, технологическая (проектно-технологическая) практика; Педагогическая практика, Практика в спортивных школах. Для подготовки и сдачи государственного экзамена, подготовки и защиты выпускной квалификационной работы

Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:

Инклюзивная педагогика

Возрастная и педагогическая психология,

Методика воспитательной работы

Организация исследовательской деятельности в системе образования

Теория и методика легкой атлетики,

Теория и методика лыжного спорта,

Теория и методика подвижных игр,

Теория и методика баскетбола,

Теория и методика волейбола,

Теория и методика физической культуры и спорта,  
Культурно-просветительское проектирование,  
Ознакомительная практика,  
технологическая (проектно-технологическая) практика;  
Б2. О.03(П) Педагогическая практика,  
Б2. О.04(П) Педагогическая практика,  
Б2. О.05(П) Педагогическая практика в спортивных школах,  
Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.  
Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

#### 4. Объем дисциплины

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Заочная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	4
Общая трудоемкость в часах	144
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	31,1
Лекции	2
Практические занятия	-
Лабораторные занятия	26
Практическая подготовка	-
Самостоятельная работа в часах	112,9
Форма промежуточной аттестации	(0,25) Зачет - 2 семестр, (2,85) экзамен 3 - семестр

##### 4. 2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Заочная форма
Лекции	2
Практические занятия	-
Лабораторные занятия	26
Консультации	2
Практическая подготовка	-
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	0,35
Контрольная работа	0,5
Всего	31,1

##### 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

##### 5.1 Тематический план учебной дисциплины

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1.	Основы легкой атлетики как вида спорта	7	-	-	-	7
2.	Бег на короткие дистанции	11,5	0,5	-	2	9
3.	Эстафетный бег	8	-	-	1	7
4.	Прыжки в длину	14	-	-	4	10
5.	Метание малого мяча, гранаты с разбега	14,5	0,5	-	4	10
6.	Техника толкание ядра	13	-	-	4	9
7.	Бег на средние длинные дистанции	9	-	-	-	9

8.	Прыжки в высоту с разбега	15	-	-	4	11
9.	Подвижные игры в легкой атлетике	8	-	-	1	7
10.	Основы методики обучения в школе	19,5	0,5	-	2	17
11.	Спортивная тренировка в легкой атлетике	19,4	0,5	-	2	16,9
12.	Организация и выполнение нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»	2	-	-	2	-
13.	Форма промежуточной аттестации	3,1	-	-	-	-
	<b>Итого:</b>	144 4з.е	2	-	26	112,9

## 5.2. Содержание:

### **Тема 1. Основы легкой атлетики как вида спорта.**

Этапы развития легкой атлетики в России и за рубежом. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание курса «теория и методика легкой атлетики» в системе подготовки бакалавра.

### **Тема 2. Бег на короткие дистанции.**

Краткий исторический очерк бега на короткие дистанции. Техника бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. Особенности техники бега по виражу. Методика обучения бегу на короткие дистанции. Правила соревнований по бегу, судейство соревнований.

### **Тема 3. Эстафетный бег.**

Краткий исторический очерк эстафетного бега. Техника эстафетного бега. Методика обучения технике эстафетного бега. Правила соревнований и судейство в эстафетном беге.

### **Тема 4. Прыжки в длину.**

Краткий исторический очерк прыжков в длину. Техника прыжков с места. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги» и «ножницы». Методика обучения технике прыжков в длину с места и разбега. Правила и судейство соревнований по прыжкам в длину.

### **Тема 5. Метание малого мяча, гранаты с разбега.**

Основы техники метаний. Краткий исторический очерк метаний. Техника метания малого мяча и гранаты способом «вперед-вниз-назад» и «прямо-назад». Методика обучения технике метания малого мяча, гранаты. Правила и судейство соревнований по метанию.

### **Тема 6. Техника толкание ядра.**



Краткий исторический очерк толкания ядра. Основы техники толкания ядра. Методика обучения технике толкания ядра. Основные правила проведения и судейство соревнований по толканию ядра.

#### **Тема 7. Бег на средние и длинные дистанции.**

Краткий исторический обзор бега на средние и длинные дистанции. Техника бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега на различных дистанциях. Методика обучения технике бега. Основные правила соревнований.

#### **Тема 8. Прыжки в высоту с разбега.**

Основы техники прыжков. Краткий исторический очерк прыжков в высоту. Структура техники прыжка в высоту с разбега: разбег, отталкивание, полет, приземление. Техника прыжка в высоту способами: «перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп». Методическая последовательность обучения. Основные правила проведения и судейство соревнований по прыжкам в высоту.

#### **Тема 9. Подвижные игры в легкой атлетике.**

Общая характеристика подвижных игр. Особенности применения подвижных игр на занятиях по легкой атлетике.

#### **Тема 10. Основы методики обучения в школе.**

Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Методы, средства и задачи обучения. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценка выполнения техники движений. Формы занятий по легкой атлетике. Типовая структура и разновидности урока. Дозирование упражнений при различной направленности урока. Меры безопасности и предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики в школе.

#### **Тема 11. Спортивная тренировка в легкой атлетике.**

Цель, задачи и принципы спортивной тренировки легкоатлетов. Средства и методы спортивной тренировки легкоатлетов. Периодизация спортивной тренировки. Нагрузка в занятиях легкоатлета. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета. Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике.

#### **Тема 12. Организация и выполнение нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО».**

Общий порядок организации тестирования по нормативам испытаний (тестов) комплекса ГТО. Порядок организации тестирования качества быстроты (скоростные возможности). Порядок организации тестирования качества выносливости. Порядок организации тестирования скоростно-силовых возможностей: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега. Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г. Челночный бег. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Техника выполнения испытаний.

### **5.3 Практическая подготовка**

*Практическая подготовка не предусмотрена учебным планом*

## **6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Задания для самостоятельной работы студентов разрабатываются по каждой теме и распределяются на лекциях, практических и лабораторных занятиях. Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение литературы по специальным вопросам, составление различной документации, подготовка к проведению подготовительной части урока по легкой атлетике, и урока в целом, проведение наблюдений, выполнение домашних заданий по теории и методике легкой атлетики, участие в соревнованиях, практическом судействе.

## 6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

*Для заочной формы обучения*

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1	Основы легкой атлетики как вида спорта	1. Подготовка слайд-презентации о развитии легкой атлетики в России и за рубежом (зарождение, этапы развития). 2. Дать классификацию видам легкой атлетики. 3. В форме доклада представить, какие виды легкой атлетики входят в программу соревнований у мужчин и женщин.	7	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы: - изучить классификацию и общую характеристику легкоатлетических видов спорта	Опрос. демонстрация слайд-презентации Тестирование
2.	Бег на короткие дистанции	1. Выполнить краткий исторический очерк бега на короткие дистанции. 2. Изучить особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. 3. Подобрать комплекс специально-беговых упражнений (СБУ) для спринтера. 4. Разработать комплексы упражнений для развития быстроты, взрывной силы. 5. Рассмотреть судейство соревнований по бегу. 6. Подготовка к выполнению контрольного норматива.	9	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы: - изучить историю становления и развития бега на короткие дистанции; - изучить основы техники бега по прямой и виражу; - рассмотреть способы расположения стартовых колодок, положение бегуна по командам; - изучить правила соревнований, функциональные обязанности судей по бегу на короткие дистанция.	Опрос. Оценка техники выполнения. Выполнение норматива
3.	Эстафетный бег	1. Выполнить краткий исторический очерк эстафетного бега.	7	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы: - изучить	Опрос. Разбор практических ситуаций.

		<p>2. Рассмотреть судейство соревнования в эстафетном беге.</p> <p>3. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники передачи эстафетной палочки; старту принимающего, определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.</p> <p>4. Разработать комплексы упражнений для развития скоростных способностей, ловкости для учащихся среднего и старшего школьного возраста.</p> <p>5. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники упражнений.</p>		<p>краткий исторический очерк эстафетного бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассмотреть типичные ошибки техники передачи эстафетной палочки и правила их устранения;</li> <li>- изучить особенности развития скоростных способностей, ловкости для учащихся среднего и старшего школьного возраста;</li> <li>- изучить правила соревнований, функциональные обязанности судей.</li> </ul>	Оценка техники выполнения
4.	Прыжки в длину	<p>1. Выполнить краткий исторический очерк прыжков в длину с разбега.</p> <p>2. Рассмотреть правила и судейство соревнований по прыжкам в длину.</p> <p>3. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание, полет, приземление; определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.</p> <p>4. Разработать комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей, быстроты, координации для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.</p> <p>5. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники упражнений.</p>	10	<p>На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассмотреть краткий исторический очерк прыжков в длину с разбега;</li> <li>- рассмотреть типичные ошибки и правила их устранения;</li> <li>- изучить особенности развития скоростно-силовых способностей, быстроты, координации для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.</li> </ul>	Опрос. Разбор практических ситуаций. Оценка техники выполнения. Выполнение норматива

5.	Метание малого мяча, гранаты с разбега	<p>1. Выполнить краткий исторический очерк метаний.</p> <p>2. Рассмотреть особенности судейства соревнований по метанию.</p> <p>3. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники метания мяча (гранаты): предварительный разбег, бросковые шаги, финальное усилие, выпуск снаряда; определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.</p> <p>4. Разработать комплексы упражнений для развития взрывной силы, координации, скоростно-силовых способностей для учащихся младшего, среднего школьного возраста.</p> <p>5. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники упражнений.</p>	10	<p>На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассмотреть способы метания;</li> <li>- изучить средства и методы обучения техники метания;</li> <li>- изучить правила соревнований, функциональные обязанности судей.</li> </ul>	<p>Опрос. Разбор практических ситуаций.</p> <p>Оценка техники выполнения.</p> <p>Выполнение норматива</p>
6.	Техника толкание ядра	<p>1. Выполнить краткий исторический очерк метаний</p> <p>2. Рассмотреть особенности судейства соревнований по метанию.</p> <p>3. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники толкания ядра: определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.</p> <p>4. Разработать комплексы упражнений для развития взрывной силы, координации, скоростно-силовых способностей для</p>	9	<p>На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучить средства и методы обучения техники;</li> <li>- изучить особенности развития взрывной силы, координации, скоростно-силовых способностей для учащихся младшего, среднего школьного возраста;</li> <li>- изучить правила соревнований, функциональные обязанности судей.</li> </ul>	<p>Опрос. Разбор практических ситуаций.</p> <p>Оценка техники выполнения.</p>

		<p>учащихся младшего, среднего школьного возраста.</p> <p>5. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники упражнений.</p> <p>6. Ознакомиться с техникой толкания ядра со скачка, с поворота.</p>		<p>- изучить технику техникой толкания ядра со скачка, с поворота.</p>	
7.	Бег на средние и длинные дистанции	<p>1. Выполнить краткий исторический обзор бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>2. Ознакомиться с техникой бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>3. Рассмотреть судейство соревнований по бегу.</p> <p>4. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники бега на средние дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш; определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.</p> <p>5. Разработать комплексы упражнений для развития выносливости для учащихся среднего и старшего школьного возраста.</p> <p>6. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники упражнений.</p>	9	<p>На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучить особенности техники бега на средние и длинные дистанции;</li> <li>- изучить правила соревнований, функциональные обязанности судей;</li> <li>- изучить особенности развития выносливости для учащихся среднего и старшего школьного возраста.</li> </ul>	<p>Опрос. Разбор практических ситуаций.</p> <p>Оценка техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Выполнение норматива.</p>
8.	Прыжки в высоту с разбега	<p>1. Выполнить краткий исторический очерк прыжков в высоту</p> <p>2. Ознакомиться с техникой прыжков в высоту с разбега.</p> <p>3. Рассмотреть основные правила проведения и судейство соревнований по прыжкам в высоту.</p>	11	<p>На основе лекционного и видео материалов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- провести сравнительный анализ техники прыжков способом «перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»;</li> </ul>	<p>Опрос. Разбор практических ситуаций.</p> <p>Оценка техники прыжка.</p> <p>Выполнение</p>

		<p>4. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники прыжка в высоту с разбега: разбег, отталкивание, полет, приземление; определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.</p> <p>5. Разработать комплексы упражнений для развития гибкости, скоростно-силовых способностей, быстроты для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.</p> <p>6. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники упражнений.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучить средства и методы овладения техникой прыжка;</li> <li>- осуществить подбор упражнений для развития гибкости, скоростно-силовых способностей, быстроты.</li> </ul>	норматива
9.	Подвижные игры в легкой атлетике	<p>1. Ознакомиться с особенностями применения подвижных игр на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>2. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники упражнений по заданию преподавателя.</p>	7	<p>На основе предложенного списка рекомендуемой литературы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществить подбор подвижных игр и игровых заданий на развитие скоростно-силовых способностей метателей, бегунов;</li> <li>- осуществить подбор подвижных игр и игровых заданий с целью освоения техники метаний, бега на короткие дистанции.</li> </ul>	Разбор практических ситуаций. Анализ проведения
10.	Основы методики обучения в школе	<p>1. Рассмотреть методические принципы, методы, средства и задачи обучения.</p> <p>2. Изучить типовую схему обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта.</p>	17	<p>На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассмотреть методические принципы, методы, средства и задачи обучения</li> <li>- изучить последовательность</li> </ul>	Опрос. Разбор практических ситуаций. Оценка проведенного урока

		<p>3. Рассмотреть меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики в школе.</p> <p>4. Рассмотреть формы занятий по легкой атлетике.</p> <p>5. Изучить типовую схему обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценка выполнения техники движений.</p>		<p>освоения техники легкоатлетических видов спорта;</p> <p>- меры безопасности в процессе обучения, меры предупреждения травматизма.</p>	
11.	Спортивная тренировка в легкой атлетике	<p>1. Изучить цель, задачи и принципы спортивной тренировки легкоатлетов.</p> <p>2. Изучить средства и методы спортивной тренировки легкоатлетов.</p> <p>3. Изучить методики развития функциональных возможностей легкоатлета.</p> <p>4. Изучить механизмы регулирования нагрузок в занятиях легкоатлета.</p>	16,9	<p>На основе предложенного списка рекомендуемой литературы:</p> <p>- изучить цель, задачи и принципы спортивной тренировки;</p> <p>- выполнить сравнительный анализ тренировочной нагрузки этапов многолетней подготовки бегунов на короткие дистанции, метателей.</p>	<p>Индивидуальный опрос.</p> <p>Разбор практических ситуаций.</p> <p>Тестирование</p>



## 6.2. Тематика и задания для лабораторных занятий

### Тема 1. Бег на короткие дистанции

1. Особенности бега на короткие дистанции: освоить старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
2. Техника бега по прямой дистанции: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.
3. Техника стартов: высокий старт, старт с опорой на одну руку; низкий старт (демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения).
4. Техника бега по повороту: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.
5. Техника финиширования: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.
6. Техника бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
7. Техника выполнения специально-беговых упражнений.
8. Судейство соревнований по бегу.
9. Анализ выполнения занимающимися двигательного действия: определить причины ошибок, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.
10. Разработать комплексы упражнений для развития быстроты, взрывной силы для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.
11. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники упражнений.

### Тема 2. Эстафетный бег

1. Техника эстафетного бега: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.
2. Техника передачи эстафетной палочки: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.
3. Техника старта на этапах эстафеты: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.
4. Техника передачи эстафеты в коридоре: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.
5. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки: практическое ознакомление, методика обучения.
6. Судейство соревнования в эстафетном беге.
7. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники передачи эстафетной палочки; старту принимающего, определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.
8. Разработать комплексы упражнений для развития скоростных способностей, ловкости для учащихся среднего и старшего школьного возраста.
9. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники упражнений.

### Тема 3. Прыжки в длину

1. Техника прыжка с места: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

2. Техника прыжка в длину с разбега: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

3. Техника отталкивания: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

4. Техника разбега в сочетании с отталкиванием: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

5. Техника приземления: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

6. Техника движения в полете способом «согнут ног», «ножницы»: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

7. Техника прыжков в длину в целом: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

8. Совершенствование техники прыжков в длину: практическое ознакомление, методика обучения.

#### **Тема 4. Метание малого мяча, гранаты с разбега**

1. Техника метания мяча (гранаты): демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

2. Держание и выбрасывание снаряда: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

3. Метание мяча (гранаты) с места: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

4. Метание с бросковых шагов: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

5. Техника выполнения разбега и отведения мяча (гранаты) способом «вперед-вниз-назад» и «прямо-назад»: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

6. Техника метания мяча (гранаты) с полного разбега: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

7. Совершенствование техники метания: практическое ознакомление, методика обучения.

#### **Тема 5. Техника толкание ядра**

1. Техника толкания ядра: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

2. Держание и выталкивание снаряда: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

3. Техника толкания ядра с места: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

4. Техника скачкообразного разбега: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

5. Техника толкания ядра со скачка: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

6. Техника толкания ядра с поворота: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

7. Совершенствование техники толкания ядра: практическое ознакомление, методика обучения.

### **Тема 7. Прыжки в высоту с разбега**

1. Техника прыжков в высоту с разбега: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

2. Техника отталкивания: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

3. Техника разбега в сочетании с отталкиванием: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

4. Техника перехода через планку способом «перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп» и приземлению: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

5. Прыжок высоту в целом и совершенствование: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

### **Тема 8. Подвижные игры в легкой атлетике**

1. Правила и требования проведения подвижных игр.

2. Особенности применения подвижных игр на занятиях по легкой атлетике.

3. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники упражнений по заданию преподавателя.

### **Тема 9. Основы методики обучения в школе**

1. Рассмотреть методические принципы, методы, средства и задачи обучения.

2. Изучить типовую схему обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта.

3. Рассмотреть меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики в школе.

### **Тема 11. Спортивная тренировка в легкой атлетике**

1. Понятие о тренировке (отличие от урока в общеобразовательной школе). Соревнования и их значимость. Спортивная ориентация. Спортивный отбор в легкой атлетике.

2. Организация тренировочного процесса на подготовительном, соревновательном, переходном периодах. Морально-волевая подготовка. Теоретическая подготовка. Планирование круглогодичного учебно-тренировочного процесса: перспективное, годовое, оперативное.

3. Изучить цель, задачи и принципы спортивной тренировки легкоатлетов.

4. Обучить подбору средств и методов спортивной тренировки легкоатлетов в зависимости от периодизации и др. факторов спортивной тренировки.

5. Изучить методики развития функциональных возможностей легкоатлета.

### **Тема 12. Организация и выполнение нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»**

1. Изучить общий порядок организации тестирования и последовательность выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

2. Техника выполнения: челночный бег 3x10 м. Правила судейства.

3. Техника выполнения бега: 30, 60, 100 м. Правила судейства.

4. Техника выполнения прыжка в длину с места, прыжок в длину с разбега. Правила судейства.

5. Техника выполнения метания спортивного снаряда на дальность. Правила судейства.

6. Техника выполнения бега 2000, 3000 м. Правила судейства.

## 7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### *а) основная:*

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук – 5-е изд. стер. - М.: Академия, 2008 – 464с. - ISBN 978-5-7695-5400-1

2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е. П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> – ISBN 978-5-9907240-3-7. – Текст : электронный.

3. Матвеева, Н. Ю. Технические виды легкой атлетики: техника и методика обучения, правила соревнований [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Н. Ю. Матвеева, Н. О. Смирнова ; М-во образования и науки РФ, Костром. гос. ун-т. - Кострома : КГУ, 2017. - 59 с.

4. Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, А. В. Тертычный, В. А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711> (дата обращения: 20.05.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3652-3. – Текст : электронный.

### *б) дополнительная:*

1. Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. - М. : Терра-Спорт, 2000. - 240 с. : ил. - (Библиотека легкоатлета). - Библиогр.: с. 228-336. - ISBN 5-93127-091-4

2. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625> (17.05.2021).

3. Колчанова, Л.С. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды. Легкая атлетика: правила соревнований, техника и методика обучения метаниям: метод. пособие / Л.С. Колчанова, Н. Ю. Матвеева; ГОУ ВПО КГУ – Кострома, 2007 – 33с.

4. Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов : практическое пособие : [12+] / В. Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. – 2-е изд., стер. – Москва : Человек, 2012. – 225 с. : схем., ил. – (Библиотека легкоатлета). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395> (дата обращения: 20.05.2021). – ISBN 978-5-904885-47-2. – Текст : электронный.

5. Программа дисциплины «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды – Легкая атлетика» спец. «Физическая культура» / Федеральное агентство по физической культуре и спорту КГУ; сост. Л. С. Колчанова, Н. Ю. Матвеева – Кострома, 2008 – 14с.

6. Самоленко, Т. В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции / Т. В. Самоленко. – Москва : Спорт, 2016. – 249 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460931> (дата обращения: 20.05.2021). – Библиогр.: с. 197-212. – ISBN 978-5-9907240-8-2. – Текст : электронный.

7. Тер-Ованесян, И. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. Тер-Ованесян. - М. : Терра- Спорт, 2000. - 128 с. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 5-93127-084-1

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Информация о курсе дисциплины в СДО -

<https://sdo.ksu.edu.ru/course/view.php?id=611>

Элемент "лекционные и методические материалы"

Элемент "Экзамен"

Легкая атлетика России: <http://www.rusathletics.com/>

Новости спорта: <http://www.eurosport.ru/athletics/>

Новости спорта: [http://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/light\\_athletics](http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/light_athletics)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»  
<https://www.gto.ru/norms>

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Спорткомплекс «Юность»: игровой спортивный зал - 35,5 м x 17,5 м.; сектор для прыжков в высоту.

Стадион, стартовые колодки, эстафетные палочки, теннисные мячи, гранаты, секундомеры.

Аудитория № 21, 23, 24 с/к «Юность» на 25-50 посадочных мест.

Оборудование: доска, телевизор, видеомagneтофон, DVD – player, видео-проектор, экран, цифровая видео-камера.

Лицензионное программное обеспечение: не предусмотрено.

Свободно распространяемое программное обеспечение: необходимое программное обеспечение - офисный пакет.