

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



УТВЕРЖДАЮ

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

_____ г.

Программа дисциплины
Легкая атлетика Б1.В.ОД.5

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

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

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Головина Е.А. , Петрова В.К.

Рецензент(ы):

Фазлеев Н.Ш.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой:

Протокол заседания кафедры No _____ от "_____" _____ 201__г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No _____ от "_____" _____ 201__г

Регистрационный No

Казань
2016

Содержание

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

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

1. Цели освоения дисциплины

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

□ формирование комплекса знаний, умений и навыков в области легкой атлетики;

□ формирование профессиональных умений педагога физической культуры в процессе обучения легкоатлетическим двигательным действиям;

□ формирование умений и навыков научно-методической деятельности в области легкой атлетики;

□ формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б1.В.ОД.5 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 49.03.01 Физическая культура и относится к обязательным дисциплинам. Осваивается на 1, 2 курсах, 1, 2, 3 семестры.

Данная учебная дисциплина включена в раздел Б.3.2/7.5 Цикл профессиональных дисциплин относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на первом, втором и третьем курсах (1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах).

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-1. (общекультурные компетенции)	владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения
ОК-5. (общекультурные компетенции)	готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОПК-1. (профессиональные компетенции)	осознанием социальной значимости своей будущей профессии, обладанием мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности
ПК-5. (профессиональные компетенции)	обладает способностью использовать возможности образовательной среды для формирования универсальных видов учебной деятельности и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса
СК-8.	способность владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности
ПК-3. (профессиональные компетенции)	готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

Основную информацию в области физической культуры; классификацию, назначение использования методов физического воспитания; основы управления спортивной организацией; современные методики и технологии, их сущность и назначение; современные методы диагностики; возможности образовательной среды; психолого-педагогические приемы общения с родителями, коллегами и социальными партнерами; структуру, содержание и основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности; основы безопасности жизнедеятельности; культурно-просветительские программы; роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества; социальные и экономические науки при решении социальных и профессиональных задач; основы физического развития и функционального состояния организма; алгоритм планирования учебных занятий; знать анализ урока и воспитательного мероприятия; специфику содержания образования по предмету "Физическая культура", принципы и подходы к его построению; сущность, цель и виды педагогического контроля.

2. должен уметь:

Критически оценивать воспринимаемую информацию в профессиональной области, уметь её анализировать, делать выводы и прогнозировать развитие; применять методы физического воспитания с различным контингентом занимающихся с учетом их возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровнем физической подготовленности; принимать решения; применять современные методики и технологии в учебно-воспитательном процессе в различных образовательных учреждениях; пользоваться современными методами диагностики; применять информационные знания в учебной и профессиональной деятельности; заинтересовать коллег и социальных партнеров в профессиональных знаниях в области физической культуры; обеспечивать взаимосвязь образовательных и воспитательных задач в учебно-тренировочном процессе; проводить наблюдения за биохимическими явлениями и реакциями организма на спортивные нагрузки; использовать просветительские программы для различных категорий населения; формировать физическую активность и здоровый стиль жизни детей и взрослых; использовать политический подход при анализе явлений общественной жизни и проблем своей специальности, оценивать с этой точки зрения свою деятельность и находить оптимальное решение, диагностировать обученность, обучаемость, воспитанность, социально-психологический климат коллектива и др.; планировать и проводить занятия с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми для реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач; ставить цели и задачи учебных занятий; осуществлять текущий и итоговый контроль, оценивать результаты учебной деятельности.

3. должен владеть:

средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучающихся; оценивать физическое состояние обучающихся; навыками общения; современными методиками и технологиями, в том числе и информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса; методологией педагогических исследований, проблем образования, обучения, воспитания, социализации; информационной и образовательной средой в учебно-воспитательном процессе; способами и методами организации сотрудничества обучающихся и воспитанников в учебно-тренировочном процессе; информацией о требованиях потенциальных работодателей к выпускнику для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса; приемами контроля правильного физического развития воспитанников, корректного составления программ и грамотного ведения тренировочного процесса на основе знаний о биохимических процессах, протекающих в организме; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды образовательного учреждения, региона, области, страны; навыками формирования здорового образа жизни и физического совершенствования людей; политическим подходом при анализе проблем своей специальности; навыками профессиональной деятельности; методами преподавания образовательно-инструктивной, оздоровительно-рекреативной, профессионально-прикладной и воспитательно-развивающей направленностью; способами прогнозирования физического состояния организма учащихся, занимающихся физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических методов; приемами контроля за правильным физическим развитием воспитанников, корректного составления программ и грамотного ведения тренировочного процесса на основе знаний строения человеческого тела; навыками проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; оценкой результативности учебно-воспитательного процесса по итогам циклов технологии преподавания предмета.

готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья(ОК-1);

готов к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе (ОК-7);

- обладает способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся (ПК-2)

- готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-3)

- обладает способностью осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии (ПК-4)

обладает способностью использовать возможности образовательной среды для формирования универсальных видов учебной деятельности и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-5)

- готов к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами (ПК-6)

- способен организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, их творческие способности (ПК-7)

- готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-8)

- осознанием социальной значимости своей будущей профессии, обладанием мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1)

- способностью использовать систематизированные теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОПК-2)
- способностью нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4)
- способность владеть психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся (СК-1)
- умение оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей (СК-4)
- способность определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре, физкультурно-оздоровительные, спортивные мероприятия и занятия (СК-5)
- умение осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку результатов учебной и внеурочной деятельности по физической культуре (СК-7)
- способность владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (СК-8)

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

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

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 1 семестре; отсутствует во 2 семестре; экзамен в 3 семестре.

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

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

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

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

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	1		2	0	0	презентация

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ	1		4	0	0	презентация
3.	Тема 3. Спортивная ходьба	1		0	4	0	письменное домашнее задание
4.	Тема 4. Метание малого мяча	1		0	4	0	письменное домашнее задание
5.	Тема 5. Бег на короткие дистанции	1		0	4	0	письменное домашнее задание
6.	Тема 6. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание	1		0	4	0	письменное домашнее задание
7.	Тема 7. Бег на средние дистанции, кроссовый бег	1		0	4	0	письменное домашнее задание
8.	Тема 8. Бег на короткие дистанции	2		0	4	0	письменное домашнее задание
9.	Тема 9. Эстафетный бег	2		0	4	0	письменное домашнее задание
10.	Тема 10. Барьерный бег	2		0	4	0	письменное домашнее задание
11.	Тема 11. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	2		0	4	0	письменное домашнее задание
12.	Тема 12. Толкание ядра	2		0	4	0	письменное домашнее задание
13.	Тема 13. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ	3		8	0	0	презентация

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
14.	Тема 14. Бег на короткие дистанции (методика обучения)	3		0	4	0	письменное домашнее задание
15.	Тема 15. Толкание ядра со скачка (методика обучения)	3		0	4	0	
16.	Тема 16. Эстафетный бег (методика обучения)	3		0	4	0	письменное домашнее задание
17.	Тема 17. Прыжки в длину с разбега (методика обучения)	3		0	4	0	письменное домашнее задание
18.	Тема 18. Бег на средние дистанции, кроссовый бег	3		0	4	0	письменное домашнее задание
19.	Тема 19. Метание копья	3		0	4	0	
20.	Тема 20. Прыжок в длину с разбега способом прогнувшись	3		0	4	0	
21.	Тема 21. Барьерный бег на дистанцию 400 м	3		0	4	0	
22.	Тема 22. Тройной прыжок с разбега	3		0	4	0	
	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	экзамен
	Итого			14	76	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

лекционное занятие (2 часа(ов)):

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

Тема 2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ

лекционное занятие (4 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. 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 3. Спортивная ходьба

практическое занятие (4 часа(ов)):

Фазы ходьбы. Период опоры. Фаза переднего толчка. Фаза заднего толчка. Движения рук и ног при ходьбе.

Тема 4. Метание малого мяча

практическое занятие (4 часа(ов)):

1. Разновидности метаний. 2. Факторы, влияющие результат в метаниях. 3. Основные фазы целостного действия в метании.

Тема 5. Бег на короткие дистанции

практическое занятие (4 часа(ов)):

Бег на короткие дистанции (спринт). В беге на короткие дистанции для выполнения старта применяются стартовые колодки и различные варианты старта: обычный, растянутый и сближенный. Во всех вариантах низкого старта подается три команды: На старт! Внимание! и Марш!. При финишировании в беге на короткие дистанции применяются различные способы такие как: бросок грудью, заход правым или левым плечом.

Тема 6. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание

практическое занятие (4 часа(ов)):

1. Виды и разновидности прыжков. 2. Составные части целостное действие прыжка. 3. Факторы, определяющие дальности прыжка. В легкой атлетике имеется четыре вида прыжков: прыжок в длину, в высоту, тройной и с шестом. Раньше только мужчины соревновались во всех четырех видах прыжков. В 80-х гг. XX в. женщины также стали соревноваться в четырех видах прыжков, до этого они выступали только в двух видах: в прыжках в длину и в высоту. Все легкоатлетические прыжки можно разделить на две группы: 1) прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и 2) прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину и тройной прыжок). Легкоатлетические прыжки также можно классифицировать как соревновательные прыжки - оба вида выше перечисленных прыжков; и как различные прыжки, имеющие тренирующее значение, - прыжок с места, многократные прыжки, спрыгивания в глубину и выпрыгивание и т.п. составные части: - разбег и подготовка к отталкиванию - от начала движения до момента постановки толчковой ноги на место отталкивания; - отталкивание - с момента постановки толчковой ноги до момента отрыва ее от места отталкивания; - полет - с момента отрыва толчковой ноги от места отталкивания до соприкосновения с местом приземления; - приземление - с момента соприкосновения с местом приземления до полной остановки движения тела.

Тема 7. Бег на средние дистанции, кроссовый бег

практическое занятие (4 часа(ов)):

Бег на средние и длинные дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции меньшим наклоном туловища вперед, и меньшей амплитудой движения рук и ног. При беге на 800 м и более, применяется высокий старт. Каждая дистанция заканчивается финишированием. Разновидности бега на выносливость кроссовый бег, в котором спортсмену приходится бежать по пересеченной местности. На дистанции встречаются различные препятствия, поэтому техника бега имеет свои особенности. При беге на крутых склонах нога ставится с пятки, туловище несколько отклонено назад, а во время бега на подъем, нога ставится с передней части стопы, туловище больше наклонено вперед. Встречающиеся препятствия преодолеваются различными способами (перепрыгивая, перелазивая, наступая на препятствие и пр.).

Тема 8. Бег на короткие дистанции

практическое занятие (4 часа(ов)):

Фазы бега на короткие дистанции: -положение бегуна на старте, -старт и стартовый разгон, -бег по дистанции, -финиширование, -бег после финиша.

Тема 9. Эстафетный бег

практическое занятие (4 часа(ов)):

Эстафетный бег на стадионе проводится по кругу беговой дорожки. Беговые эстафеты на стадионе могут включать в себя этапы коротких и средних дистанций. Эстафетный бег (4x100 м, 4x200 м) проводится по отдельным дорожкам, а в остальных эстафетах по общей дорожке.

Тема 10. Барьерный бег

практическое занятие (4 часа(ов)):

Техника финиширования в барьерном беге заключается в активном переходе после преодоления препятствия на гладкий быстрый спринтерский бег. Обычно маховый стиль проявляется у спортсменов, обладающих скоростью на 100 м 10,5 с и быстрее, при росте 187 см и выше. Беговой стиль наблюдается у спортсменов ростом 186-177 см при такой же скорости или у спортсменов более высокого роста, но имеющих меньшую скорость бега. Толчковый стиль наблюдается у спортсменов ростом 176 см и ниже, но имеющих скорость до 10,5 с на 100 м.

Тема 11. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги

практическое занятие (4 часа(ов)):

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием

Тема 12. Толкание ядра

практическое занятие (4 часа(ов)):

Техника толкания ядра это: толкание с места, толкание с шага, толкание с прыжка, толкание со скачка из положения боком, толкание со скачка из положения стоя спиной, толкание ядра с поворота. держание снаряда; подготовительная фаза к разбегу (скачку, повороту); разбег скачком (поворотом); финальное усилие; фаза торможения или удержания равновесия.

Тема 13. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ

лекционное занятие (8 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. 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. 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 14. Бег на короткие дистанции (методика обучения)

практическое занятие (4 часа(ов)):

Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 60, 100, 200 и 400 м. Усвоить правила соревнований по бегу на короткие дистанции. Научить технике низкого тарта и стартового разгона. Научить технике финиширования.

Тема 15. Толкание ядра со скачка (методика обучения)

практическое занятие (4 часа(ов)):

Держание снаряда. Замах. Группировка. Скачкообразный разбег. Финальное усилие.

Тема 16. Эстафетный бег (методика обучения)

практическое занятие (4 часа(ов)):

Научить технике передачи эстафетной палочки. Научить старту бегуна, принимающего эстафету. Добиться передачи эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

Тема 17. Прыжки в длину с разбега (методика обучения)

практическое занятие (4 часа(ов)):

1. Создать представление о технике изучаемого способа прыжка 2. Научить технике отталкивания. 3. Научить технике приземления. 4. Научить сочетанию разбега с отталкиванием. 5. Научить движениям в полете. 6. Определить длину полного разбега. 7. Совершенствование техники прыжка в длину в целом.

Тема 18. Бег на средние дистанции, кроссовый бег

практическое занятие (4 часа(ов)):

Бег на средние и длинные дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции меньшим наклоном туловища вперед, и меньшей амплитудой движения рук и ног. При беге на 800 м и более, применяется высокий старт. Каждая дистанция заканчивается финишированием.

Тема 19. Метание копья

практическое занятие (4 часа(ов)):

Метание копья ? это сложное, локомоторное, асимметричное, ациклическое движение. Данное движение связано с замахом верхней конечности назад с последующим броском снаряда вперед. Метание копья имеет две фазы: 1)Подготовительная фаза 2)Фаза броска

Тема 20. Прыжок в длину с разбега способом прогнувшись

практическое занятие (4 часа(ов)):

техника отталкивания с укороченного разбега. прогиб в полете и приземлению. Определение длины полного разбега. Совершенствование прыжка в длину.

Тема 21. Барьерный бег на дистанцию 400 м

практическое занятие (4 часа(ов)):

Техника финиширования в барьерном беге заключается в активном переходе после преодоления препятствия на гладкий быстрый спринтерский бег. Обычно маховый стиль проявляется у спортсменов, обладающих скоростью на 100 м 10,5 с и быстрее, при росте 187 см и выше. Беговой стиль наблюдается у спортсменов ростом 186-177 см при такой же скорости или у спортсменов более высокого роста, но имеющих меньшую скорость бега. Толчковый стиль наблюдается у спортсменов ростом 176 см и ниже, но имеющих скорость до 10,5 с на 100 м.

Тема 22. Тройной прыжок с разбега

практическое занятие (4 часа(ов)):

Условно технику тройного прыжка делят на следующие части: разбег ? первое отталкивание скачок второе отталкивание ? шаг? ? третье отталкивание ? прыжок приземление.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

№	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	1		подготовка к презентации	8	презентация
2.	Тема 2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ	1		подготовка к презентации	8	презентация
3.	Тема 3. Спортивная ходьба	1		подготовка домашнего задания	6	домашнее задание
4.	Тема 4. Метание малого мяча	1		подготовка домашнего задания	6	домашнее задание
5.	Тема 5. Бег на короткие дистанции	1		подготовка домашнего задания	6	домашнее задание
6.	Тема 6. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание	1		подготовка домашнего задания	6	домашнее задание
7.	Тема 7. Бег на средние дистанции, кроссовый бег	1		подготовка домашнего задания	6	домашнее задание
8.	Тема 8. Бег на короткие дистанции	2		подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
9.	Тема 9. Эстафетный бег	2		подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
10.	Тема 10. Барьерный бег	2		подготовка домашнего задания	4	домашнее задание

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
11.	Тема 11. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	2		подготовка домашнего задания	2	домашнее задание
12.	Тема 12. Толкание ядра	2		подготовка домашнего задания	2	домашнее задание
13.	Тема 13. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ	3		подготовка к презентации	2	презентация
14.	Тема 14. Бег на короткие дистанции (методика обучения)	3		подготовка домашнего задания	2	домашнее задание
16.	Тема 16. Эстафетный бег (методика обучения)	3		подготовка домашнего задания	2	домашнее задание
17.	Тема 17. Прыжки в длину с разбега (методика обучения)	3		подготовка домашнего задания	2	домашнее задание
18.	Тема 18. Бег на средние дистанции, кроссовый бег	3		подготовка домашнего задания	2	домашнее задание
	Итого				72	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Рекомендуемые образовательные технологии: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

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

Тема 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

презентация , примерные вопросы:

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

Тема 2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ

презентация , 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. 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 3. Спортивная ходьба

домашнее задание , примерные вопросы:

Фазы ходьбы. Период опоры. Фаза переднего толчка. Фаза заднего толчка. Движения рук и ног при ходьбе.

Тема 4. Метание малого мяча

домашнее задание , примерные вопросы:

1. Разновидности метаний. 2. Факторы, влияющие результат в метаниях. 3. Основные фазы целостного действия в метании.

Тема 5. Бег на короткие дистанции

домашнее задание , примерные вопросы:

Бег на короткие дистанции (спринт). В беге на короткие дистанции для выполнения старта применяются стартовые колодки и различные варианты старта: обычный, растянутый и сближенный. Во всех вариантах низкого старта подается три команды: На старт! Внимание! и Марш!.

Тема 6. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание

домашнее задание , примерные вопросы:

1. Виды и разновидности прыжков. 2. Составные части целостное действие прыжка. 3. Факторы, определяющие дальности прыжка. В легкой атлетике имеется четыре вида прыжков: прыжок в длину, в высоту, тройной и с шестом. Раньше только мужчины соревновались во всех четырех видах прыжков. В 80-х гг. XX в. женщины также стали соревноваться в четырех видах прыжков, до этого они выступали только в двух видах: в прыжках в длину и в высоту. Все легкоатлетические прыжки можно разделить на две группы: 1) прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и 2) прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину и тройной прыжок). Легкоатлетические прыжки также можно классифицировать как соревновательные прыжки - оба вида выше перечисленных прыжков; и как различные прыжки, имеющие тренирующее значение, - прыжок с места, многократные прыжки, спрыгивания в глубину и выпрыгивание и т.п. составные части: - разбег и подготовка к отталкиванию - от начала движения до момента постановки толчковой ноги на место отталкивания; - отталкивание - с момента постановки толчковой ноги до момента отрыва ее от места отталкивания; - полет - с момента отрыва толчковой ноги от места отталкивания до соприкосновения с местом приземления; - приземление - с момента соприкосновения с местом приземления до полной остановки движения тела.

Тема 7. Бег на средние дистанции, кроссовый бег

домашнее задание , примерные вопросы:

Бег на средние и длинные дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции меньшим наклоном туловища вперед, и меньшей амплитудой движения рук и ног. При беге на 800 м и более, применяется высокий старт. Каждая дистанция заканчивается финишированием.

Тема 8. Бег на короткие дистанции

домашнее задание , примерные вопросы:

Фазы бега на короткие дистанции: -положение бегуна на старте, -старт и стартовый разгон, -бег по дистанции, -финиширование,

Тема 9. Эстафетный бег

домашнее задание , примерные вопросы:

Эстафетный бег на стадионе проводится по кругу беговой дорожки. Беговые эстафеты на стадионе могут включать в себя этапы коротких и средних дистанций. Эстафетный бег (4x100 м, 4x200 м) проводится по отдельным дорожкам, а в остальных эстафетах по общей дорожке.

Тема 10. Барьерный бег

домашнее задание , примерные вопросы:

Техника финиширования в барьерном беге заключается в активном переходе после преодоления препятствия на гладкий быстрый спринтерский бег. Обычно маховый стиль проявляется у спортсменов, обладающих скоростью на 100 м 10,5 с и быстрее, при росте 187 см и выше. Беговой стиль наблюдается у спортсменов ростом 186-177 см при такой же скорости или у спортсменов более высокого роста, но имеющих меньшую скорость бега. Толчковый стиль наблюдается у спортсменов ростом 176 см и ниже, но имеющих скорость до 10,5 с на 100 м.

Тема 11. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги

домашнее задание , примерные вопросы:

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием

Тема 12. Толкание ядра

домашнее задание , примерные вопросы:

Техника толкания ядра это: толкание с места, толкание с шага, толкание с прыжка, толкание со скачка из положения боком, толкание со скачка из положения стоя спиной, толкание ядра с поворота. держание снаряда; подготовительная фаза к разбегу (скачку, повороту); разбег скачком (поворотом); финальное усилие; фаза торможения или удержания равновесия.

Тема 13. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ

презентация , 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. 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. 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 14. Бег на короткие дистанции (методика обучения)

домашнее задание , примерные вопросы:

Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 60, 100, 200 и 400 м. Усвоить правила соревнований по бегу на короткие дистанции Научить технике низкого тарта и стартового разгона. Научить технике финиширования.

Тема 15. Толкание ядра со скачка (методика обучения)

Тема 16. Эстафетный бег (методика обучения)

домашнее задание , примерные вопросы:

Научить технике передачи эстафетной палочки. Научить старту бегуна, принимающего эстафету. Добиться передачи эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

Тема 17. Прыжки в длину с разбега (методика обучения)

домашнее задание , примерные вопросы:

1. Создать представление о технике изучаемого способа прыжка 2. Научить технике отталкивания. 3. Научить технике приземления. 4. Научить сочетанию разбега с отталкиванием. 5. Научить движениям в полете.

Тема 18. Бег на средние дистанции, кроссовый бег

домашнее задание , примерные вопросы:

Бег на средние и длинные дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции меньшим наклоном туловища вперед, и меньшей амплитудой движения рук и ног. При беге на 800 м и более, применяется высокий старт. Каждая дистанция заканчивается финишированием.

Тема 19. Метание копья

Тема 20. Прыжок в длину с разбега способом прогнувшись

Тема 21. Барьерный бег на дистанцию 400 м

Тема 22. Тройной прыжок с разбега

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету и экзамену:

вопросы 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.

7.1. Основная литература:

- Легкая атлетика, Жилкин, Александр Иванович;Кузьмин, В.С.;Сидорчук, Е.В., 2006г.
- Легкая атлетика в школе, Павлов, Сергей Николаевич;Вахитов, Ильдар Хатыпович;Мартынов, Владимир Павлович, 2011г.
- 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:

- Теория и методика физического воспитания и спорта, Холодов, Жорж Константинович;Кузнецов, В.С., 2006г.
- Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта, Холодов, Жорж Константинович;Кузнецов, В.С., 2006г.
- 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>
- 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
- Железняк Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. Ю. Д. Железняк ; [Ю. Д. Железняк и др.]. - 2-е изд., испр. - Москва : Академия, 2005. - 377, [1] с.

7.3. Интернет-ресурсы:

Легкая атлетика - <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>

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

Легкая атлетика -

http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%

Легкая атлетика - <http://znanium.com/bookread.php?book=180800>

Легкая атлетика - <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

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

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.

Легкоатлетический манеж, стартовые колодки, копье, планка для прыжков, диск, мячи для метания, эстафетная палочка

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.03.01 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика) .

Автор(ы):

Головина Е.А. _____

Петрова В.К. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Фазлеев Н.Ш. _____

"__" _____ 201__ г.