

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт физической культуры и спорта



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор  
по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Минзарипов Р.Г.

"\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Программа дисциплины**

Теория и методика избранного вида спорта Б1.В.ОД.9

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

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

Квалификация выпускника: академический бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Петрова В.К.

**Рецензент(ы):**

Петрова В.К.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Газизов Ф. Г.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института физической культуры и спорта:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No

Казань  
2015

## 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) доцент, к.н. Петрова В.К. кафедра гимнастики и циклических видов спорта Институт физической культуры и спорта, Viner.Petrova@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

- освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины "Легкая атлетика";
- формирование систематизированных знаний в области теории и методики легкой атлетики, готовности к освоению и реализации методик обучения упражнениям легкой атлетики в различных сферах профессиональной деятельности, организация и проведение соревнований.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б1.В.ОД.9 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 49.03.01 Физическая культура и относится к обязательные дисциплины. Осваивается на 1, 2, 3, 4 курсах, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры.

Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности входит в базовую часть профессионального цикла. создать представление о теоретических основах использования базовых видов спорта в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладеть технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной и рекреационной деятельности. История, возникновение, развитие и современное состояние изучаемых видов спорта. Классификация и терминология базовых видов спорта.

Основы техники и методика обучения основным двигательным действиям.

Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания.

Обеспечение техники безопасности при занятиях базовыми видами спорта.

Оборудование мест занятий физическими упражнениями, инвентарь.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью работать в коллективе толерантно воспринимать социальные этнические конфессиональные и культурные различия
ОК-7 (общекультурные компетенции)	способностью к самоорганизации и самообразованию
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	влияния на организм человека с учетом пола и возраста
ОПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-3 (профессиональные компетенции)	способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки
ОПК-5 (профессиональные компетенции)	способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся технику выполнения физических упражнений ОПК-5 способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной оздоровительной направленности с
ОПК-6 (профессиональные компетенции)	способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста ОПК-6
ОПК-7 (профессиональные компетенции)	способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности санитарных и гигиенических правил и норм проводить профилактику травматизма оказывать первую доврачебную помощь ОПК-7
ОПК-8 (профессиональные компетенции)	способностью организовывать и проводить соревнования осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта ОПК-8
ПК-1 (профессиональные компетенции)	способностью использовать основные положения и принципы педагогики методы педагогического контроля и контроля качества обучения актуальные дидактические технологии ПК-1
ПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры ПК-2
ПК-26 (профессиональные компетенции)	способностью планировать оснащение физкультурно спортивной организации соответствующим оборудованием экипировкой и инвентарем ПК-26
ПК-3 (профессиональные компетенции)	способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий ПК-3
ПК-32 (профессиональные компетенции)	способностью использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом ПК-32

В результате освоения дисциплины студент:

4. должен демонстрировать способность и готовность:

способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества

для формирования гражданской позиции ОК

способностью использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности

ОК

способностью использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности

ОК

способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках

для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия ОК

способностью работать в коллективе толерантно воспринимать социальные этнические конфессиональные и культурные различия ОК

способностью к самоорганизации и самообразованию ОК

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОК

способностью использовать приемы первой помощи методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций ОК

Выпускник освоивший программу бакалавриата должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями ОПК

способностью определять анатомо морфологические физиологические биохимические биомеханические психологические особенности физкультурно спортивной деятельности и характер ее

влияния на организм человека с учетом пола и возраста ОПК

способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики теории и методики физической культуры и требований

образовательных стандартов ОПК

способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики теории и методики физической культуры и

требований стандартов спортивной подготовки ОПК

способностью воспитывать у учеников социально личностные качества целеустремленность организованность трудолюбие ответственность гражданственность коммуникативность толерантность

ОПК

способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся

технику выполнения физических упражнений ОПК

способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста ОПК

способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований

безопасности санитарных и гигиенических правил и норм проводить профилактику травматизма

оказывать первую доврачебную помощь ОПК

способностью организовывать и проводить соревнования осуществлять судейство по базовым

видам спорта и избранному виду спорта ОПК

способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно спортивных организаций проводить учет и отчетность руководить работой малых

коллективов ОПК

способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к

физкультурно спортивной деятельности мотивационно ценностные ориентации и установки ведения

здорового образа жизни ОПК

способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик

ОПК

способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма

профилактики девиантного поведения формирования здорового образа жизни потребности в

регулярных занятиях физической культурой ОПК

способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно коммуникационных

технологий и с учетом основных требований информационной безопасности ОПК

Выпускник освоивший программу бакалавриата должен обладать профессиональными компетенциями ПК соответствующими виду видам профессиональной деятельности на который

которые ориентирована программа бакалавриата

педагогическая деятельность

способностью использовать основные положения и принципы педагогики методы педагогического

контроля и контроля качества обучения актуальные дидактические технологии ПК

способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической

культуры ПК

способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий ПК

способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях организовывать внеклассную

физкультурно спортивную работу ПК

способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния

обучающихся с учетом их пола и возраста индивидуальных особенностей ПК

способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни ПК

способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения

вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск геофакторов ПК

тренерская деятельность

способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной

тренировки медико биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном

виде спорта санитарно гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта

ПК

способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции ПК

способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических физических и психических особенностей обучающихся ПК

способностью разрабатывать перспективные оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско юношеского и массового спорта ПК

способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся применять методики спортивного массажа ПК

способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека включая педагогический контроль и коррекцию ПК

способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений технико тактическими действиями средствами выразительности ПК

способностью осуществлять самоконтроль оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности сохранять и поддерживать спортивную форму ПК

рекреационная деятельность

способностью формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности используя коммуникативные и организаторские способности ПК

способностью организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся а также гигиенических и естественно средовых факторов ПК

способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности ПК

способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся включающие в себя технологии управления массой тела рационального питания и регуляции психического состояния ПК

способностью организовывать и проводить туристско экологические туристско спортивные и туристско оздоровительные мероприятия для различных групп населения ПК

организационно управленческая деятельность

способностью организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивно зрелищные мероприятия ПК

способностью разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в структурных подразделениях организаций ПК

способностью составлять индивидуальные финансовые документы учета и отчетности в сфере физической культуры работать с финансово хозяйственной документацией ПК

способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов ПК



способностью организовывать физкультурно спортивные мероприятия с учетом действующих норм  
и правил безопасности для участников зрителей и обслуживающего персонала ПК  
способностью планировать оснащение физкультурно спортивной организации соответствующим  
оборудованием экипировкой и инвентарем ПК  
способностью осуществлять маркетинговую деятельность по продвижению физкультурно спортивных услуг и товаров ПК  
научно исследовательская деятельность  
способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта ПК  
способностью применять методы обработки результатов исследований с использованием методов  
математической статистики информационных технологий формулировать и представлять обобщения и  
выводы ПК  
способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в  
практической деятельности ПК  
культурно просветительская деятельность  
способностью применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии приемы агитационно пропагандистской  
работы по привлечению населения к занятиям физкультурно спортивной деятельностью ПК  
способностью использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым  
индивидуумом ПК  
способностью формировать через средства массовой информации информационные и рекламные  
агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья ПК

#### **4. Структура и содержание дисциплины/ модуля**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 29 зачетных(ые) единиц(ы) 1044 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины экзамен в 1 семестре; отсутствует во 2 семестре; экзамен в 3 семестре; отсутствует в 4 семестре; зачет в 5 семестре; отсутствует в 6 семестре; зачет в 7 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. ОСНОВЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ КАК ВИДА СПОРТА	1		2	0	0	устный опрос
2.	Тема 2. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике	1		2	0	0	устный опрос
3.	Тема 3. 2.3. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике 2.3.1. Правила соревнований по бегу и ходьбе	1		2	0	0	устный опрос
4.	Тема 4. 2.3. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике 2.3.2. Правила соревнований по прыжкам, метаниям	1		2	0	0	устный опрос
5.	Тема 5. 2.3.3. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике многоборья Правила проведения соревнований в помещениях	1		2	0	0	устный опрос
6.	Тема 6. Классификация техники движений. Фазы, структуры, силы движений	3		2	0	0	устный опрос
7.	Тема 7. Техника спортивной ходьбы и бега 4.1. Основы техники спортивной ходьбы 4.2. Техника спортивной ходьбы	3		2	0	0	устный опрос
8.	Тема 8. Основы техники бега 4.4. Техника легкоатлетического бега	3		2	0	0	устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
9.	Тема 9. Техника эстафетного бега 4.4.6. Техника барьерного бега 4.4.7. Техника бега с препятствиями	4		2	0	0	устный опрос
10.	Тема 10. Техника легкоатлетических прыжков 5.1. Основы техники прыжков 5.2. Техника различных видов легкоатлетических прыжков 5.2.1. Техника прыжков в длину с разбега	4		2	0	0	устный опрос
11.	Тема 11. Техника тройного прыжка с разбега 5.2.4. Техника прыжков в высоту с шестом 5.2.5. Техника прыжков с места	4		2	0	0	устный опрос
12.	Тема 12. Техника легкоатлетических метаний 6.1. Основы техники метаний 6.2. Техника различных видов метаний 6.2.1. Техника толкания ядра	5		2	0	0	
13.	Тема 13. Техника метания копья, гранаты и малого мяча	5		2	0	0	
14.	Тема 14. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА	5		2	0	0	
15.	Тема 15. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта 7.5. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений	5		2	0	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	
16.	Тема 16. Формы занятий по легкой атлетике 7.7. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма	5		2	0	0	
17.	Тема 17. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега 8.1. Методика обучения технике спортивной ходьбы	5		2	0	0	домашнее задание
18.	Тема 18. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции 8.3. Методика обучения технике бега на короткие дистанции	5		2	0	0	домашнее задание
19.	Тема 19. Методика обучения технике эстафетного бега 8.5. Методика обучения технике барьерного бега	5		2	0	0	домашнее задание
20.	Тема 20. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков 9.1. Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега	5		2	0	0	домашнее задание
21.	Тема 21. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега 9.3. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега	5		2	0	0	домашнее задание
22.	Тема 22. Методика обучения технике легкоатлетических метаний 10.1. Методика обучения технике толкания ядра	5		2	0	0	домашнее задание

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
23.	Тема 23. Методика обучения технике метания диска 10.3. Методика обучения технике метания снаряда: малого мяча, гранаты, копья	5		2	0	0	домашнее задание
24.	Тема 24. Методика обучения технике метания копья 10.4. Методика обучения технике метания молота	5		2	0	0	домашнее задание
25.	Тема 25. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	5		2	0	0	
26.	Тема 26. Виды спортивной подготовки 11.4. Периодизация спортивной тренировки	5		2	0	0	
27.	Тема 27. Нагрузка в тренировке легкоатлета 11.6. Этапы многолетней подготовки легкоатлета	5		2	0	0	
28.	Тема 28. 11.7. Показатели тренированности легкоатлета 11.8. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета	5		2	0	0	
29.	Тема 29. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике 12.1. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности	5		2	0	0	
30.	Тема 30. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности	5		2	0	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	
31.	Тема 31. Особенности управления учебно-тренировочным процессом в женской легкой атлетике	5		2	0	0	
33.	Тема 33. История развития легкой атлетики.	3		2	0	0	
34.	Тема 34. 5.2.2. Техника прыжков в высоту с разбега	4		2	0	0	устный опрос
35.	Тема 35. Легкоатлетические упражнения в программе общеобразовательных учреждений Легкая атлетика в школе Программный материал по легкой атлетике для 1?4 классов.	6		2	0	0	устный опрос
36.	Тема 36. 9.2. Программный материал по легкой атлетике для 5 ? 9 классов. 9.3. Программный материал по легкой атлетике для 10?11 классов	6		2	0	0	устный опрос
37.	Тема 37. Внеурочные формы занятий 10.1. Общая характеристика занятий 10.2. Малые формы занятий	6		2	0	0	устный опрос
38.	Тема 38. Крупные формы занятий 10.4. Соревновательные формы занятий	6		2	0	0	устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
39.	Тема 39. Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики 8.1. Методика развития скоростных способностей 8.2. Развитие скоростно-силовых способностей 8.3. Развитие выносливости	6		2	0	0	устный опрос
40.	Тема 40. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений 11.1. Оздоровительный эффект физических упражнений 11.2. Оздоровительный эффект дозированной бега	7		2	0	0	
41.	Тема 41. Оздоровительный бег: программы и методики	7		2	0	0	
42.	Тема 42. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	7		2	0	0	
43.	Тема 43. МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	8		4	0	0	
45.	Тема 45. Развитие силовых качеств. 9. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие физических качеств средствами легкоатлетических упражнений.	8		4	0	0	
46.	Тема 46. Спортивная ходьба	1		0	6	0	тестирование
47.	Тема 47. Бег на короткие дистанции	1		0	8	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	
48.	Тема 48. Прыжок в высоту с разбега способом ?перешагивания?	1		0	8	0	тестирование
50.	Тема 50. Метание м. мяча с места	1		0	8	0	тестирование
51.	Тема 51. Бег на средние дистанции	1		0	6	0	тестирование
52.	Тема 52. Бег на короткие дистанции	2		0	4	0	тестирование
53.	Тема 53. Прыжок в длину с разбега способом ?согнув ноги?	2		0	8	0	тестирование
54.	Тема 54. Эстафетный бег	2		0	6	0	тестирование
55.	Тема 55. Толкание ядра с места	2		0	8	0	тестирование
56.	Тема 56. Барьерный бег	2		0	8	0	тестирование
57.	Тема 57. Метание м. мяча с разбега	2		0	8	0	тестирование
58.	Тема 58. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег.	2		0	8	0	тестирование
59.	Тема 59. Учебная практика: Проведение ОРУ	2		0	2	0	тестирование
60.	Тема 60. Бег на короткие дистанции	3		0	6	0	тестирование
61.	Тема 61. Толкание ядра со скачка	3		0	8	0	тестирование
62.	Тема 62. Прыжок в длину с разбега способом ?прогнувшись?	3		0	8	0	тестирование
63.	Тема 63. Прыжок в высоту с разбега способом ?фосбери-флоп?	3		0	8	0	тестирование
64.	Тема 64. Барьерный бег (60м).	3		0	8	0	тестирование
65.	Тема 65. Метание копья с места	3		0	8	0	тестирование
66.	Тема 66. Бег на средние, длинные дистанции	3		0	8	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	
67.	Тема 67. Развитие физических качеств средствами легкоатлетических упражнений	3		0	14	0	тестирование
68.	Тема 68. Учебная практика: Проведение вводно-подготовительной части урока	3		0	6	0	тестирование
69.	Тема 69. бег на короткие дистанции 400 м.	4		0	6	0	тестирование
70.	Тема 70. Прыжок в длину с разбега способом ?ножницы?	4		0	8	0	тестирование
71.	Тема 71. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной"	4		0	4	0	тестирование
72.	Тема 72. Метание копья с разбега	4		0	6	0	тестирование
73.	Тема 73. Учебная практика: Проведение подготовительной части тренировочного занятия по л.а.	4		0	4	0	тестирование
74.	Тема 74. Бег на короткие дистанции (методика обучения)	5		0	8	0	
75.	Тема 75. Спортивная ходьба (методика обучения)	5		0	6	0	
76.	Тема 76. Эстафетный бег (методика обучения)	5		0	6	0	
77.	Тема 77. Метание м. мяча с места (методика обучения)	5		0	6	0	
78.	Тема 78. Прыжок в высоту с разбега способом ?перешагивания? (методика обучения)	5		0	6	0	
79.	Тема 79. Бег на средние дистанции (методика обучения)	5		0	4	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	
80.	Тема 80. Прыжок в длину с разбега способом ?согнув ноги? (методика обучения)	5		0	6	0	
81.	Тема 81. Толкание ядра (методика обучения)	5		0	6	0	
82.	Тема 82. Методика обучения технике барьерного бега	5		0	8	0	
83.	Тема 83. Методика обучения технике метания гранаты, копья	5		0	6	0	
84.	Тема 84. Прыжок в высоту с разбега способом ?фосбери-флоп? (методика обучения)	5		0	6	0	
85.	Тема 85. Учебная практика: Обучить технике одного из вида легкой атлетики	5		0	4	0	
86.	Тема 86. Бег на короткие дистанции	6		0	6	0	тестирование
87.	Тема 87. Прыжок в длину с разбега способом ?ножницы?	6		0	8	0	тестирование
88.	Тема 88. Барьерный бег 400 м.	6		0	8	0	тестирование
89.	Тема 89. Тройной прыжок с разбега	6		0	8	0	тестирование
90.	Тема 90. Бег на средние дистанции, кроссовый бег	6		0	8	0	тестирование
91.	Тема 91. Метание диска с места	6		0	8	0	тестирование
92.	Тема 92. прыжки с шестом с разбега	6		0	4	0	тестирование
93.	Тема 93. Учебная практика: Проведение и анализ основной части урока	6		0	6	0	тестирование
94.	Тема 94. Бег на короткие дистанции	7		0	6	0	тестирование
95.	Тема 95. Метание диска с поворота	7		0	8	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	
96.	Тема 96. Бег на средние дистанции	7		0	6	0	тестирование
97.	Тема 97. Прыжок в длину с разбега Способом "прогнувшись" (методика обучения)	7		0	6	0	
98.	Тема 98. Учебная практика: Провести фрагмент урока по легкой атлетике	7		0	4	0	тестирование
99.	Тема 99. Бег на короткие дистанции	8		0	4	0	
100.	Тема 100. Барьерный бег (методика обучения)	8		0	6	0	
101.	Тема 101. Прыжок в длину с разбега Способом "ножницы" (методика обучения)	8		0	6	0	
102.	Тема 102. Метание молота	8		0	4	0	
103.	Тема 103. тройной прыжок с разбега (методика обучения)	8		0	4	0	
104.	Тема 104. Легкоатлетическое многоборье	8		0	6	0	тестирование
105.	Тема 105. Учебная практика: провести тренировочное занятие в группах (НП, УТГ, УТГЗ и т.д.)	8		0	4	0	
106.	Тема 106. Бег на средние, длинные дистанции	8		0	2	0	
·	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	экзамен
·	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	экзамен
·	Тема . Итоговая форма контроля	5		0	0	0	зачет
·	Тема . Итоговая форма контроля	7		0	0	0	зачет
·	Тема . Итоговая форма контроля	8		0	0	0	экзамен
	Итого			90	384	0	

## **4.2 Содержание дисциплины**

### **Тема 1. ОСНОВЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ КАК ВИДА СПОРТА**

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Глава 1. Структура и содержание предмета ?Легкая атлетика? 1.1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта 1.2. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры 1.3. Задачи и содержание курса ?Легкая атлетика? в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов

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

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

2.1. Виды и характер соревнований по легкой атлетике 2.2. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике Календарь соревнований Положение о соревновании

### **Тема 3. 2.3. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике 2.3.1. Правила соревнований по бегу и ходьбе**

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Правила старта, правила финиша, контроль на дистанции, судейская бригада старта, судейская бригада финиша, контролер на дистанции.

### **Тема 4. 2.3. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике 2.3.2. Правила соревнований по прыжкам, метаниям**

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Снаряды для метания в легкой атлетике. Общие правила метаний. Сектор для толкания ядра. Судейская бригада обслуживающая соревнования по толканию ядра. Сектор для метания диска. Правила соревнования по метанию диска. поле приземления снаряда. Правила безопасности для спортсменов и зрителей во время метаний.

### **Тема 5. 2.3.3. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике многоборья Правила проведения соревнований в помещениях**

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Мужское и женское многоборье. Летние и зимние многоборья в легкой атлетике. Мужское десятиборье. Женское семиборье. Подсчет очков в многоборье.

### **Тема 6. Классификация техники движений. Фазы, структуры, силы движений**

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Основные характеристики: легкоатлетическая техника, фазы, моменты, основное звено. Качественные и количественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат, пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, динамические характеристики. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Правила подбора средств для исправления ошибок в технике.

### **Тема 7. Техника спортивной ходьбы и бега 4.1. Основы техники спортивной ходьбы 4.2. Техника спортивной ходьбы**

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Основы техники спортивной ходьбы и бега. 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 8. Основы техники бега 4.4. Техника легкоатлетического бега**

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

4.4.1. Техника бега на средние и длинные дистанции 4.4.2. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции 4.4.3. Особенности техники кроссового бега 4.4.4. Техника бега на короткие дистанции

## **Тема 9. Техника эстафетного бега 4.4.6. Техника барьерного бега 4.4.7. Техника бега с препятствиями**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Техника барьерного бега на дистанцию 100 м., 110 м. Техника барьерного бега на дистанцию 400 м. Атака барьера, сход с барьера, беговые шаги при беге между барьерами. Техника передачи эст. палочки. Стипл-чейз. Преодоление ямы с водой.

## **Тема 10. Техника легкоатлетических прыжков 5.1. Основы техники прыжков 5.2. Техника различных видов легкоатлетических прыжков 5.2.1. Техника прыжков в длину с разбега**

### **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. Разбег, отталкивание, полет, приземление.

## **Тема 11. Техника тройного прыжка с разбега 5.2.4. Техника прыжков в высоту с шестом 5.2.5. Техника прыжков с места**

### **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 12. Техника легкоатлетических метаний 6.1. Основы техники метаний 6.2. Техника различных видов метаний 6.2.1. Техника толкания ядра**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторов, 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 13. Техника метания копья, гранаты и малого мяча**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Метание снаряда с места и с разбега. Предварительная и заключительная часть разбега. Скресный шаг при метании копья, мяча, гранаты. Финальное усилие. Фаза торможения. Угол вылета снаряда. Внешние и внутренние факторы влияющие на дальность полета снаряда.

## **Тема 14. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Глава 7. Основы методики обучения 7.1. Обучение как педагогический процесс 7.2. Методические принципы обучения 7.3. Методы, средства и задачи обучения

## **Тема 15. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта 7.5. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка.

## **Тема 16. Формы занятий по легкой атлетике 7.7. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений). Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике.

### **Тема 17. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега 8.1. Методика обучения технике спортивной ходьбы**

#### ***лекционное занятие (2 часа(ов)):***

Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различия в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении

### **Тема 18. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции 8.3. Методика обучения технике бега на короткие дистанции**

#### ***лекционное занятие (2 часа(ов)):***

Задачи обучения. Последовательность задач при разучивания техники. Научить технике старта. Научить технике стартового разгона. Научить технике бега по дистанции. Научить технике финиширования.

### **Тема 19. Методика обучения технике эстафетного бега 8.5. Методика обучения технике барьерного бега**

#### ***лекционное занятие (2 часа(ов)):***

Приемы передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки с перекладыванием и без перекладывания. Передача эстафетной палочки снизу, передача эстафетной палочки сверху. Правила приема эст. палочки в коридоре. Научить передачи эст. палочки на месте и в движении.

### **Тема 20. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков 9.1. Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега**

#### ***лекционное занятие (2 часа(ов)):***

Задачи обучения. Последовательность задач обучения. Характерные ошибки при обучении. Подводящие упражнения. Способы устранения ошибок при обучении. Облегченные условия при разучивании техники движения. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление.

### **Тема 21. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега 9.3. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега**

#### ***лекционное занятие (2 часа(ов)):***

Задачи обучения. Последовательность задач обучения. Характерные ошибки при обучении. Подводящие упражнения. Способы устранения ошибок при обучении. Облегченные условия при разучивании техники движения.

### **Тема 22. Методика обучения технике легкоатлетических метаний 10.1. Методика обучения технике толкания ядра**

#### ***лекционное занятие (2 часа(ов)):***

Последовательность обучения технике толкания ядра. Задачи обучения. Фаза финального усилия. Фаза торможения. Научить правильно держать и выбрасывать снаряд. Характерные ошибки при разучивании техники толкания ядра.

### **Тема 23. Методика обучения технике метания диска 10.3. Методика обучения технике метания снаряда: малого мяча, гранаты, копья**

#### ***лекционное занятие (2 часа(ов)):***

Последовательность обучения технике толкания ядра. Задачи обучения. Фаза финального усилия. Фаза торможения. Научить правильно держать и выбрасывать снаряд. Характерные ошибки при разучивании техники метания малого мяча.

### **Тема 24. Методика обучения технике метания копья 10.4. Методика обучения технике метания молота**



**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Последовательность обучения техники толкания ядра. Задачи обучения. Фаза финального усилия. Фаза торможения. Научить правильно держать и выбрасывать снаряд. Характерные ошибки при разучивании техники метания молота.

**Тема 25. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

11. Основы спортивной тренировки 11.1. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки  
11.2. Средства и методы спортивной тренировки

**Тема 26. Виды спортивной подготовки 11.4. Периодизация спортивной тренировки**

**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.

**Тема 27. Нагрузка в тренировке легкоатлета 11.6. Этапы многолетней подготовки легкоатлета**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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.

**Тема 28. 11.7. Показатели тренированности легкоатлета 11.8. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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.

**Тема 29. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике 12.1. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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.

**Тема 30. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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.

**Тема 31. Особенности управления учебно-тренировочным процессом в женской легкой атлетике**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

13.1. Характеристика особенностей женского организма 13.2. Влияние занятий легкой атлетикой на женский организм

**Тема 33. История развития легкой атлетики.**



**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

История Олимпийского движения по легкой атлетике 2.2. Легкая атлетика в дореволюционной России и СССР 2.3. Легкая атлетика на Олимпийских играх

**Тема 34. 5.2.2. Техника прыжков в высоту с разбега**

**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 35. Легкоатлетические упражнения в программе общеобразовательных учреждений Легкая атлетика в школе Программный материал по легкой атлетике для 1?4 классов.**

**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

**Тема 36. 9.2. Программный материал по легкой атлетике для 5 ? 9 классов. 9.3. Программный материал по легкой атлетике для 10?11 классов**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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 37. Внеурочные формы занятий 10.1. Общая характеристика занятий 10.2. Малые формы занятий**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различия в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

**Тема 38. Крупные формы занятий 10.4. Соревновательные формы занятий**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Крупные формы занятий 2.1 Общая характеристика крупных форм занятий 2.2 Самостоятельные тренировочные занятия, подобные урочным Соревновательные формы занятий 3.1 Соревновательный метод в физическом воспитании 3.2 Понятие о соревновательных формах занятий

**Тема 39. Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики 8.1. Методика развития скоростных способностей 8.2. Развитие скоростно-силовых способностей 8.3. Развитие выносливости**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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.

**Тема 40. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений 11.1. Оздоровительный эффект физических упражнений 11.2. Оздоровительный эффект дозированного бега**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Виды самодеятельных занятий, имеющих оздоровительную направленность По степени влияния на организм все виды занятий, имеющих оздоровительную направленность (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения - это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля.

#### **Тема 41. Оздоровительный бег: программы и методики**

##### ***лекционное занятие (2 часа(ов)):***

Оздоровительный бег следует рассматривать как лечебно-профилактическую процедуру, а не как спортивное упражнение, предъявляющее повышенные требования к организму.

Бесконтрольные занятия физическими упражнениями, без учета основных принципов физического воспитания и адаптационных способностей организма могут принести огромный вред. зоны интенсивности бега. Самочувствие - критерий интенсивности бега, Выбор мест занятий и экипировка бегуна. оценки напряженности работы.

#### **Тема 42. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

##### ***лекционное занятие (2 часа(ов)):***

Виды отбора. Факторы, определяющие эффективность отбора. Программа и реализация спортивного отбора. Прогноз спортивного результата как одна из основ планирования тренировочного процесса. Значение анализа достижений, планов тренировочных занятий и дневника спортсмена для оптимального прогноза спортивного результата.

#### **Тема 43. МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

##### ***лекционное занятие (4 часа(ов)):***

Тестирование как одно из средств управления тренировочным процессом. Виды и разновидности тестирования, связь друг с другом и их влияние на информативность и эффективность оценки уровня подготовленности легкоатлета. Применение методик тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации (ходоков, бегунов на короткие, средние и длинные дистанции, прыгунов, метателей, многоборцев).

#### **Тема 45. Развитие силовых качеств. 9. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие физических качеств средствами легкоатлетических упражнений.**

##### ***лекционное занятие (4 часа(ов)):***

10. Развитие быстроты. 11. Развитие выносливости. 12. Развитие скоростной выносливости. 13. Развитие гибкости. 14. Развитие ловкости.

#### **Тема 46. Спортивная ходьба**

##### ***практическое занятие (6 часа(ов)):***

#### **Тема 47. Бег на короткие дистанции**

##### ***практическое занятие (8 часа(ов)):***

#### **Тема 48. Прыжок в высоту с разбега способом ?перешагивания?**

##### ***практическое занятие (8 часа(ов)):***

#### **Тема 50. Метание м. мяча с места**

##### ***практическое занятие (8 часа(ов)):***

#### **Тема 51. Бег на средние дистанции**

##### ***практическое занятие (6 часа(ов)):***

#### **Тема 52. Бег на короткие дистанции**

##### ***практическое занятие (4 часа(ов)):***

#### **Тема 53. Прыжок в длину с разбега способом ?согнув ноги?**

##### ***практическое занятие (8 часа(ов)):***

**Тема 54. Эстафетный бег**

*практическое занятие (6 часа(ов)):*

**Тема 55. Толкание ядра с места**

*практическое занятие (8 часа(ов)):*

**Тема 56. Барьерный бег**

*практическое занятие (8 часа(ов)):*

**Тема 57. Метание м. мяча с разбега**

*практическое занятие (8 часа(ов)):*

**Тема 58. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег.**

*практическое занятие (8 часа(ов)):*

**Тема 59. Учебная практика: Проведение ОРУ**

*практическое занятие (2 часа(ов)):*

**Тема 60. Бег на короткие дистанции**

*практическое занятие (6 часа(ов)):*

**Тема 61. Толкание ядра со скачка**

*практическое занятие (8 часа(ов)):*

**Тема 62. Прыжок в длину с разбега способом ?прогнувшись?**

*практическое занятие (8 часа(ов)):*

**Тема 63. Прыжок в высоту с разбега способом ?фосбери-флоп?**

*практическое занятие (8 часа(ов)):*

**Тема 64. Барьерный бег (60м).**

*практическое занятие (8 часа(ов)):*

**Тема 65. Метание копья с места**

*практическое занятие (8 часа(ов)):*

**Тема 66. Бег на средние, длинные дистанции**

*практическое занятие (8 часа(ов)):*

**Тема 67. Развитие физических качеств средствами легкоатлетических упражнений**

*практическое занятие (14 часа(ов)):*

**Тема 68. Учебная практика: Проведение вводно-подготовительной части урока**

*практическое занятие (6 часа(ов)):*

**Тема 69. бег на короткие дистанции 400 м.**

*практическое занятие (6 часа(ов)):*

**Тема 70. Прыжок в длину с разбега способом ?ножницы?**

*практическое занятие (8 часа(ов)):*

**Тема 71. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной"**

*практическое занятие (4 часа(ов)):*

**Тема 72. Метание копья с разбега**

*практическое занятие (6 часа(ов)):*

**Тема 73. Учебная практика: Проведение подготовительной части тренировочного занятия по л.а.**

*практическое занятие (4 часа(ов)):*

**Тема 74. Бег на короткие дистанции (методика обучения)**

*практическое занятие (8 часа(ов)):*

**Тема 75. Спортивная ходьба (методика обучения)**

*практическое занятие (6 часа(ов)):*

**Тема 76. Эстафетный бег (методика обучения)**

*практическое занятие (6 часа(ов)):*

**Тема 77. Метание м. мяча с места (методика обучения)**

*практическое занятие (6 часа(ов)):*

**Тема 78. Прыжок в высоту с разбега способом ?перешагивания? (методика обучения)**

*практическое занятие (6 часа(ов)):*

**Тема 79. Бег на средние дистанции (методика обучения)**

*практическое занятие (4 часа(ов)):*

**Тема 80. Прыжок в длину с разбега способом ?согнув ноги? (методика обучения)**

*практическое занятие (6 часа(ов)):*

**Тема 81. Толкание ядра (методика обучения)**

*практическое занятие (6 часа(ов)):*

**Тема 82. Методика обучения технике барьерного бега**

*практическое занятие (8 часа(ов)):*

**Тема 83. Методика обучения технике метания гранаты, копья**

*практическое занятие (6 часа(ов)):*

**Тема 84. Прыжок в высоту с разбега способом ?фосбери-флоп? (методика обучения)**

*практическое занятие (6 часа(ов)):*

**Тема 85. Учебная практика: Обучить технике одного из вида легкой атлетики**

*практическое занятие (4 часа(ов)):*

**Тема 86. Бег на короткие дистанции**

*практическое занятие (6 часа(ов)):*

**Тема 87. Прыжок в длину с разбега способом ?ножницы?**

*практическое занятие (8 часа(ов)):*

**Тема 88. Барьерный бег 400 м.**

*практическое занятие (8 часа(ов)):*

**Тема 89. Тройной прыжок с разбега**

*практическое занятие (8 часа(ов)):*

**Тема 90. Бег на средние дистанции, кроссовый бег**

*практическое занятие (8 часа(ов)):*

**Тема 91. Метание диска с места**

*практическое занятие (8 часа(ов)):*

**Тема 92. прыжки с шестом с разбега**

*практическое занятие (4 часа(ов)):*

**Тема 93. Учебная практика: Проведение и анализ основной части урока**

*практическое занятие (6 часа(ов)):*

**Тема 94. Бег на короткие дистанции**

*практическое занятие (6 часа(ов)):*

**Тема 95. Метание диска с поворота**

*практическое занятие (8 часа(ов)):*

**Тема 96. Бег на средние дистанции**

**практическое занятие (6 часа(ов)):**

**Тема 97. Прыжок в длину с разбега Способом "прогнувшись" (методика обучения)**

**практическое занятие (6 часа(ов)):**

**Тема 98. Учебная практика: Провести фрагмент урока по легкой атлетике**

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

**Тема 99. Бег на короткие дистанции**

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

**Тема 100. Барьерный бег (методика обучения)**

**практическое занятие (6 часа(ов)):**

**Тема 101. Прыжок в длину с разбега Способом "ножницы" (методика обучения)**

**практическое занятие (6 часа(ов)):**

**Тема 102. Метание молота**

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

**Тема 103. тройной прыжок с разбега (методика обучения)**

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

**Тема 104. Легкоатлетическое многоборье**

**практическое занятие (6 часа(ов)):**

**Тема 105. Учебная практика: провести тренировочное занятие в группах (НП, УТГ, УТГЗ и т.д.)**

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

**Тема 106. Бег на средние, длинные дистанции**

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

#### 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. ОСНОВЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ КАК ВИДА СПОРТА	1		подготовка к устному опросу	2	устный опрос
2.	Тема 2. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике	1		подготовка к устному опросу	4	устный опрос
3.	Тема 3. 2.3. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике 2.3.1. Правила соревнований по бегу и ходьбе	1		подготовка к устному опросу	4	устный опрос

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
4.	Тема 4. 2.3. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике 2.3.2. Правила соревнований по прыжкам, метаниям	1		подготовка к устному опросу	4	устный опрос
5.	Тема 5. 2.3.3. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике многоборья Правила проведения соревнований в помещениях	1		подготовка к устному опросу	2	устный опрос
6.	Тема 6. Классификация техники движений. Фазы, структуры, силы движений	3		подготовка к устному опросу	2	устный опрос
7.	Тема 7. Техника спортивной ходьбы и бега 4.1. Основы техники спортивной ходьбы 4.2. Техника спортивной ходьбы	3		подготовка к устному опросу	4	устный опрос
8.	Тема 8. Основы техники бега 4.4. Техника легкоатлетического бега	3		подготовка к устному опросу	4	устный опрос
9.	Тема 9. Техника эстафетного бега 4.4.6. Техника барьерного бега 4.4.7. Техника бега с препятствиями	4		подготовка к устному опросу	16	устный опрос
10.	Тема 10. Техника легкоатлетических прыжков 5.1. Основы техники прыжков 5.2. Техника различных видов легкоатлетических прыжков 5.2.1. Техника прыжков в длину с разбега	4		подготовка к устному опросу	16	устный опрос
11.	Тема 11. Техника тройного прыжка с разбега 5.2.4. Техника прыжков в высоту с шестом 5.2.5. Техника прыжков с места	4		подготовка к устному опросу	16	устный опрос



N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
17.	Тема 17. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега 8.1. Методика обучения технике спортивной ходьбы	5		подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
18.	Тема 18. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции 8.3. Методика обучения технике бега на короткие дистанции	5		подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
19.	Тема 19. Методика обучения технике эстафетного бега 8.5. Методика обучения технике барьерного бега	5		подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
20.	Тема 20. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков 9.1. Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега	5		подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
21.	Тема 21. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега 9.3. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега	5		подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
22.	Тема 22. Методика обучения технике легкоатлетических метаний 10.1. Методика обучения технике толкания ядра	5		подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
23.	Тема 23. Методика обучения технике метания диска 10.3. Методика обучения технике метания снаряда: малого мяча, гранаты, копья	5		подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
24.	Тема 24. Методика обучения технике метания копья 10.4. Методика обучения технике метания молота	5		подготовка домашнего задания	4	домашнее задание



N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
34.	Тема 34. 5.2.2. Техника прыжков в высоту с разбега	4		подготовка к устному опросу	16	устный опрос
35.	Тема 35. Легкоатлетические упражнения в программе общеобразовательных учреждений Легкая атлетика в школе Программный материал по легкой атлетике для 1?4 классов.	6		подготовка к устному опросу	4	устный опрос
36.	Тема 36. 9.2. Программный материал по легкой атлетике для 5 ? 9 классов. 9.3. Программный материал по легкой атлетике для 10?11 классов	6		подготовка к устному опросу	6	устный опрос
37.	Тема 37. Внеурочные формы занятий 10.1. Общая характеристика занятий 10.2. Малые формы занятий	6		подготовка к устному опросу	6	устный опрос
38.	Тема 38. Крупные формы занятий 10.4. Соревновательные формы занятий	6		подготовка к устному опросу	6	устный опрос
39.	Тема 39. Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики 8.1. Методика развития скоростных способностей 8.2. Развитие скоростно-силовых способностей 8.3. Развитие выносливости	6		подготовка к устному опросу	6	устный опрос
46.	Тема 46. Спортивная ходьба	1		подготовка к тестированию	4	тестирование
47.	Тема 47. Бег на короткие дистанции	1		подготовка к тестированию	6	тестирование

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
48.	Тема 48. Прыжок в высоту с разбега способом ?перешагивания?	1		подготовка к тестированию	6	тестирование
50.	Тема 50. Метание м. мяча с места	1		подготовка к тестированию	6	тестирование
51.	Тема 51. Бег на средние дистанции	1		подготовка к тестированию	6	тестирование
52.	Тема 52. Бег на короткие дистанции	2		подготовка к тестированию	8	тестирование
53.	Тема 53. Прыжок в длину с разбега способом ?согнув ноги?	2		подготовка к тестированию	6	тестирование
54.	Тема 54. Эстафетный бег	2		подготовка к тестированию	6	тестирование
55.	Тема 55. Толкание ядра с места	2		подготовка к тестированию	4	тестирование
56.	Тема 56. Барьерный бег	2		подготовка к тестированию	4	тестирование
57.	Тема 57. Метание м. мяча с разбега	2		подготовка к тестированию	4	тестирование
58.	Тема 58. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег.	2		подготовка к тестированию	4	тестирование
59.	Тема 59. Учебная практика: Проведение ОРУ	2		подготовка к тестированию	2	тестирование
60.	Тема 60. Бег на короткие дистанции	3		подготовка к тестированию	8	тестирование
61.	Тема 61. Толкание ядра со скачка	3		подготовка к тестированию	6	тестирование
62.	Тема 62. Прыжок в длину с разбега способом ?прогнувшись?	3		подготовка к тестированию	6	тестирование
63.	Тема 63. Прыжок в высоту с разбега способом ?фосбери-флоп?	3		подготовка к тестированию	6	тестирование
64.	Тема 64. Барьерный бег (60м).	3		подготовка к тестированию	6	тестирование
65.	Тема 65. Метание копья с места	3		подготовка к тестированию	6	тестирование
66.	Тема 66. Бег на средние, длинные дистанции	3		подготовка к тестированию	8	тестирование

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
67.	Тема 67. Развитие физических качеств средствами легкоатлетических упражнений	3		подготовка к тестированию	16	тестирование
68.	Тема 68. Учебная практика: Проведение вводно-подготовительной части урока	3		подготовка к тестированию	8	тестирование
69.	Тема 69. бег на короткие дистанции 400 м.	4		подготовка к тестированию	22	тестирование
70.	Тема 70. Прыжок в длину с разбега способом ?ножницы?	4		подготовка к тестированию	22	тестирование
71.	Тема 71. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной"	4		подготовка к тестированию	22	тестирование
72.	Тема 72. Метание копья с разбега	4		подготовка к тестированию	22	тестирование
73.	Тема 73. Учебная практика: Проведение подготовительной части тренировочного занятия по л.а.	4		подготовка к тестированию	28	тестирование
86.	Тема 86. Бег на короткие дистанции	6		подготовка к тестированию	6	тестирование
87.	Тема 87. Прыжок в длину с разбега способом ?ножницы?	6		подготовка к тестированию	6	тестирование
88.	Тема 88. Барьерный бег 400 м.	6		подготовка к тестированию	6	тестирование
89.	Тема 89. Тройной прыжок с разбега	6		подготовка к тестированию	6	тестирование
90.	Тема 90. Бег на средние дистанции, кроссовый бег	6		подготовка к тестированию	6	тестирование
91.	Тема 91. Метание диска с места	6		подготовка к тестированию	6	тестирование
92.	Тема 92. прыжки с шестом с разбега	6		подготовка к тестированию	2	тестирование
93.	Тема 93. Учебная практика: Проведение и анализ основной части урока	6		подготовка к тестированию	12	тестирование
94.	Тема 94. Бег на короткие дистанции	7		подготовка к тестированию	6	тестирование
95.	Тема 95. Метание диска с поворота	7		подготовка к тестированию	2	тестирование

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
96.	Тема 96. Бег на средние дистанции	7		подготовка к тестированию	6	тестирование
98.	Тема 98. Учебная практика: Провести фрагмент урока по легкой атлетике	7		подготовка к тестированию	4	тестирование
104.	Тема 104. Легкоатлетическое многоборье	8		подготовка к тестированию	1	тестирование
	Итого				471	

### 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. ОСНОВЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ КАК ВИДА СПОРТА

устный опрос , примерные вопросы:

Структура и содержание предмета ?Легкая атлетика? Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры Задачи и содержание курса ?Легкая атлетика? в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов

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

устный опрос , примерные вопросы:

Виды и характер соревнований по легкой атлетике Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике Календарь соревнований Положение о соревновании

#### Тема 3. 2.3. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике 2.3.1. Правила соревнований по бегу и ходьбе

устный опрос , примерные вопросы:

Правила старта, правила финиша, контроль на дистанции, судейская бригада старта, судейская бригада финиша, контролер на дистанции.

#### Тема 4. 2.3. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике 2.3.2. Правила соревнований по прыжкам, метаниям

устный опрос , примерные вопросы:

Снаряды для метания в легкой атлетике. Общие правила метаний. Сектор для толкания ядра. Судейская бригада обслуживающая соревнования по толканию ядра. Сектор для метания диска. Правила соревнования по метанию диска. поле приземления снаряда. Правила безопасности для спортсменов и зрителей во время метаний.

#### Тема 5. 2.3.3. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике многоборья Правила проведения соревнований в помещениях

устный опрос , примерные вопросы:

Мужское и женское многоборье. Летние и зимние многоборья в легкой атлетике. Мужское десятиборье. Женское семиборье. Подсчет очков в многоборье.

## **Тема 6. Классификация техники движений. Фазы, структуры, силы движений**

устный опрос , примерные вопросы:

Основные характеристики: легкоатлетическая техника, фазы, моменты, основное звено. Качественные и количественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат, пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, динамические характеристики. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Правила подбора средств для исправления ошибок в технике.

## **Тема 7. Техника спортивной ходьбы и бега 4.1. Основы техники спортивной ходьбы 4.2. Техника спортивной ходьбы**

устный опрос , примерные вопросы:

Основы техники спортивной ходьбы и бега. 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 8. Основы техники бега 4.4. Техника легкоатлетического бега**

устный опрос , примерные вопросы:

Техника бега на средние и длинные дистанции Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции Особенности техники кроссового бега Техника бега на короткие дистанции

## **Тема 9. Техника эстафетного бега 4.4.6. Техника барьерного бега 4.4.7. Техника бега с препятствиями**

устный опрос , примерные вопросы:

Техника барьерного бега на дистанцию 100 м., 110 м. Техника барьерного бега на дистанцию 400 м. Атака барьера, сход с барьера, беговые шаги при беге между барьерами. Техника передачи эст. палочки. Стипл-чейз. Преодоление ямы с водой.

## **Тема 10. Техника легкоатлетических прыжков 5.1. Основы техники прыжков 5.2. Техника различных видов легкоатлетических прыжков 5.2.1. Техника прыжков в длину с разбега**

устный опрос , примерные вопросы:

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. Разбег, отталкивание, полет, приземление.

## **Тема 11. Техника тройного прыжка с разбега 5.2.4. Техника прыжков в высоту с шестом 5.2.5. Техника прыжков с места**

устный опрос , примерные вопросы:

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. Разбег, отталкивание (скачок, шаг, прыжок), полет, приземление.

## **Тема 12. Техника легкоатлетических метаний 6.1. Основы техники метаний 6.2. Техника различных видов метаний 6.2.1. Техника толкания ядра**

## **Тема 13. Техника метания копья, гранаты и малого мяча**

## **Тема 14. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА**

## **Тема 15. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта 7.5. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений**

## **Тема 16. Формы занятий по легкой атлетике 7.7. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма**

## **Тема 17. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега 8.1. Методика обучения технике спортивной ходьбы**

домашнее задание , примерные вопросы:

Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка.

## **Тема 18. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции 8.3. Методика обучения технике бега на короткие дистанции**

домашнее задание , примерные вопросы:

Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка.

## **Тема 19. Методика обучения технике эстафетного бега 8.5. Методика обучения технике барьерного бега**

домашнее задание , примерные вопросы:

Приемы передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки с перекладыванием и без перекладывания. Передача эстафетной палочки снизу, передача эстафетной палочки сверху. Правила приема эст. палочки в коридоре. Научить передачи эст. палочки на месте и в движении.

## **Тема 20. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков 9.1. Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега**

домашнее задание , примерные вопросы:

Задачи обучения. Последовательность задач обучения. Характерные ошибки при обучении. Подводящие упражнения. Способы устранения ошибок при обучении. Облегченные условия при разучивании техники движения. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление.

## **Тема 21. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега 9.3. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега**

домашнее задание , примерные вопросы:

Задачи обучения. Последовательность задач обучения. Характерные ошибки при обучении. Подводящие упражнения. Способы устранения ошибок при обучении. Облегченные условия при разучивании техники движения.

## **Тема 22. Методика обучения технике легкоатлетических метаний 10.1. Методика обучения технике толкания ядра**

домашнее задание , примерные вопросы:

Последовательность обучения технике толкания ядра. Задачи обучения. Фаза финального усилия. Фаза торможения. Научить правильно держать и выбрасывать снаряд. Характерные ошибки при разучивании техники толкания ядра.

## **Тема 23. Методика обучения технике метания диска 10.3. Методика обучения технике метания снаряда: малого мяча, гранаты, копья**

домашнее задание , примерные вопросы:

Последовательность обучения технике толкания ядра. Задачи обучения. Фаза финального усилия. Фаза торможения. Научить правильно держать и выбрасывать снаряд. Характерные ошибки при разучивании техники метания малого мяча. Метание снаряда с места, метание с разбега. Обучить техники разбега.

## **Тема 24. Методика обучения технике метания копья 10.4. Методика обучения технике метания молота**

домашнее задание , примерные вопросы:



Вес снаряда соответствующий силе занимающегося. Задачи обучения: ознакомление, обучить способу держания снаряда, обучить технике поворота, обучить технике финального усилия., обучить технике метания с поворотами, совершенствовать технику.

#### **Тема 25. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Тема 26. Виды спортивной подготовки 11.4. Периодизация спортивной тренировки**

**Тема 27. Нагрузка в тренировке легкоатлета 11.6. Этапы многолетней подготовки легкоатлета**

**Тема 28. 11.7. Показатели тренированности легкоатлета 11.8. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета**

**Тема 29. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике 12.1. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности**

**Тема 30. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности**

**Тема 31. Особенности управления учебно-тренировочным процессом в женской легкой атлетике**

**Тема 33. История развития легкой атлетики.**

**Тема 34. 5.2.2. Техника прыжков в высоту с разбега**

устный опрос , примерные вопросы:

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 35. Легкоатлетические упражнения в программе общеобразовательных учреждений Легкая атлетика в школе Программный материал по легкой атлетике для 1?4 классов.**

устный опрос , примерные вопросы:

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. Программный материал по легкой атлетике для 1-4 классов.

**Тема 36. 9.2. Программный материал по легкой атлетике для 5 ? 9 классов. 9.3.**

**Программный материал по легкой атлетике для 10?11 классов**

устный опрос , примерные вопросы:

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. Программный материал по легкой атлетике для 5-9; 10-11 классов.

**Тема 37. Внеурочные формы занятий 10.1. Общая характеристика занятий 10.2. Малые формы занятий**

устный опрос , примерные вопросы:

Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различия в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении. малые формы занятий (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза), используемые для оперативного (текущего) управления физическим состоянием. В силу своей кратковременности эти формы, как правило, не решают задач развивающего, тренирующего характера

**Тема 38. Крупные формы занятий 10.4. Соревновательные формы занятий**

устный опрос , примерные вопросы:



крупные формы занятий, т.е. занятия относительно продолжительные, одно- и многопредметные (комплексные) по содержанию (например, занятия аэробикой, шейпингом, калланетикой, атлетической гимнастикой и др.). Эти формы занятий направлены на решение задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера;соревновательные формы занятий, т.е. формы физкультурно-спортивной деятельности, где в соревновательной борьбе определяются победитель, место, физическая или техническая подготовленность и т.п. (например, система официальных соревнований, отборочные соревнования, первенства, чемпионаты, контрольные прикидки или соревнования и др.).

**Тема 39. Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики 8.1. Методика развития скоростных способностей 8.2. Развитие скоростно-силовых способностей 8.3. Развитие выносливости**

устный опрос , примерные вопросы:

Средства, методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития.

**Тема 40. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений 11.1. Оздоровительный эффект физических упражнений 11.2. Оздоровительный эффект дозированной ходьбы**

**Тема 41. Оздоровительный бег: программы и методики**

**Тема 42. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Тема 43. МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Тема 45. Развитие силовых качеств. 9. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие физических качеств средствами легкоатлетических упражнений.**

**Тема 46. 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 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 47. 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

**Тема 48. Прыжок в высоту с разбега способом ?перешагивания?**

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 50. Метание м. мяча с места**

тестирование , примерные вопросы:

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

**Тема 51. Бег на средние дистанции**

тестирование , примерные вопросы:

Бег 1000 м мин, сек. 4.35,0 4.15,0 3.55,0 3.35,0 3.15,0 3.08,0

**Тема 52. Бег на короткие дистанции**

тестирование , примерные вопросы:

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 53. 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 54. Эстафетный бег**

тестирование , примерные вопросы:

Эстафетный бег 4x100м мин, сек. 1.12,2 1.07,2 1.02,4 1.00,0 56,0 53,0

### **Тема 55. Толкание ядра с места**

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 56. Барьерный бег**

тестирование , примерные вопросы:

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

### **Тема 57. Метание м. мяча с разбега**

тестирование , примерные вопросы:

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

### **Тема 58. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег.**

тестирование , примерные вопросы:

Кросс 1000 м мин, сек. 4.20,0 4.00,0 3.45,0 Кросс 2000 м мин, сек. 8.00,0 (+0.20) 7.30,0 (+0.30) 7.00,0 (+0.25)

### **Тема 59. Учебная практика: Проведение ОРУ**

тестирование , примерные вопросы:

получить положительную оценку

### **Тема 60. Бег на короткие дистанции**

тестирование , примерные вопросы:

Бег 400 м мин, сек. 1.22,0 1.16,0 1.10,0 1.10,0 1.05,0 1.00,0

### **Тема 61. Толкание ядра со скачка**

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 62. Прыжок в длину с разбега способом ?прогнувшись?**

тестирование , примерные вопросы:

Длина ?прогнувшись? ?ножницы? м 3,60 4,00 4,30 4,00 4,50 5,00

### **Тема 63. 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 64. Барьерный бег (60м).**

тестирование , примерные вопросы:

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

### **Тема 65. Метание копья с места**

тестирование , примерные вопросы:

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

### **Тема 66. Бег на средние, длинные дистанции**

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 67. Развитие физических качеств средствами легкоатлетических упражнений**

тестирование , примерные вопросы:

Подобрать комплекс из восьми упражнений на развитие одного физического качества: сила, скорость, выносливость, гибкость, координация движения и т.д.

### **Тема 68. Учебная практика: Проведение вводно-подготовительной части урока**

тестирование , примерные вопросы:

Подготовить план-конспект и провести на оценку вводно-подготовительную часть занятия по л.а.

### **Тема 69. бег на короткие дистанции 400 м.**

тестирование , примерные вопросы:

Бег 400 м мин, сек. 1.22,0 1.16,0 1.10,0 1.10,0 1.05,0 1.00,0

**Тема 70. Прыжок в длину с разбега способом ?ножницы?**

тестирование , примерные вопросы:

Длина ?прогнувшись? ?ножницы? м 3,60 4,00 4,30 4,00 4,50 5,00

**Тема 71. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной"**

тестирование , примерные вопросы:

показать положительную технику прыжка.

**Тема 72. Метание копья с разбега**

тестирование , примерные вопросы:

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

**Тема 73. Учебная практика: Проведение подготовительной части тренировочного занятия по л.а.**

тестирование , примерные вопросы:

Провести разминку учебно-тренировочного занятия по л/а с учетом возрастных особенностей занимающихся.

**Тема 74. Бег на короткие дистанции (методика обучения)**

**Тема 75. Спортивная ходьба (методика обучения)**

**Тема 76. Эстафетный бег (методика обучения)**

**Тема 77. Метание м. мяча с места (методика обучения)**

**Тема 78. Прыжок в высоту с разбега способом ?перешагивания? (методика обучения)**

**Тема 79. Бег на средние дистанции (методика обучения)**

**Тема 80. Прыжок в длину с разбега способом ?согнув ноги? (методика обучения)**

**Тема 81. Толкание ядра (методика обучения)**

**Тема 82. Методика обучения технике барьерного бега**

**Тема 83. Методика обучения технике метания гранаты, копья**

**Тема 84. Прыжок в высоту с разбега способом ?фосбери-флоп? (методика обучения)**

**Тема 85. Учебная практика: Обучить технике одного из вида легкой атлетики**

**Тема 86. Бег на короткие дистанции**

тестирование , примерные вопросы:

Бег 60 м сек. 9,9 9,4 8,9 8,7 8,2 7,8 Бег 100 м. сек. 17,0 15,8 14 ,8 14,2 13,4 12,7 Бег 400 м мин, сек. 1.22,0 1.16,0 1.10,0 1.10,0 1.05,0 1.00,0

**Тема 87. Прыжок в длину с разбега способом ?ножницы?**

тестирование , примерные вопросы:

Длина ?прогнувшись? ?ножницы? м 3,60 4,00 4,30 4,00 4,50 5,00

**Тема 88. Барьерный бег 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 89. 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 90. Бег на средние дистанции, кроссовый бег**

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 91. Метание диска с места**

тестирование , примерные вопросы:

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

**Тема 92. прыжки с шестом с разбега**

тестирование , примерные вопросы:

ознакомление с техникой прыжка. Имя этой спортсменки, безусловно, будет вписано в историю легкой атлетики рядом с самыми выдающимися представителями этого вида спорта за всю историю. Достижения Елены Исинбаевой можно включить в один список с такими ?прорывными?, знаковыми результатами, как преодоление 10-тисекундного рубежа на стометровке Джеймсом Хайнсом, шестиметровых прыжков с шестом Сергея Бубки, прыжка за 18 метров тройным Стива Уильямса. Елена Исинбаева ? первая в мире женщина, которой удалось прыгнуть с шестом выше 5 метров, кроме того, она 27 раз улучшала мировые рекорды. На Олимпиаде 2008 году пекинская публика и гости олимпиады смогли наблюдать, как Елена установила свой очередной выдающийся (24-й!) мировой рекорд ? 5 м 05 см, и вновь стать сильнейшей.

### **Тема 93. Учебная практика: Проведение и анализ основной части урока**

тестирование , примерные вопросы:

Подготовить план-конспект урока по л/а, провести на оценку.

### **Тема 94. Бег на короткие дистанции**

тестирование , примерные вопросы:

Бег 60 м сек. 9,9 9,4 8,9 8,7 8,2 7,8 Бег 100 м. сек. 17,0 15,8 14 ,8 14,2 13,4 12,7 Бег 400 м мин, сек. 1.22,0 1.16,0 1.10,0 1.10,0 1.05,0 1.00,0

### **Тема 95. Метание диска с поворота**

тестирование , примерные вопросы:

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

### **Тема 96. Бег на средние дистанции**

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 97. Прыжок в длину с разбега Способом "прогнувшись" (методика обучения)**

### **Тема 98. Учебная практика: Провести фрагмент урока по легкой атлетике**

тестирование , примерные вопросы:

Подготовить методическую разработку по обучению техники одного из вида л/а. Провести обучение на оценку.

### **Тема 99. Бег на короткие дистанции**

### **Тема 100. Барьерный бег (методика обучения)**

### **Тема 101. Прыжок в длину с разбега Способом "ножницы" (методика обучения)**

### **Тема 102. Метание молота**

### **Тема 103. тройной прыжок с разбега (методика обучения)**

### **Тема 104. Легкоатлетическое многоборье**

тестирование , примерные вопросы:

### **Тема 105. Учебная практика: провести тренировочное занятие в группах (НП, УТГ, УТГЗ и т.д.)**

### **Тема 106. Бег на средние, длинные дистанции**

### **Тема . Итоговая форма контроля**

### **Тема . Итоговая форма контроля**

### **Тема . Итоговая форма контроля**

### **Тема . Итоговая форма контроля**

### **Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету и экзамену:

Вопросы экзамена 1 курс ТМИВС: л.а.

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.
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. В чем сходство и различие спортивной ходьбы и бега.
9. Техника высокого старта.
10. Техника старта с опорой на одну руку.
11. Техника низкого старта и стартового разгона.
12. Техника бега по дистанции.
13. Особенности техники бега по повороту.
14. Техника финишного броска.
15. Варианты расположения стартовых колодок.
16. Классификация легкоатлетических упражнений.
17. Расположение стартовых колодок в беге на 200 и 400 м.
18. Правила соревнований по бегу.
19. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".
20. Правила соревнований по эстафетному бегу.
21. Состав беговой бригады. Обязанности судей.
22. Техника метания малого мяча.
23. Техника прыжка в длину способом "согнув ноги".
24. Правила и судейство соревнований по прыжкам в высоту.
25. Правила и судейство соревнований по прыжкам в длину.
26. Основные правила проведения соревнований по метаниям.
27. Беговая бригада: состав, обязанности.
28. Состав судейской бригады по прыжкам и метаниям.
29. Основные средства подготовки легкоатлетов. .
30. Общая физическая подготовка (ОФП).
31. Специальная физическая подготовка
32. Легкая атлетика в программе физического воспитания
33. Роль специально-беговых упражнений в подготовке легкоатлетов.
34. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
35. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
36. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике.
37. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.
38. Легкоатлетическое многоборье
39. Техника спортивной ходьбы
40. ЕВСК (Единая всероссийская спортивная квалификация)

#### Примерный перечень вопросов к зачету

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.
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.

#### Экзаменационные вопросы по дисциплине ТИМИВС "Легкая атлетика"

2 курс

- Принципы и правила составления школьной программы раздела "Легкая атлетика".
- Техника спортивной ходьбы и правила соревнований в спортивной ходьбе.
- Планирование и содержание раздела "Легкая атлетика" в школьной программе.
- Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
- Техника эстафетного бега и правила соревнования в эстафетном беге.
- Характер и календарь соревнований, положение о соревнованиях по легкой атлетике.
- Техника бега на короткие дистанции. Правила старта и финиша в беге.
- Судейская коллегия на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности).
- Техника барьерного бега ( на примере 110 м с/б или 100 м с/б) и правила соревнования по барьерному бегу.
- Беговая бригада на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности главного судьи).



- Техника прыжков с места (длина, тройной) и правила соревнования по прыжкам с места (длина, тройной).
- Планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.
- Техника метания диска с поворота и правила соревнований по метанию диска.
- Строительство и оборудование простейшей школьной площадки для занятий легкой атлетикой.
- Техника прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание" и правила соревнования по прыжкам в высоту.
- Организационные и методические принципы работы учителя физической культуры на уроках по легкой атлетике.
- Техника толкания ядра со скачка и правила соревнования по толканию ядра.
- Построение урока по легкой атлетике в школе.
- Техника метания гранаты с разбега и правила соревнования по метанию гранаты.
- Задачи и содержание работы ДЮСШ по легкой атлетике.
- Техника метания копья с разбега и правила соревнования по метанию копья.
- Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
- Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" и правила соревнования по прыжкам в длину.
- Последовательность изучения легкоатлетических видов.
- Техника прыжка в высоту с разбега "перешагиванием" и правила соревнования по прыжкам в высоту.
- Современный уровень развития легкой атлетики в нашей стране.
- Классификация легкоатлетических упражнений.
- Основные этапы развития легкой атлетики в России.
- Характеристика конспекта урока по легкой атлетике в средней общеобразовательной школе.
- Судейская коллегия на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности главного секретаря).
- Факторы, влияющие на дальность полета снаряда в метаниях.
- Значение легкой атлетики в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).
- Основы техники спортивной ходьбы.
- Содержание легкоатлетических упражнений в составе комплекса ГТО.
- Основы техники метаний.
- Техника прыжка в высоту с разбега способом "фосбери- флоп", правила соревнования по прыжкам.
- Основы техники бега.
- Техника прыжка в длину способом "прогнувшись" правила соревнования по прыжкам в длину.
- Основы техники прыжков.
- Техника бега по дистанции, правила соревнования по бегу.

перечень вопросов к экзамену по всему курсу Т и М: "Легкая атлетика"

1. Принципы и правила составления школьной программы раздела "Легкая атлетика".
2. Планирование и содержание раздела "Легкая атлетика" в школьной программе.
3. Характер и календарь соревнований, положение о соревнованиях по легкой атлетике.
4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
5. Беговая бригада на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности).
6. Судейская коллегия на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности).
7. Планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.



8. Строительство и оборудование простейших школьной площадки для занятий по легкой атлетике.
9. Организационные и методические принципы работы учителя физической культуры по легкой атлетике.
10. Задачи и содержание работы ДЮСШ по легкой атлетике.
11. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
12. Управление процессом тренировки по легкой атлетике (текущая оценка состояния тренированности).
13. Построение урока по легкой атлетике в школе.
14. Планирование многолетней тренировки по легкой атлетике.
15. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
16. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
17. Методы развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике.
18. основные средства тренировки в легкой атлетике.
19. Принципы спортивной тренировки.
20. Цель и задачи спортивной тренировки.
21. Современный уровень развития легкой атлетики в нашей стране.
22. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
23. Классификация легкоатлетических упражнений.
24. Значение легкой атлетики в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).
25. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
26. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
27. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
28. Методика обучения технике эстафетного бега.
29. Методика обучения технике прыжков с места (длина, тройной). Правила соревнований по прыжкам с места.
30. Методика обучения технике барьерного бега (на примере 110 м.с/б или 100 м с/б) и правила соревнований в барьерном беге.
31. Методика обучения технике метания диска с поворота и правила соревнований по метанию диска.
32. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание" и правила соревнований по прыжкам в высоту.
33. Методика обучения технике толкания ядра со скачка и правила соревнований в толкании ядра.
34. Методика обучения технике метания копья.
35. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега и правила соревнований в тройном прыжке.
36. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способами "перекидной" и "фосбери-флоп" и их отличия.
37. Методика обучения технике метания малого мяча с разбега.
38. Методика обучения технике метания гранаты с разбега.
39. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
40. Методика обучения технике прыжка в длину способом "ножницы" и правила соревнований по прыжкам в длину.
41. Основные правила при обучении технике легкоатлетических метаний.
42. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
43. Методические приемы обучения в легкой атлетике.
44. Применение принципов обучения в легкой атлетике.

45. Составить план обучения технике одного из прыжков (задачи, средства).
46. Составить план обучения технике одного из метаний (задачи, средства).
47. Характеристика конспекта урока по легкой атлетике в средней школе.
48. Специальные упражнения при обучении и тренировке легкоатлетов.
49. Техника и правила соревнований в эстафетном беге (4 x 400 м., смешанные эстафеты).
50. Характеристика фаз в метаниях.
51. Основы техники спортивной ходьбы.
52. Основы техник бега.
53. Основы техники прыжков.
54. Основы техники метаний.
55. Техника бега на короткие дистанции, правила старта и финиша в беге.
56. Техника бега на средние и длинные дистанции, правила соревнований по бегу.
57. Техника барьерного бега (110 м и 100 м с/б) и правила соревнований по барьерному бегу.
58. Техника эстафетного бега (4 x 100 м.) и правила соревнований в эстафетном беге.
59. Техника прыжков в высоту с разбега и правила соревнований по прыжкам в высоту.
60. Техника прыжков в длину с разбега и правила соревнований по прыжкам в длину.
61. Техника метания гранаты и правила соревнований по метанию гранаты.
62. Техника метания малого мяча с разбега и правила соревнований по метанию малого мяча.
63. Техника прыжков в длину и тройным с места и правила соревнований по прыжкам с места.
64. Техника тройного прыжка с разбега и правила соревнований по тройному прыжку.
65. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда в метаниях.
66. Характеристика фаз в прыжках.
67. Характеристика фазы отталкивания в ходьбе, беге и прыжках.
68. Сходства и различия между техникой ходьбы и бега.
69. Техника и правила соревнований в спортивной ходьбе.
70. Техника метания диска и правила соревнований по метанию диска.
71. Техника толкания ядра и правила соревнований по толканию ядра.
72. Техника метания копья и правила соревнований по метанию копья.

### **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.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 "Теория и методика избранного вида спорта" 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 специальности: 49.03.01 "Физическая культура" и специализации Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика) .

Автор(ы):

Петрова В.К. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Петрова В.К. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.