

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и методика легкой атлетики**

Направление *44.03.05 Педагогическое образование*  
(с двумя профилями подготовки)

Направленность - *Физическая культура, безопасность жизнедеятельности*

Квалификация выпускника: бакалавр

**Кострома**  
**2019**

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность - физическая культура, безопасность жизнедеятельности разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 125 (далее – ФГОС ВО); зарегистрировано в Минюсте России 15 марта 2018 г. N 50358

Разработал: Смирнова Н.О. доцент кафедры физической культуры и спорта, к.п.н.  
Рецензент: Пашканова Н.А. Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Костромы "Средняя общеобразовательная школа №1" 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 №11 от 20.06.2019 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №10 от 20.06.2020 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №7 от 17.01.2021 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №12 от 10.06.2021 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 22.03.2022 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

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 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-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 - способен организовывать совместную и	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной

<p>индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;</p>	<p>деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p> <p>ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
<p>ОПК-5- способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении;</p>	<p>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.</p> <p>ОПК-5.2. Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.</p> <p>ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.</p>

**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 атлетике;
- 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 блока Б1. и проводится 1, 2, 3, семестры.

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, Общая психология, Физическая культура и спорт.

Изучение дисциплины является основой для освоения последующих дисциплин/практик: Теория и методика спортивных дисциплин, Детско-юношеский спорт, Теория и методика организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности с разными категориями населения, Особенности подготовки спортивных волонтеров, Основы деятельности инструкторов физической культуры в загородных оздоровительных центрах и на летних спортивных площадках, Инклюзивный спорт, Культурно-просветительское проектирование. Учебная: ознакомительная практика, технологическая (проектно-технологическая) практика; Педагогическая практика, Практика в спортивных школах, Педагогическая практика в учреждениях дополнительного образования, подготовки к итоговой государственной аттестации,

*Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:*

Общая педагогика

Инклюзивная педагогика

Возрастная и педагогическая психология,

Дидактика,

Методика воспитательной работы

Организация исследовательской деятельности в системе образования

Теория и методика гимнастики,

Теория и методика плавания,

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,

Основы комплексной безопасности,

Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи,

Теория и методика безопасности жизнедеятельности,

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,

Б2. О.06(П) Педагогическая практика в спортивных школах,

Б2. О.07(П) Педагогическая практика,

Б2. О.08(П) Педагогическая практика,

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,	Очная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	7
Общая трудоемкость в часах	252
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	118,85
Лекции	20
Практические занятия	70
Лабораторные занятия	26
Практическая подготовка	-
Самостоятельная работа в часах	133,15
Форма промежуточной аттестации	(2,85) Зачеты в 1,2, экзамен в 3

##### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	20
Практические занятия	70
Лабораторные занятия	26
Консультации	2
Зачет/зачеты	0,5
Экзамен/экзамены	0,35
Курсовые работы	-
Практическая подготовка	-
Курсовые проекты	-
Всего	118,85

## 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	1	-	-	6
2.	Бег на короткие дистанции	14	2	6	-	6
3.	Эстафетный бег	13	1	6	-	6
4.	Прыжки в длину	22	2	8	4	8
5.	Метание малого мяча, гранаты с разбега	24	2	10	4	8
6.	Техника толкание ядра	22	2	8	4	8
7.	Бег на средние длинные дистанции	16	2	6	-	8
8.	Прыжки в высоту с разбега	23	2	7	5	10
9.	Подвижные игры в легкой атлетике	12,15	1	4	-	7,15
10.	Основы методики обучения в школе	22	1	6	5	10
11.	Спортивная тренировка в легкой атлетике	36	3	8	4	20
12.	Организация и выполнение нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»	2	1	1	-	-
	Форма промежуточной аттестации	2,85	-	-	-	36
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>20</b>	<b>70</b>	<b>26</b>	<b>133,15</b>

### 5.2. Содержание дисциплины

#### **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 выражу. 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 атлетике 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 очной 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.	6	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.	6	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. 2. Рассмотреть судейство соревнования в эстафетном беге.	6	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы: - изучить краткий исторический	Опрос. Разбор практических ситуаций. Оценка

		<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>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>	<p>техники выполнения</p>
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>	8	<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>	<p>Опрос. Разбор практических ситуаций.</p> <p>Оценка техники выполнения.</p> <p>Выполнение норматива</p>
5.	Метание	<p>1. Выполнить краткий исторический очерк</p>	8	<p>На основе лекционного материала и</p>	<p>Опрос. Разбор</p>

	малого мяча, гранаты с разбега	метаний. 2. Рассмотреть особенности судейства соревнований по метанию. 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. 4. Разработать комплексы упражнений для развития взрывной силы, координации, скоростно-силовых способностей для учащихся младшего, среднего школьного возраста. 5. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники упражнений.		предложенного списка рекомендуемой литературы: - рассмотреть способы метания; - изучить средства и методы обучения техники метания; - изучить правила соревнований, функциональные обязанности судей.	практических ситуаций. Оценка техники выполнения. Выполнение норматива
6.	Техника толкание ядра	1. Выполнить краткий исторический очерк метаний 2. Рассмотреть особенности судейства соревнований по метанию. 3. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники толкания ядра: определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии. 4. Разработать комплексы упражнений для развития взрывной силы, координации, скоростно-силовых способностей для учащихся младшего, среднего школьного возраста.	8	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы: - изучить средства и методы обучения техники; - изучить особенности развития взрывной силы, координации, скоростно-силовых способностей для учащихся младшего, среднего школьного возраста; - изучить правила соревнований, функциональные обязанности судей. - изучить технику техникой толкания ядра со скачка, с поворота.	Опрос. Разбор практических ситуаций. Оценка техники выполнения.

		<p>5. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники упражнений.</p> <p>6. Ознакомиться с 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>	8	<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> <p>4. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники прыжка в высоту с</p>	10	<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> <li>- изучить средства и методы овладения техникой прыжка;</li> <li>- осуществить подбор упражнений</li> </ul>	<p>Опрос. Разбор практических ситуаций.</p> <p>Оценка техники прыжка.</p> <p>Выполнение норматива</p>

		<p>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>		<p>для развития гибкости, скоростно-силовых способностей, быстроты.</p>	
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>	7,15	<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>	<p>Разбор практических ситуаций.</p> <p>Анализ проведения</p>
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> <p>3. Рассмотреть меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики в школе.</p> <p>4. Рассмотреть формы занятий по легкой</p>	10	<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 освоения техники легкоатлетических видов спорта;</li> </ul>	<p>Опрос. Разбор практических ситуаций.</p> <p>Оценка проведенного урока</p>

		атлетике. 5. Изучить типовую схему обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценка выполнения техники движений.		- меры безопасности в процессе обучения, меры предупреждения травматизма.	
11.	Спортивная тренировка в легкой атлетике	1. Изучить цель, задачи и принципы спортивной тренировки легкоатлетов. 2. Изучить средства и методы спортивной тренировки легкоатлетов. 3. Изучить методики развития функциональных возможностей легкоатлета. 4. Изучить механизмы регулирования нагрузок в занятиях легкоатлета.	20	На основе предложенного списка рекомендуемой литературы: - изучить цель, задачи и принципы спортивной тренировки; - выполнить сравнительный анализ тренировочной нагрузки этапов многолетней подготовки бегунов на короткие дистанции, метателей.	Индивидуальный опрос. Разбор практических ситуаций. Тестирование
	ИТОГО		97,15		



## **6.2. Тематика и задания для практических 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 «согнув ноги», «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 6. Бег на средние, длинные дистанции**

1. Техника бега на средние и длинные дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
2. Техника бега по прямой: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.
3. Техника высокого старта и стартового ускорения (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. Судейство соревнований по бегу.
8. 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.
9. Разработать комплексы упражнений для развития отдельного скоростной выносливости для учащихся среднего и старшего школьного возраста.
10. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники упражнений.

## **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 в 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.

## **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.

### **6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий**

#### **Тема 1 (3). Прыжки в длину.**

1. Правила и судейство соревнований по прыжкам в длину.

2. 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.

3. Разработать комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей, быстроты, координации для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

4. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники прыжка с места и разбега.

#### **Тема 2 (4). Метание малого мяча, гранаты с разбега.**

1. Правила и судейство соревнований по метанию

2. 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.

3. Разработать комплексы упражнений для развития взрывной силы, координации, скоростно-силовых способностей для учащихся младшего, среднего школьного возраста.

4. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники упражнений.

#### **Тема 3 (5). Техника толкания ядра.**

1. Правила и судейство соревнований по метанию.

2. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники толкания ядра: определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.
3. Разработать комплексы упражнений для развития взрывной силы, координации, скоростно-силовых способностей для учащихся младшего, среднего школьного возраста.
4. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники упражнений.

#### **Тема 4 (7). Прыжки в высоту с разбега.**

1. Основные правила проведения и судейство соревнований по прыжкам в высоту.
2. 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
3. Разработать комплексы упражнений для развития гибкости, скоростно-силовых способностей, быстроты для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста
4. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники упражнений.

#### **Тема 5 (9). Основы методики обучения в школе.**

1. Проведение урока по легкой атлетике по предлагаемой теме.
2. Выполнить анализ урока.

#### **Тема 6 (11). Спортивная тренировка в легкой атлетике.**

1. Изучить цель, задачи и принципы спортивной тренировки легкоатлетов.
2. Обучить подбору средств и методов спортивной тренировки легкоатлетов в зависимости от периодизации и др. факторов спортивной тренировки.
3. Изучить методики развития функциональных возможностей легкоатлета.

### **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> (дата обращения: 20.05.2021). – 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\\_atletics](http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/light_atletics)

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, видеомаягнитофон, DVD – player, видеопроектор, экран, цифровая видеокамера.

Лицензионное программное обеспечение: не предусмотрено.

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