

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Таюрский Д.А.

"__" _____ 20__ г.

Программа дисциплины

Легкая атлетика Б3.В.5.5

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Головина Е.А. , Петрова В.К.

Рецензент(ы):

Фазлеев Н.Ш.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой:

Протокол заседания кафедры No ____ от "____" _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 201__ г

Регистрационный No

Казань
2016

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Головина Е.А. Кафедра спортивных дисциплин Отделение физической культуры , Elena.Golovina@kpfu.ru ; доцент, к.н. Петрова В.К. Кафедра спортивных дисциплин Отделение физической культуры , Vinera.Petrova@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины "Легкая атлетика".

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3.В.5 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к вариативной части. Осваивается на 1, 2, 3, 4 курсах, 2, 4, 5, 8 семестры.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта. Легкая атлетика наряду с другими базовыми физкультурно-спортивными дисциплинами обеспечивает профессиональную подготовку на факультетах физической культуры в вузах.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	осознанием социальной значимости своей будущей профессии, обладанием мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности
ПК-1 (профессиональные компетенции)	способностью разрабатывать и реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях
ПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

-основные этапы развития легкой атлетики в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие легкой атлетики в мире;

-роль легкой атлетики как эффективного средства физической культуры и спорта;

-дидактические закономерности в легкой атлетике;

-методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности с различными возрастными группами населения;

-методику подготовки спортсменов в легкой атлетике;

- возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков в легкой атлетике;
- методы и организацию комплексного контроля в занятиях легкой атлетикой;
- основы научной и методической деятельности в сфере легкой атлетики.

2. должен уметь:

- использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий легкоатлетической направленности с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических региональных и национальных условий;
- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения легкоатлетических занятий с использованием --инструментальных методик;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;
- использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и --спортивной тренировки на основе легкой атлетики;
- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и -специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
- мнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

3. должен владеть:

- техникой легкоатлетических видов;
- навыками проведения учебных занятий по дисциплине легкая атлетика.

- способен показать результат соответствующий массовому спортивному разряду в легкой атлетике;
- способен применять знания по профилактики травматизма на занятиях по легкой атлетике

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных(ые) единиц(ы) 180 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет во 2 семестре; отсутствует в 4 семестре; зачет в 5 семестре; экзамен в 8 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Характеристика и содержание дисциплины "Легкая атлетика". Классификация л/а упражнений	2	1	2	2	0	устный опрос
2.	Тема 2. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике	2	2	0	0	0	тестирование
3.	Тема 3. Спортивная ходьба	2	3-6	0	0	0	тестирование
4.	Тема 4. Бег на короткие дистанции	2	3-6	0	0	0	тестирование
5.	Тема 5. Прыжок в высоту с разбега способом ?перешагивание?	2	7-10	0	0	0	тестирование
6.	Тема 6. Метание малого мяча	2	7-10	0	0	0	тестирование
7.	Тема 7. Основы техники л/а видов	2	1	0	0	0	
8.	Тема 8. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги?	2	2-4	0	0	0	тестирование
9.	Тема 9. Барьерный бег	2	2-6	0	0	0	тестирование

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
10.	Тема 10. Бег на средние дистанции (кроссовый бег)	2	4-8	0	0	0	тестирование
11.	Тема 11. Эстафетный бег	2	7-8	0	0	0	тестирование
12.	Тема 12. Толкание ядра	2	7-8	0	0	0	тестирование
13.	Тема 13. Задание учебной практики. Проведение ОРУ.	2	6-8	0	4	0	
14.	Тема 14. Легкая атлетика в общеобразовательной школе	4	1	0	0	0	
15.	Тема 15. Прыжок в высоту с разбега способом фосбери-флоп	4	2-4	0	2	0	тестирование
16.	Тема 16. Бег на короткие дистанции	4	2-4	0	2	0	тестирование
17.	Тема 17. Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись"	4	5-7	0	2	0	тестирование
18.	Тема 18. Метание диска	4	5-7	0	2	0	тестирование
19.	Тема 19. Задания учебной практики (проведение вводно-подготовительной части урока по легкой атлетике)	4	6-7	0	2	0	
20.	Тема 20. Спортивная тренировка в легкой атлетике	5	1	2	0	0	
21.	Тема 21. бег на короткие дистанции	5	2-4	0	4	0	
22.	Тема 22. Прыжок в длину с разбега способом "ножницы"	5	2-4	0	2	0	тестирование
23.	Тема 23. Бег с барьерами на дистанцию 400 м.	5	5-7	0	2	0	тестирование
24.	Тема 24. Тройной прыжок с разбега	8	5-7	0	2	0	тестирование
25.	Тема 25. Бег на средние дистанции 800 м., 1500 м.	8	8-10	0	2	0	тестирование

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
26.	Тема 26. Метание копья	8	8-10	0	2	0	тестирование
27.	Тема 27. Задание учебной практики. Проведение фрагмента урока по легкой атлетике	8	7-10	0	2	0	
·	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	зачет
·	Тема . Итоговая форма контроля	5		0	0	0	зачет
·	Тема . Итоговая форма контроля	8		0	0	0	экзамен
	Итого			4	32	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Характеристика и содержание дисциплины "Легкая атлетика". Классификация л/а упражнений

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Основные понятия. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов. История развития легкой атлетики в России. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Рост достижение легкоатлетов России и закономерности улучшения спортивных результатов. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях. Представительство видов легкой атлетики а Единой Всероссийской спортивной классификации. Содержание и задачи курса легкой атлетики и основные требования, предъявляемые к студентам.

практическое занятие (2 часа(ов)):

техника легкоатлетических упражнений

Тема 2. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике

Тема 3. Спортивная ходьба

Тема 4. Бег на короткие дистанции

Тема 5. Прыжок в высоту с разбега способом ?перешагивание?

Тема 6. Метание малого мяча

Тема 7. Основы техники л/а видов

Тема 8. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги?

Тема 9. Барьерный бег

Тема 10. Бег на средние дистанции (кроссовый бег)

Тема 11. Эстафетный бег

Тема 12. Толкание ядра

Тема 13. Задание учебной практики. Проведение ОРУ.

практическое занятие (4 часа(ов)):

- проведение 4 ОРУ с группой с использованием правильной гимнастической терминологии - подготовить карточку ОРУ с графой содержания, дозирования упражнений, организационно-методических указаний

Тема 14. Легкая атлетика в общеобразовательной школе

Тема 15. Прыжок в высоту с разбега способом фосбери-флоп

практическое занятие (2 часа(ов)):

1. Ознакомить с техникой прыжка 2. Обучить технике отталкивания 3. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием 4. Обучить технике перехода через планку и приземлению 5. Обучить способу прыжка в целом, совершенствование техники прыжка 6. Прыжки в высоту на результат

Тема 16. Бег на короткие дистанции

практическое занятие (2 часа(ов)):

Совершенствование техники бега на короткие дистанции Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Исправление индивидуальных ошибок при выполнении техники бега Пробежать на оценку дистанции спринтерского бега 60 м, 100 м, 200 м, 400 м.

Тема 17. Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись"

практическое занятие (2 часа(ов)):

1. Ознакомить с техникой прыжка в длину с разбега 2. Обучить технике отталкивания 3. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием 4. Обучить технике приземления 5. Обучить технике движения в полете 6. Обучить технике прыжка в целом, совершенствование техники 7. Прыжки в длину способом "прогнувшись" на результат

Тема 18. Метание диска

практическое занятие (2 часа(ов)):

1. Ознакомить с техникой метания диска 2. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда 3. Обучить метанию диска с места 4. Обучить метанию диска с поворота 5. Совершенствование техники метания диска 6. Метание диска на результат

Тема 19. Задания учебной практики (проведение вводно-подготовительной части урока по легкой атлетике)

практическое занятие (2 часа(ов)):

Провести на оценку вводно-подготовительную часть урока по легкой атлетике Составить развернутый план-конспект вводно-подготовительной части урока

Тема 20. Спортивная тренировка в легкой атлетике

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. Цели и задачи тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная части подготовки, их разновидности и содержание. Основные принципы ? всесторонность, сознательность, наглядность, постепенность, повторность, индивидуализация. Средства, методы и динамика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития занимающихся легкой атлетикой. Особенности изменения тренированности в процессе круглогодичной тренировки. Дозирование нагрузки. Динамика объема, интенсивности, психической напряженности и координационной сложности нагрузки в тренировочном процессе и их взаимосвязь. Планирование тренировочного процесса (многолетнее, годовое, по периодам, макро-, мезо-, микроциклы). Разновидности направленности тренировочных занятий. Врачебный и педагогический контроль. Режимы легкоатлета. Утомление и перетренировка. Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности. Реализация потенциальных возможностей организма в условиях соревновательной деятельности. Профилактика травматизма

Тема 21. бег на короткие дистанции

практическое занятие (4 часа(ов)):

Совершенствование техники бега на короткие дистанции Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Исправление индивидуальных ошибок при выполнении техники бега Пробежать на оценку дистанции спринтерского бега 60 м, 100 м, 200 м, 400 м.

Тема 22. Прыжок в длину с разбега способом "ножницы"

практическое занятие (2 часа(ов)):

1. Ознакомить с техникой прыжка в длину с разбега 2. Обучить технике отталкивания 3. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием 4. Обучить технике приземления 5. Обучить технике движения в полете 6. Обучить технике прыжка в целом, совершенствование техники 7. Прыжки в длину способом "ножницы" на результат

Тема 23. Бег с барьерами на дистанцию 400 м.

практическое занятие (2 часа(ов)):

1. Ознакомить с техникой барьерного бега 2. Обучить технике преодоления барьера 3. Обучить ритму и технике бега между барьерами 4. Обучить технике старта и стартового разгона с преодолением барьеров 5. Обучить технике барьерного бега в целом и ее совершенствование 6. Барьерный бег на дистанцию 400 м. на оценку

Тема 24. Тройной прыжок с разбега

практическое занятие (2 часа(ов)):

1. Ознакомить с техникой тройного прыжка с разбега 2. Обучить технике скачка 3. Обучить технике прыжка и сочетанию "шага" и "прыжка" 4. Обучить ритму разбега и тройному прыжку в целом 5. Совершенствование технике прыжка с разбега, прыжки на результат

Тема 25. Бег на средние дистанции 800 м., 1500 м.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей Бег на отрезках 400 м, 500 м, 600 м, 800 м, Бег на результат на дистанции 1500 м.

Тема 26. Метание копья

практическое занятие (2 часа(ов)):

1. Ознакомить с техникой метания копья 2. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда 3. Обучить метанию копья с места 4. Обучить метанию копья с бросковых шагов 5. Обучить технике разбега и отведения снаряда 6. Обучить технике метания с полного разбега 7. Совершенствование техники метания копья 8. Метание копья на результат

Тема 27. Задание учебной практики. Проведение фрагмента урока по легкой атлетике

практическое занятие (2 часа(ов)):

Провести на оценку фрагмент урока по легкой атлетике с решением задач по обучению технике одного из легкоатлетического вида согласно содержанию программы общеобразовательной школы по физической культуре Составить развернутый план-конспект урока по легкой атлетике

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Характеристика и содержание дисциплины "Легкая атлетика". Классификация л/а упражнений	2	1	подготовка к устному опросу	2	устный опрос
2.	Тема 2. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике	2	2	подготовка к тестированию	4	тестирование
3.	Тема 3. Спортивная ходьба	2	3-6	подготовка к тестированию	2	тестирование
4.	Тема 4. Бег на короткие дистанции	2	3-6	подготовка к тестированию	2	тестирование

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
5.	Тема 5. Прыжок в высоту с разбега способом ?перешагивание?	2	7-10	подготовка к тестированию	2	тестирование
6.	Тема 6. Метание малого мяча	2	7-10	подготовка к тестированию	2	тестирование
8.	Тема 8. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги?	2	2-4	подготовка к тестированию	2	тестирование
9.	Тема 9. Барьерный бег	2	2-6	подготовка к тестированию	2	тестирование
10.	Тема 10. Бег на средние дистанции (кроссовый бег)	2	4-8	подготовка к тестированию	2	тестирование
11.	Тема 11. Эстафетный бег	2	7-8	подготовка к тестированию	2	тестирование
12.	Тема 12. Толкание ядра	2	7-8	подготовка к тестированию	2	тестирование
14.	Тема 14. Легкая атлетика в общеобразовательной школе	4	1	работа с учебником	4	устный опрос
15.	Тема 15. Прыжок в высоту с разбега способом фосбери-флоп	4	2-4	подготовка к тестированию	4	тестирование
16.	Тема 16. Бег на короткие дистанции	4	2-4	подготовка к тестированию	4	тестирование
17.	Тема 17. Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись"	4	5-7	подготовка к тестированию	4	тестирование
18.	Тема 18. Метание диска	4	5-7	подготовка к тестированию	4	тестирование
19.	Тема 19. Задания учебной практики (проведение вводно-подготовительной части урока по легкой атлетике)	4	6-7	составление план-конспектов по вводно-подготовительной части урока по легкой атлетике	6	проведение вводно-подготовительной части урока по легкой атлетике на оценку
20.	Тема 20. Спортивная тренировка в легкой атлетике	5	1	работа с учебником	20	устный опрос
21.	Тема 21. бег на короткие дистанции	5	2-4	подготовка к тестированию	12	тестирование
22.	Тема 22. Прыжок в длину с разбега способом "ножницы"	5	2-4	подготовка к тестированию	12	тестирование
23.	Тема 23. Бег с барьерами на дистанцию 400 м.	5	5-7	подготовка к тестированию	14	тестирование

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
24.	Тема 24. Тройной прыжок с разбега	8	5-7	подготовка к тестированию	4	тестирование
25.	Тема 25. Бег на средние дистанции 800 м., 1500 м.	8	8-10	подготовка к тестированию	4	тестирование
26.	Тема 26. Метание копья	8	8-10	подготовка к тестированию	4	тестирование
27.	Тема 27. Задание учебной практики. Проведение фрагмента урока по легкой атлетике	8	7-10	составление план-конспекта фрагмента урока по легкой атлетике	7	Проведение фрагмента урока по легкой атлетике на оценку
	Итого				127	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Рекомендуемые образовательные технологии: лекции, практические занятия, учебная практика, занятия в интерактивной форме.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Характеристика и содержание дисциплины "Легкая атлетика". Классификация л/а упражнений

устный опрос , примерные вопросы:

1. Перечислите основные виды легкой атлетики и разновидности бега, прыжков, метаний, ходьбы и многоборий. 2. Какова роль и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. 3. В чем состоит оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой атлетикой.

Тема 2. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике

тестирование , примерные вопросы:

тест1 тест2 тест3 тест4

Тема 3. Спортивная ходьба

тестирование , примерные вопросы:

Спортивная ходьба 1000 м мин, сек 7.30,0 7.00,0 6.30,0 6.30,0 6.00,0 5.30,0

Тема 4. Бег на короткие дистанции

тестирование , примерные вопросы:

Бег 30 м сек. 5,2 5,0 4,9 4,6 4,4 4,3 Бег 50 м сек. 8,6 8,2 7,9 (+0,2) 7,4 7,0 6,8 (+0,2) Бег 60 м сек. 9,9 9,4 9,1 (+0,2) 8,7 8,2 8,0 (+0,2) Бег 100 м сек. 17,0 15,8 14 ,8 14,2 13,4 12,7 Бег 200 м сек 35,0 33,0 31,0 30,5 28,0 25,6 Бег 300 м сек. 57,0 53,0 49,0 53,0 47,0 43,0 Бег 400 м мин, сек. 1.22,0 1.16,0 1.10,0 1.10,0 1.05,0 1.00,0

Тема 5. Прыжок в высоту с разбега способом ?перешагивание?

тестирование , примерные вопросы:

Прыжки в высоту ?перешагивание? м 1,10 1,15 (-0,05) 1,20 (-0,10) 1,30 1,35 (-0,05) 1,40 (-0,10)

Тема 6. Метание малого мяча

тестирование , примерные вопросы:

Метание мяча (140 г) м 32,00 39,00 48,00 45,00 50,00 60,00

Тема 7. Основы техники л/а видов

Тема 8. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги?

тестирование , примерные вопросы:

Прыжки в длину ?согнув ноги? м 3,60 4,00 4,30 4,00 4,50 5,00

Тема 9. Барьерный бег

тестирование , примерные вопросы:

Барьерный бег 60 м сек 12,0 11,2 10,4 10,6 10,0 9,4

Тема 10. Бег на средние дистанции (кроссовый бег)

тестирование , примерные вопросы:

Бег 800 м. мин, сек 3.30,0 3.15,0 3.00,0 2.50,0 2.40,0 2.30,0 Бег 1500 м. мин, сек 6.10,0 5.30,0 5.10,0

Тема 11. Эстафетный бег

тестирование , примерные вопросы:

Эстафетный бег 4x100м мин, сек. 1.07,2 1.02,4 58,4 56,0 53,0 50,0

Тема 12. Толкание ядра

тестирование , примерные вопросы:

Толкание ядра юн. до 20 лет ? 6,0 кг жен. ? 4,0 кг м 6,00 б/р 6,50 7,50 7,50 б/р 8,20 б/р 9,00

Тема 13. Задание учебной практики. Проведение ОРУ.

Тема 14. Легкая атлетика в общеобразовательной школе

устный опрос , примерные вопросы:

Подготовка презентации по теме

Тема 15. Прыжок в высоту с разбега способом фосбери-флоп

тестирование , примерные вопросы:

Высота ?фосбери - флоп? м 1,10 1,20 1,30 1,30 1,40 1,50

Тема 16. Бег на короткие дистанции

тестирование , примерные вопросы:

Бег 30 м сек. 5,2 5,0 4,9 4,6 4,4 4,3 Бег 50 м сек. 8,6 8,2 7,9 (+0,2) 7,4 7,0 6,8 (+0,2) Бег 60 м сек. 9,9 9,4 9,1 (+0,2) 8,7 8,2 8,0 (+0,2) Бег 100 м сек. 17,0 15,8 14 ,8 14,2 13,4 12,7 Бег 200 м сек 35,0 33,0 31,0 30,5 28,0 25,6 Бег 300 м сек. 57,0 53,0 49,0 53,0 47,0 43,0 Бег 400 м мин, сек. 1.22,0 1.16,0 1.10,0 1.10,0 1.05,0 1.00,0

Тема 17. Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись"

тестирование , примерные вопросы:

Длина м 3,60 4,00 4,30 4,00 4,50 5,00

Тема 18. Метание диска

тестирование , примерные вопросы:

Диск м 16,00 19,00 25,00 25,00 б/р 27,00 б/р 30,00 (IIIр)

Тема 19. Задания учебной практики (проведение вводно-подготовительной части урока по легкой атлетике)

проведение вводно-подготовительной части урока по легкой атлетике на оценку , примерные вопросы:

проведение вводно-подготовительной части урока по легкой атлетике на оценку

Тема 20. Спортивная тренировка в легкой атлетике

устный опрос , примерные вопросы:

Подготовка презентации по теме

Тема 21. бег на короткие дистанции

тестирование , примерные вопросы:

Бег 30 м сек. 5,2 5,0 4,9 4,6 4,4 4,3 Бег 50 м сек. 8,6 8,2 7,9 (+0,2) 7,4 7,0 6,8 (+0,2) Бег 60 м сек. 9,9 9,4 9,1 (+0,2) 8,7 8,2 8,0 (+0,2) Бег 100 м сек. 17,0 15,8 14,8 14,2 13,4 12,7 Бег 200 м сек 35,0 33,0 31,0 30,5 28,0 25,6 Бег 300 м сек. 57,0 53,0 49,0 53,0 47,0 43,0 Бег 400 м мин, сек. 1.22,0 1.16,0 1.10,0 1.10,0 1.05,0 1.00,0

Тема 22. Прыжок в длину с разбега способом "ножницы"

тестирование , примерные вопросы:

Длина м 3,60 4,00 4,30 4,00 4,50 5,00

Тема 23. Бег с барьерами на дистанцию 400 м.

тестирование , примерные вопросы:

Барьерный бег 400 м мин, сек пройти дистанцию 1.27,0(1 юн) пройти дистанцию 1.14,5(1 юн)

Тема 24. Тройной прыжок с разбега

тестирование , примерные вопросы:

Тройной прыжок с разбега м 8,00 (-1,00) 9,50 10,00 10,00 10,70 11,40

Тема 25. Бег на средние дистанции 800 м., 1500 м.

тестирование , примерные вопросы:

Бег 800 м. мин, сек 3.15,0 3.00,0 2.45,0 Бег 1500 м. мин, сек 5.30,0 5.10,0 4.45,0

Тема 26. Метание копья

тестирование , примерные вопросы:

копье м 16,00 19,00 22,00 30,00 б/р 35,00 б/р 40,00

Тема 27. Задание учебной практики. Проведение фрагмента урока по легкой атлетике

Проведение фрагмента урока по легкой атлетике на оценку , примерные вопросы:

Проведение фрагмента урока по легкой атлетике на оценку

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету и экзамену:

Зачетные требования:

- 1.Знать теоретические вопросы курса в объеме пройденной программы.
- 2.Получить положительную оценку за технику выполнения специальных упражнений в беге, прыжках, метаниях, технику бега на короткие дистанции, эстафетного бега, прыжка в высоту с разбега способом "фосбери-флоп", прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги", толкания ядра со скачка и т.д.
3. Получить положительную оценку за решение задач учебной практики
- 4.Получить положительную оценку за выполнение нормативов физической подготовленности (табл.1).

7.1. Основная литература:

Легкая атлетика, Жилкин, Александр Иванович;Кузьмин, В.С.;Сидорчук, Е.В., 2006г.

Легкая атлетика в школе, Павлов, Сергей Николаевич;Вахитов, Ильдар Хатыпович;Мартынов, Владимир Павлович, 2011г.

Теория и методика физического воспитания, Васильков, Андрей Андреевич, 2008г.

электронная библиотечная система "БиблиоРоссика": 1.Артур Лидьярд, Гарт Гилмор Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века, Издатель:Издательство "Манн, Иванов и Фербер", Дата издания:2013, Москва, ISBN:978-5-91657-785-3

2. Меерзон Т.И. Здоровьесберегающие технологии в процессе физкультурного образования : учеб. пособие для студентов педагогических вузов по специальности "Физическая культура", Издатель:Оренбургский государственный педагогический университет, Дата издания:2011, Оренбург

3. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие, Издатель:Евразийский открытый институт, Дата издания:2011, Москва, ISBN:978-5-374-00429-8

7.2. Дополнительная литература:

Физическая культура и спорт : методология, теория, практика, Барчуков, Игорь Сергеевич;Нестеров, А.А.;Маликов, Н.Н., 2006г.

Физическая культура, Евсеев, Юрий Иванович, 2008г.

Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, Железняк, Юрий Дмитриевич;Петров, Павел Карпович, 2008г.

Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта, Холодов, Жорж Константинович;Кузнецов, Василий Степанович, 2007г.

Теория и методика физического воспитания и спорта , Холодов, Жорж Константинович;Кузнецов, Василий Степанович, 2008г.

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Железняк, Юрий Дмитриевич, 2005г.

электронная библиотечная система "БиблиоРоссика": 1. Дэнни Эбшир и Брайан Метцлер Естественный бег. Простой способ бегать без травм

Издатель:Издательство "Манн, Иванов и Фербер", Дата издания:2013, Москва, ISBN:978-5-91657-782-2

электронная библиотечная система"ZNANIUM.COM": 1. Варфоломеева, З. С. Формирование физической культуры личности старших дошкольников в условиях реализации инновационных моделей физического воспитания: теория и практика [Электронный ресурс] : монография / З. С. Варфоломеева, Е. В. Максимихина, С. Е. Шивринская. - 2-е изд. - М. : ФЛИНТА: Наука, 2012. - 192 с. - ISBN 978-5-9765-1529-1

7.3. Интернет-ресурсы:

<http://www.european-athletics.org> - european-athletics.org

<http://www.iaaf.org> - iaaf.org

<http://www.mir-la.com> - mir-la.com

<http://www.runners.ru> - runners.ru

<http://www.rusathletics.com> - rusathletics.com

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Легкая атлетика" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Для обеспечения данной дисциплины имеются: спортивный зал; инвентарь и оборудование, снаряды, арендуется беговая дорожка, сектор для прыжков в длину, высоту, сектор для метаний.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Образование в области физической культуры .

Автор(ы):

Головина Е.А. _____

Петрова В.К. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Фазлеев Н.Ш. _____

"__" _____ 201__ г.