

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.Б.14.5

Направление подготовки: 034300.62 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

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.Б.14 Профессиональный" основной образовательной программы 034300.62 Физическая культура и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1, 2 курсах, 1, 2, 3 семестры.

Данная учебная дисциплина включена в раздел Б.3.Б.14.5 Цикл профессиональных дисциплин относится к базовой (Базовые и новые виды спорта) части.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-10 (общекультурные компетенции)	осознает социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня
ОК-11 (общекультурные компетенции)	использует основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач
ОК-13 (общекультурные компетенции)	использует основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности
ОК-18 (общекультурные компетенции)	владеет основными методами защиты персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий
Ок-20	осознает свои права и обязанности как гражданина своей страны
ОК-4 (общекультурные компетенции)	умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готов к кооперации с коллегами, работе в коллективе
ПК-1 (профессиональные компетенции)	способен развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-10 (профессиональные компетенции)	способен реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида
ПК-11 (профессиональные компетенции)	умеет разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов
ПК-12 (профессиональные компетенции)	самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма
ПК-13 (профессиональные компетенции)	владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека
ПК-14 (профессиональные компетенции)	способен формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям
ПК-15 (профессиональные компетенции)	способен заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности, для участия в рекреационной деятельности
ПК-16 (профессиональные компетенции)	самостоятельно проводит рекреационную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов
ПК-17 (профессиональные компетенции)	□ умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психо-физиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционально- го состояния занимающихся
ПК-2 (профессиональные компетенции)	применяет на практике основные учения в области физической культуры
ПК-20 (профессиональные компетенции)	способен составлять планирующую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования
ПК-4 (профессиональные компетенции)	умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий
ПК-5 (профессиональные компетенции)	самостоятельно проводит учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися
ПК-6 (профессиональные компетенции)	умеет оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей

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;

основную информацию в области физической культуры.

роль легкой атлетики как эффективного средства физической культуры и спорта;

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

возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков в легкой атлетике;

методы и организацию комплексного контроля в занятиях легкой атлетикой;

2. должен уметь:

использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой;

анализировать основную информацию в области физической культуры, делать выводы и прогнозировать развитие.

3. должен владеть:

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;

планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;

применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;

организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации;

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;

планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;

применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;

организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации;

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

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

Форма промежуточного контроля дисциплины отсутствует в 1 семестре; зачет во 2 семестре; экзамен в 3 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"	1	1	2	0	0	
2.	Тема 2. Основы техники спортивной ходьбы и бега	1	2	2	0	0	
3.	Тема 3. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике	1	3	2	0	0	
4.	Тема 4. Спортивная ходьба	1	4-5	0	4	0	тестирование
5.	Тема 5. Метание малого мяча	1	5-6	0	4	0	тестирование
6.	Тема 6. Бег на короткие дистанции	1	5-7	0	6	0	тестирование
7.	Тема 7. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	7-8	0	4	0	тестирование
8.	Тема 8. Эстафетный бег	1	8	0	2	0	
9.	Тема 9. Прыжок в высоту с разбега, способом "перешагивание"	1	7-10	0	4	0	тестирование
10.	Тема 10. Бег на средние дистанции, кроссовый бег	1	6-12	0	4	0	тестирование
11.	Тема 11. Задания учебной практики (проведение ОРУ)	1	6-12	0	2	0	
12.	Тема 12. Барьерный бег	2	7-9	0	6	0	

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
13.	Тема 13. Бег на короткие дистанции	2	5-6	0	4	0	тестирование
14.	Тема 14. Толкание ядра	2	10-14	0	6	0	
15.	Тема 15. Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", "ножницы"	2	10-12	0	4	0	тестирование
16.	Тема 16. Бег на средние дистанции, кроссовый бег	2	10-14	0	4	0	тестирование
17.	Тема 17. Прыжок в высоту с разбега способом "фосбери-флоп"	2	7-10	0	6	0	
18.	Тема 18. Метание копья	2	10-12	0	4	0	
19.	Тема 19. Тройной прыжок с разбега	2	13-14	0	4	0	
20.	Тема 20. Задания учебной практики (проведение вводно-подготовительной части урока)	2	8-14	0	2	0	письменное домашнее задание
21.	Тема 21. Основы техники легкоатлетических прыжков.	3	2	2	0	0	устный опрос
22.	Тема 22. Основы техники легкоатлетических метаний.	3	3	2	0	0	устный опрос
23.	Тема 23. Легкая атлетика в общеобразовательной школе	3	4	2	0	0	устный опрос
24.	Тема 24. Бег на короткие дистанции	3	4-7	0	2	0	тестирование
25.	Тема 25. Метание диска	3	4-7	0	2	0	тестирование
26.	Тема 26. Задания учебной практики (проведение фрагмента урока по л.а.)	3	5-7	0	4	0	письменное домашнее задание
.	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	зачет

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	экзамен
	Итого			12	78	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Характеристика и содержание дисциплины "Легкая атлетика"

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 достижения легкоатлетов России и закономерности улучшения спортивных результатов. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях. Представительство видов легкой атлетики в Единой Всероссийской спортивной классификации. Содержание и задачи курса легкой атлетики и основные требования, предъявляемые к студентам.

Тема 2. Основы техники спортивной ходьбы и бега

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). Механизм отталкивания в ходьбе и беге, возникновение стартовой силы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходство и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.

Тема 3. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе летних лагерях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады ? бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.). Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборья.

Тема 4. Спортивная ходьба

практическое занятие (4 часа(ов)):

1. Ознакомить с техникой спортивной ходьбы 2. Обучить движению ног и таза при спортивной ходьбе 3. Обучить движению рук и плечевого пояса 4. Обучить технике спортивной ходьбы в целом 5. Совершенствование техники спортивной ходьбы 6. Пройти на оценку дистанцию 1000 м. спортивной ходьбой

Тема 5. Метание малого мяча

практическое занятие (4 часа(ов)):

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

Тема 6. Бег на короткие дистанции

практическое занятие (6 часа(ов)):

1. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции 2. Обучить технике бега по прямой 3. Обучить технике бега по повороту 4. Обучить технике высокого старта 5. Обучить технике низкого старта 6. Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей 7. Пробежать на оценку дистанцию 30м, 60 м, 100 м.

Тема 7. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"

практическое занятие (4 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 "согнув ноги" на результат

Тема 8. Эстафетный бег

практическое занятие (2 часа(ов)):

1. Ознакомить с техникой эстафетного бега 2. Научить технике передачи эстафетной палочки 3. Научить технике старта на этапах эстафетного бега 4. Научить технике передачи в 20-метровом коридоре на максимальной скорости 5. Совершенствование техники эстафетного бега 6. Пробежать на оценку дистанцию эстафетного бега 4x100 м

Тема 9. Прыжок в высоту с разбега, способом "перешагивание"

практическое занятие (4 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 10. Бег на средние дистанции, кроссовый бег

практическое занятие (4 часа(ов)):

1. Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции 2. Обучить технике бега по прямой 3. Обучить технике бега по повороту 4. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению 5. Обучить технике финиширования 6. Совершенствование техники в целом с учетом индивидуальных особенностей 7. Пробежать на результат дистанцию 800 м., 1000 м, 1500 м.

Тема 11. Задания учебной практики (проведение ОРУ)

практическое занятие (2 часа(ов)):

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

Тема 12. Барьерный бег

практическое занятие (6 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 60 м. на оценку

Тема 13. Бег на короткие дистанции

практическое занятие (4 часа(ов)):

Совершенствование техники бега на короткие дистанции Пробежать на оценку дистанции спринтерского бега 100 м, 200 м, 300 м, 400 м.

Тема 14. Толкание ядра

практическое занятие (6 часа(ов)):

1. Ознакомить с техникой толкания ядра 2. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда 3. Обучить выталкиванию с места 4. Обучить скачку 5. Обучить технике толкания со скачка 6. Ознакомить с техникой толкания с поворота 7. Совершенствование техники толкания ядра 8. Выталкивание ядра на результат

Тема 15. Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", "ножницы"

практическое занятие (4 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 16. Бег на средние дистанции, кроссовый бег

практическое занятие (4 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 кроссового бега 2000 м, 3000 м

Тема 17. Прыжок в высоту с разбега способом "фосбери-флоп"

практическое занятие (6 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 18. Метание копья

практическое занятие (4 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 19. Тройной прыжок с разбега

практическое занятие (4 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 техники прыжка с разбега, прыжки на результат

Тема 20. Задания учебной практики (проведение вводно-подготовительной части урока)

практическое занятие (2 часа(ов)):

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

Тема 21. Основы техники легкоатлетических прыжков.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходство и отличия в разных видах прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ). Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам.

Тема 22. Основы техники легкоатлетических метаний.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Создание и эффективность системы: метатель-снаряд. Кинематические формы движений в различных видах метаний. Сходство и различия в технике различных видов метаний.

Тема 23. Легкая атлетика в общеобразовательной школе

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Особенности организации занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.

Тема 24. 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 25. Метание диска

практическое занятие (2 часа(ов)):

1. Ознакомить с техникой метания диска 2. Обучить держанию и выпуску снаряда 3. Обучить технике финального усилия 4. Обучить повороту в метании диска 5. Обучить технике метания диска с поворота 6. Обучить технике метания диска в целом и ее совершенствованию

Тема 26. Задания учебной практики (проведение фрагмента урока по л.а.)

практическое занятие (4 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
4.	Тема 4. Спортивная ходьба	1	4-5	подготовка к тестированию	2	тестирование
5.	Тема 5. Метание малого мяча	1	5-6	подготовка к тестированию	2	тестирование
6.	Тема 6. Бег на короткие дистанции	1	5-7	подготовка к тестированию	4	тестирование
7.	Тема 7. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	7-8	подготовка к тестированию	4	тестирование
9.	Тема 9. Прыжок в высоту с разбега, способом "перешагивание"	1	7-10	подготовка к тестированию	2	тестирование
10.	Тема 10. Бег на средние дистанции, кроссовый бег	1	6-12	подготовка к тестированию	4	тестирование
13.	Тема 13. Бег на короткие дистанции	2	5-6	подготовка к тестированию	4	тестирование

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
15.	Тема 15. Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", "ножницы"	2	10-12	подготовка к тестированию	4	тестирование
16.	Тема 16. Бег на средние дистанции, кроссовый бег	2	10-14	подготовка к тестированию	4	тестирование
20.	Тема 20. Задания учебной практики (проведение вводно-подготовительной части урока)	2	8-14	подготовка домашнего задания	2	домашнее задание
21.	Тема 21. Основы техники легкоатлетических прыжков.	3	2	подготовка к устному опросу	8	устный опрос
22.	Тема 22. Основы техники легкоатлетических метаний.	3	3	подготовка к устному опросу	4	устный опрос
23.	Тема 23. Легкая атлетика в общеобразовательной школе	3	4	подготовка к устному опросу	4	устный опрос
24.	Тема 24. Бег на короткие дистанции	3	4-7	подготовка к тестированию	6	тестирование
25.	Тема 25. Метание диска	3	4-7	подготовка к тестированию	3	тестирование
26.	Тема 26. Задания учебной практики (проведение фрагмента урока по л.а.)	3	5-7	подготовка домашнего задания	6	домашнее задание
	Итого				63	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Рекомендуемые образовательные технологии: лекции, практические занятия с использованием методических материалов, инновационные образовательные технологии с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий, самостоятельная работа студентов.

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"

Тема 2. Основы техники спортивной ходьбы и бега

Тема 3. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике

Тема 4. Спортивная ходьба

тестирование , примерные вопросы:

Дисциплина Ед. изм. Нормативы физической подготовленности Женщины, балл/разряд Мужчины, балл/разряд Разряд (2006-2010) 3 4 5 3 4 5 б/р б/р б/р б/р б/р б/р 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 5. Метание малого мяча

тестирование , примерные вопросы:

Дисциплина Ед. изм. Нормативы физической подготовленности Женщины, балл/разряд Мужчины, балл/разряд Разряд (2006-2010) 3 4 5 3 4 5 II юн. I юн. III II юн. I юн. III Метание мяча (140 г) м32,00 39,00 48,00 45,00 50,00 60,00

Тема 6. Бег на короткие дистанции

тестирование , примерные вопросы:

Дисциплина Ед. изм. Нормативы физической подготовленности Женщины, балл/разряд Мужчины, балл/разряд Разряд (2006-2010) 3 4 5 3 4 5 II юн. I юн. III II юн. I юн. III 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)

Тема 7. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"

тестирование , примерные вопросы:

Дисциплина Ед. изм. Нормативы физической подготовленности Женщины, балл/разряд Мужчины, балл/разряд Разряд (2006-2010) 3 4 5 3 4 5 II юн. I юн. III II юн. I юн. III Прыжки в длину ?согнув ноги? м3,60 4,00 4,30 4,00 4,50 5,00

Тема 8. Эстафетный бег

Тема 9. Прыжок в высоту с разбега, способом "перешагивание"

тестирование , примерные вопросы:

Дисциплина Ед. изм. Нормативы физической подготовленности Женщины, балл/разряд Мужчины, балл/разряд Разряд (2006-2010) 3 4 5 3 4 5 II юн. I юн. III II юн. I юн. III Прыжки в высоту ?перешагивание? м1,10 1,15 1,20 1,30 1,35 1,40

Тема 10. Бег на средние дистанции, кроссовый бег

тестирование , примерные вопросы:

Дисциплина Ед. изм. Нормативы физической подготовленности Женщины, балл/разряд Мужчины, балл/разряд Разряд (2006-2010) 3 4 5 3 4 5 II юн. I юн. III II юн. I юн. III Бег 1000 м мин, сек. 4.35,0 4.15,0 3.55,0 3.35,0 3.15,0 3.08,0

Тема 11. Задания учебной практики (проведение ОРУ)

Тема 12. Барьерный бег

Тема 13. Бег на короткие дистанции

тестирование , примерные вопросы:

Дисциплина Ед. изм. Нормативы физической подготовленности Женщины, балл/разряд Мужчины, балл/разряд Разряд (2006-2010) 3 4 5 3 4 5 II юн. I юн. III II юн. I юн. III 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

Тема 14. Толкание ядра

Тема 15. Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", "ножницы"

тестирование , примерные вопросы:

Дисциплина Ед. изм. Нормативы физической подготовленности Женщины, балл/разряд Мужчины, балл/разряд Разряд (2006-2010) 3 4 5 3 4 5 II юн. I юн. III II юн. I юн. III Длина ?прогнувшись? м 3,60 4,00 4,30 4,00 4,50 5,00 ?ножницы?

Тема 16. Бег на средние дистанции, кроссовый бег

тестирование , примерные вопросы:

Дисциплина Ед. изм. Нормативы физической подготовленности Женщины, балл/разряд Мужчины, балл/разряд Разряд (2006-2010) 3 4 5 3 4 5 II юн. I юн. III II юн. I юн. III 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 17. Прыжок в высоту с разбега способом "фосбери-флоп"

Тема 18. Метание копья

Тема 19. Тройной прыжок с разбега

Тема 20. Задания учебной практики (проведение вводно-подготовительной части урока)

домашнее задание , примерные вопросы:

подготовить и провести на оценку вводно-подготовительную часть урока по легкой атлетике

Тема 21. Основы техники легкоатлетических прыжков.

устный опрос , примерные вопросы:

ответить устно на вопросы преподавателя по заданной теме (вопросы включенные в экзаменационные билеты), получить дополнительные баллы текущей аттестации

Тема 22. Основы техники легкоатлетических метаний.

устный опрос , примерные вопросы:

ответить устно на вопросы преподавателя по заданной теме (вопросы включенные в экзаменационные билеты), получить дополнительные баллы текущей аттестации

Тема 23. Легкая атлетика в общеобразовательной школе

устный опрос , примерные вопросы:

ответить устно на вопросы преподавателя по заданной теме (вопросы включенные в экзаменационные билеты), получить дополнительные баллы текущей аттестации

Тема 24. Бег на короткие дистанции

тестирование , примерные вопросы:

Дисциплина Ед. изм. Нормативы физической подготовленности Женщины, балл/разряд Мужчины, балл/разряд Разряд (2006-2010) 3 4 5 3 4 5 II юн. I юн. III II юн. I юн. III 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 25. 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 26. Задания учебной практики (проведение фрагмента урока по л.а.)

домашнее задание , примерные вопросы:

подготовить и провести фрагмент урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету и экзамену:

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Перечислите основные виды легкой атлетике и разновидности бега, прыжков, метаний, ходьбы и многоборий.
2. Какова роль и значение легкой атлетике в системе физического воспитания.
3. В чем состоит оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой атлетикой.
4. Как составляется календарь соревнований по легкой атлетике.
5. Раскройте содержание положения о соревнованиях по легкой атлетике.
6. Характер, типы и разновидности соревнований по легкой атлетике.
7. Каковы обязанности судей по бегу, прыжкам и метаниям.
8. Система составления программы соревнований по легкой атлетике и факторы, влияющие на эту систему.
9. Дать определение спортивной технике, как оценивается ее качество.
10. В какой последовательности следует проводить анализ техники легкоатлетического упражнения.
11. Выделите главные фазы движений в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях; почему они являются главными.
12. В чем сходство и различие спортивной ходьбы и бега.

13. Из каких основных движений состоит цикл в спортивной ходьбе и беге.
14. Под действием каких сил происходит продвижение в ходьбе и беге.
15. Какая из фаз прыжков является основной и почему.
16. От чего зависит результат в прыжках.
17. От чего зависит дальность полета снаряда в метаниях.
18. Какие основные фазы можно выделить при анализе техники метаний. Какая из них главная.
19. В чем смысл "обгона" снаряда при метаниях.
20. От чего зависит начальная скорость вылета снаряда.
21. Как влияют на полет снаряда аэродинамические свойства и сопротивление воздуха.
22. Какими методами нужно пользоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений.
23. Какими принципами следует руководствоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений.
24. Какова последовательность изучения техники легкоатлетических видов.
25. Дайте характеристику плана-схемы обучения технике бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы.
26. Особенности построения годового тренировочного плана в подготовке спортсменов - легкоатлетов.
27. Факторы, характеризующие тренировочную и соревновательную нагрузку и их динамика в годичном тренировочном процессе.
28. Анализ школьной программы по разделу "Легкая атлетика" в начальных, средних и старших классах.
29. Типы уроков по легкой атлетике в школе и их характеристика.
30. Особенности секционных занятий по легкой атлетике в школе и их направленность.

7.1. Основная литература:

Основная литература

Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=180800>

7.2. Дополнительная литература:

Дополнительная литература

Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>

Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2012. - 144 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=495879>

Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с.

Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 478

7.3. Интернет-ресурсы:

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

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

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

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

<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 "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: видеоматериалы и аппаратура для просмотра, спортивные комплексы, инвентарь и оборудование, снаряды, арендуется беговая дорожка, сектора для прыжков в длину, высоту, метаний.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 034300.62 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика) .

Автор(ы):

Головина Е.А. _____

Петрова В.К. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Фазлеев Н.Ш. _____

"__" _____ 201__ г.