

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра циклических видов спорта



Рабочая программа учебной дисциплины

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»

| | |
|----------------------------|---|
| Направление подготовки: | 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) |
| Профиль: | Общий |
| Образовательная программа: | Бакалавриат |
| Квалификация: | Академический бакалавр |
| Форма обучения: | Очная, заочная |

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора института физической культуры и спорта

«16» сентября 2019 г. С.И. Белых



Программа учебной дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), утвержденного приказом министерства образования и науки ДНР от 19 ноября 2015г. № 813, зарегистрированного в министерстве юстиции ДНР от 14 декабря № 829, «Порядок организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики, утверждённого приказом Министерства образования и науки ДНР от 11.11.2017 г. № 1171, учебного плана по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), утвержденного Ученым Советом Университета от 23.08.19 протокол №7 и основной образовательной программы, утвержденной приказом ректора от 30.08.2019г. №134/05.

Разработчик:

Старший преподаватель кафедры
циклических видов спорта

Д.Г. Бороденко

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры циклических видов спорта института физической культуры и спорта

Протокол № 1 от «30» августа 2019 года

Заведующий кафедрой

Ю.М. Дубревский

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией института физической культуры и спорта ДонНУ

Протокол № 1 от «06» сентября 2019 года

Председатель учебно-методической

комиссии института физической культуры и спорта  В.В. Сидорова

1. Область применения и место дисциплины в учебном процессе

Дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» в основной образовательной программе подготовки бакалавров по направлению 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включена в базовую часть цикла профессиональных дисциплин. Её освоение позволит приобрести теоретические и практические умения и навыки, позволяющие эффективно проводить занятия по физической культуре в различных учебных заведениях, а также учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике в детско-юношеских спортивных школах.

Дисциплина реализуется в ДонНУ «Институт физической культуры и спорта» кафедрой циклических видов спорта.

Для освоения дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Теория и методика гимнастики», «Анатомия», «Биомеханика». Знания, полученные в процессе освоения данной дисциплины, необходимы для освоения студентами: теории и методики физической культуры, основ спортивной тренировки, повышения спортивного мастерства, а также для прохождения учебной практики студентов.

2. Структура дисциплины

| <i>Характеристика учебной дисциплины</i> | | | | |
|--|--|-----|------------------------|-----|
| Направление подготовки | 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Профиль: Адаптивная физическая культура) | | | |
| Программа подготовки | академический бакалавр | | | |
| Квалификация | бакалавр | | | |
| Количество содержательных модулей | 2 | | | |
| Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы | дисциплина базовой части | | | |
| Формы контроля | 2 модульных контроля, 1 экзамен | | 1 экзамен | |
| Показатели | очная форма обучения | | заочная форма обучения | |
| Количество зачетных единиц (кредитов) | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Год подготовки | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Семестр | 2 | 3 | 2 | 3 |
| Количество часов | 108 | 108 | 108 | 108 |
| - лекционных | | | | |
| - практических, семинарских | 54 | | 8 | 12 |
| - лабораторных | | 54 | | |
| - самостоятельной работы | 54 | 54 | 100 | 96 |
| в т.ч. индивидуальное задание | | | | |
| Недельное количество часов, | 6 | 6 | | |
| в т.ч. аудиторных | 3 | 3 | | |

3. Описание дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» является формирование систематизированных знаний в области теории и методики легкой атлетики, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной деятельности бакалавра в качестве учителя, инструктора и тренера физического воспитания в учреждениях общего полного, начального и среднего образования.

Задачи учебной дисциплины:

- Формирование системы знаний о закономерностях, принципах и методах воспитательного процесса в сфере физической культуры и спорта.
- Формирование системы знаний и умений, необходимых для освоения техники и методики преподавания легкоатлетических упражнений в соответствии с задачами школьной программы учебного плана по легкой атлетике.
- Ознакомление с основами организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, массовых физкультурно-оздоровительных занятий.
- Обеспечение условий для активизации познавательной деятельности студентов и формирования у них физической культуры личности, на основе повышения уровня образованности в сфере физической культуры и спорта.
- Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

Требования к результатам освоения дисциплины. Процесс изучения дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» направлен на формирование элементов следующих компетенций по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (уровень бакалавриата):

1. Общекультурные компетенции:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

2. Общепрофессиональные компетенции:

- способность 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-3);
- способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);
- способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта (ОПК-8).

3. Профессиональные компетенции:

педагогическая деятельность:

- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3);
- способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу (ПК-4).

организационно-управленческая деятельность:

- способностью организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала (ПК-25).

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

Знать:

- роль легкой атлетики как эффективного средства физической культуры и спорта;
- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности с различными возрастными группами населения;
- методику подготовки спортсменов в легкой атлетике;

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

Уметь:

- использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий легкоатлетической направленности с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических региональных и национальных условий;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения легкоатлетических занятий с использованием инструментальных методик;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе легкой атлетики;
- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации; применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Владеть:

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

4. Содержание дисциплины и формы организации учебного процесса

| Порядковый номер темы | Краткое содержание темы |
|--------------------------------|--|
| Содержательный модуль 1 | |
| <i>Тема 1.</i> | Преподавание и содержание предмета легкая атлетика и ее прикладное значение |
| <i>Тема 2.</i> | Исторический очерк развития легкой атлетики |
| <i>Тема 3.</i> | Основы техники видов легкой атлетики |
| <i>Тема 4.</i> | Организация и проведение урока по легкой атлетике |
| <i>Тема 5.</i> | Анализ техники спортивной ходьбы и методика обучения |
| <i>Тема 6.</i> | Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и методика обучения |
| <i>Тема 7.</i> | Анализ техники бега на средние, длинные дистанции, по пересеченной местности и методика обучения |
| <i>Тема 8.</i> | Анализ техники метания мяча, гранаты и методика обучения |
| <i>Тема 9.</i> | Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения |
| <i>Тема 10.</i> | Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» |
| <i>Тема 11.</i> | Анализ техники эстафетного бега и методика обучения |
| Содержательный модуль 2 | |
| <i>Тема 12.</i> | Анализ техники тройного прыжка с разбега и методика обучения |
| <i>Тема 13.</i> | Анализ техники барьерного бега и методика обучения |
| <i>Тема 14.</i> | Анализ техники толкания ядра и методика обучения |
| <i>Тема 15.</i> | Анализ техники метания копья и методика обучения |
| <i>Тема 16.</i> | Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «ножницы» и методика обучения |
| <i>Тема 17.</i> | Анализ техники метания диска и методика обучения |
| <i>Тема 18.</i> | Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной», «фосбери-флоп» и методика обучения |

| | |
|-----------------|--|
| Тема 19. | Анализ техники метания молота и методика обучения |
| Тема 20. | Анализ техники прыжка с шестом и методика обучения |
| Тема 21. | Организация и проведение соревнований по легкой атлетике |
| Тема 22. | Развитие физических качеств средствами легкой атлетики |

Тематический план

| Название содержательных модулей и тем | Количество часов | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------|--------|--------------|--------------|------------------------|----------------|-------------------------|--------|--------------|--------------|------------------------|----------------|
| | Очная форма обучения | | | | | | Заочная форма обучения | | | | | |
| | всего | в т.ч. | | | | | всего | в т.ч. | | | | |
| | | лекции | практические | лабораторные | самостоятельная работа | индивидуальная | | лекции | практические | лабораторные | самостоятельная работа | индивидуальная |
| | Содержательный модуль 1 | | | | | | Содержательный модуль 1 | | | | | |
| Тема 1. | 6 | | 2 | | 4 | | 10 | | 2 | | 8 | |
| Тема 2. | 6 | | 2 | | 4 | | 10 | | | | 10 | |
| Тема 3. | 10 | | 4 | | 6 | | 10 | | 2 | | 8 | |
| Тема 4. | 10 | | 4 | | 6 | | 10 | | | | 10 | |
| Тема 5. | 10 | | 6 | | 4 | | 8 | | | | 8 | |
| Тема 6. | 10 | | 6 | | 4 | | 10 | | | | 10 | |
| Тема 7. | 10 | | 6 | | 4 | | 10 | | 2 | | 8 | |
| Тема 8. | 10 | | 6 | | 4 | | 10 | | | | 10 | |
| Тема 9. | 12 | | 6 | | 6 | | 8 | | | | 8 | |
| Тема 10. | 12 | | 6 | | 6 | | 12 | | 2 | | 10 | |
| Тема 11. | 12 | | 6 | | 6 | | 10 | | | | 10 | |
| Итого по модулю 1 (очная ф/о) | 108 | | 54 | | 54 | | | | | | | |
| Итого по модулю 1 (заочная ф/о) | | | | | | | 108 | | 8 | | 100 | |
| | Содержательный модуль 2 | | | | | | Содержательный модуль 2 | | | | | |
| Тема 12. | 12 | | | 6 | 6 | | 12 | | 2 | | 10 | |
| Тема 13. | 12 | | | 6 | 6 | | 8 | | | | 8 | |
| Тема 14. | 12 | | | 6 | 6 | | 10 | | 2 | | 8 | |
| Тема 15. | 8 | | | 4 | 4 | | 8 | | | | 8 | |
| Тема 16. | 8 | | | 4 | 4 | | 12 | | 2 | | 10 | |
| Тема 17. | 8 | | | 4 | 4 | | 8 | | | | 8 | |
| Тема 18. | 8 | | | 4 | 4 | | 10 | | 2 | | 8 | |
| Тема 19. | 8 | | | 4 | 4 | | 8 | | | | 8 | |
| Тема 20. | 8 | | | 4 | 4 | | 12 | | 2 | | 10 | |
| Тема 21. | 12 | | | 6 | 6 | | 8 | | | | 8 | |
| Тема 22. | 12 | | | 6 | 6 | | 12 | | 2 | | 10 | |
| Итого по модулю 2 (очная ф/о) | 108 | | | 54 | 54 | | | | | | | |
| Итого по модулю 2 (заочная ф/о) | | | | | | | 108 | | 12 | | 96 | |
| Всего | 216 | | 54 | 54 | 108 | | 216 | | 20 | | 196 | |

5. Методические рекомендации для проведения лабораторных, практических и семинарских занятий

Темы практических занятий

| <i>№ п/п</i> | <i>Название темы</i> | <i>Количество часов</i> |
|------------------|--|-----------------------------|
| 1. | Преподавание и содержание предмета легкая атлетика и ее прикладное значение. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. | 2 |
| 2. | Возникновение и развитие легкой атлетики. Эволюция техники легкоатлетических упражнений. | 2 |
| 3. | Основы техники спортивной ходьбы и бега. | 2 |
| 4. | Основы техники прыжков. Основы техники метаний. | 2 |
| 5. | Урок легкой атлетики. Особенности проведения каждой части урока легкой атлетики. | 2 |
| 6. | Применение строевых, общеразвивающих и специальных упражнений на уроке легкой атлетики. | 2 |
| 7. | Анализ техники спортивной ходьбы. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | 2 |
| 8. | Ознакомить с техникой спортивной ходьбы. Обучить движению ног в сочетании с движением таза. Ознакомить с техникой прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Обучить технике отталкивания в прыжках в высоту. | 2 |
| 9. | Обучить движению рук и рациональному положению туловища в спортивной ходьбе. Обучить ритму разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту. | 2 |
| 10. | Обучить особенностям техники спортивной ходьбы по пересеченной местности. Обучить технике перехода через планку и приземлению в прыжках в высоту. | 2 |
| 11. | Обучить технике спортивной ходьбы в целом. Обучить прыжку в высоту способом «перешагивание» в целом. | 2 |
| 12. | Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники прыжка в высоту в целом. | 2 |
| 13. | Анализ техники бега на средние и длинные дистанции. Анализ техники метания мяча, гранаты. | 2 |
| 14. | Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Обучить основным элементам техники бегового шага. Ознакомить с техникой метания гранаты (мяча). Обучить держанию и выпуску снаряда. | 2 |
| 15. | Обучить технике бега маховым шагом. Обучить технике бега по прямой. Обучить метанию гранаты (мяча) с места. | 2 |
| 16. | Обучить технике бега по повороту. Обучить метанию гранаты (мяча) с бросковых шагов. | 2 |
| 17. | Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению. Обучить технике финиширования. Обучить технике выполнения разбега и отведения гранаты (мяча). Обучить технике метания гранаты (мяча) с полного разбега. | 2 |
| 18. | Совершенствование техники бега на средние, длинные дистанции в целом, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Совершенствование техники метания гранаты (мяча). | 2 |
| 19. | Анализ техники бега на короткие дистанции. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 |
| 20. | Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике бега по прямой дистанции. Ознакомить с техникой прыжка в длину с | 2 |

| | | |
|-----|--|-----------|
| | разбега способом «согнув ноги». Обучить технике отталкивания в прыжках в длину. | |
| 21. | Обучить технике бега по повороту. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину. | 2 |
| 22. | Обучить технике низкого старта и стартового разгона. Обучить технике приземления в прыжках в длину. | 2 |
| 23. | Обучить технике финиширования в беге на короткие дистанции. Обучить технике движениям в полете. | 2 |
| 24. | Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Обучить технике прыжков в длину в целом. | 2 |
| 25. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину. | 2 |
| 26. | Анализ техники эстафетного бега. Анализ техники тройного прыжка с разбега. | 2 |
| 27. | Ознакомить с техникой эстафетного бега. Обучить технике передачи эстафетной палочки. Ознакомить с техникой тройного прыжка. Обучить технике «скачка». | 2 |
| | Итого по содержательному модулю 1 | 54 |
| 28. | Обучить технике старта на этапах эстафетного бега. Обучить технике «шага» и сочетанию «скачка» и «шага» в тройном прыжке. | 2 |
| 29. | Обучить технике передачи и приему эстафетной палочки при беге с разной скоростью. Обучить технике «прыжка» и сочетанию «шага» и «прыжка» в тройном прыжке. | 2 |
| 30. | Обучить технике эстафетного бега в целом. Обучить ритму разбега и тройному прыжку в целом. | 2 |
| 31. | Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники тройного прыжка с разбега. | 2 |
| 32. | Анализ техники барьерного бега. Анализ техники толкания ядра. | 2 |
| 33. | Ознакомить с техникой барьерного бега. Обучить технике преодоления барьера. Ознакомить с техникой толкания ядра. Обучить держанию и выталкиванию ядра. | 2 |
| 34. | Обучить ритму и технике бега между барьерами. Обучить технике низкого старта и стартового разгона с преодолением барьеров. Обучить технике толкания ядра с места (или финальному усилию). Обучить технике скачкообразного разбега. | 2 |
| 35. | Обучение технике барьерного бега в целом. Обучить технике толкания ядра со скачка. | 2 |
| 36. | Совершенствование техники барьерного бега. Совершенствование техники толкания ядра. | 2 |
| 37. | Анализ техники метания копья. Анализ техники прыжка в длину способом «прогнувшись», «ножницы». | 2 |
| 38. | Ознакомить с методикой обучения и техникой метания копья. Выявить основные задачи обучения (обучить бросковому движению из-за головы; обучить держанию и выпуску копья; обучить метанию копья с места; обучить метанию копья с 3-х шагов; обучить технике отведения копья разными способами; обучить технике метания копья с разбега; совершенствование техники метания копья в целом). Уметь подбирать средства для решения поставленных задач. | 2 |
| 39. | Ознакомить с методикой обучения и техникой прыжка в длину способом «прогнувшись», «ножницы». Выявить основные задачи обучения (обучить технике отталкивания; обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием; обучить технике приземления; обучить технике движениям в полете; обучить технике прыжков в длину в целом; совершенствование техники прыжков в длину). Уметь | 2 |

| | | |
|-----|---|------------|
| | подбирать средства для решения поставленных задач. | |
| 40. | Анализ техники метания диска. Анализ техники прыжка в высоту способом «перекидной», «фосбери-флоп». | 2 |
| 41. | Ознакомить с методикой обучения и техникой метания диска. Выявить основные задачи обучения (обучить держанию и технике выпуска снаряда; обучить технике финального усилия; обучить повороту в метании диска; обучить технике метания диска с поворота; обучить технике метания диска в целом и её совершенствованию). | 2 |
| 42. | Ознакомить с методикой обучения и техникой прыжка в высоту способом «перекидной», «фосбери-флоп». Выявить основные задачи обучения (обучить технике отталкивания; обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием; обучить технике перехода через планку и приземлению; обучить прыжку в высоту способом «перекидной», «фосбери-флоп» в целом и совершенствованию техники). | 2 |
| 43. | Анализ техники метания молота. Анализ техники прыжка с шестом. | 2 |
| 44. | Ознакомить с методикой обучения и техникой метания молота. Выявить основные задачи обучения (обучить способу держания молота и технике предварительных вращений; обучить технике поворота с молотом; обучить технике финального усилия; обучить технике метания с поворотами; совершенствование техники метания молота). | 2 |
| 45. | Ознакомить с методикой обучения и техникой прыжка с шестом. Выявить основные задачи обучения (обучить держанию шеста и технике бега с ним; обучить входу в вис и вису на шесте; обучить маховому подъему ног с поворотом и выходом в упор; обучить технике перехода через планку и приземлению; обучить технике прыжка с шестом в целом). | 2 |
| 46. | Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике. | 2 |
| 47. | Составление положения о соревнованиях, сметы расходов на проведение соревнований. | 2 |
| 48. | Распределение видов легкой атлетики в расписании соревнований по дням и времени. Обучить составлению и заполнению протоколов соревнований. | 2 |
| 49. | Оформление судейской документации. Работа с секундомером. Измерение результатов в прыжках в длину, высоту и метаниях. | 2 |
| 50. | Виды выносливости. Развитие общей выносливости при помощи непрерывного преодоления дистанции. Средства развития выносливости. | 2 |
| 51. | Виды скоростных способностей. Развитие скоростных способностей при помощи бега на короткие дистанции. Средства развития скоростных способностей. | 2 |
| 52. | Виды силовых качеств. Развитие силы мышц рук, ног, туловища при помощи упражнений из различных видов легкой атлетики. Средства развития силовых качеств. | 2 |
| 53. | Виды координационных способностей. Развитие координации движений путем введения в занятия новых, ранее не изучаемых упражнений и движений. Средства развития координационных способностей. | 2 |
| 54. | Виды гибкости. Значение гибкости для различных видов легкой атлетики. Средства развития гибкости. | 2 |
| | Итого по содержательному модулю 2 | 54 |
| | Всего часов по модулям | 108 |

6. Методические рекомендации для проведения лабораторных, практических и семинарских занятий

Самостоятельная работа студентов

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|-------------------------------------|--|---------------------|
| 1. | Преподавание и содержание предмета легкая атлетика и ее прикладное значение | 4 |
| 2. | Исторический очерк развития легкой атлетики | 4 |
| 3. | Основы техники видов легкой атлетики | 6 |
| 4. | Организация и проведение урока по легкой атлетике | 6 |
| 5. | Анализ техники спортивной ходьбы и методика обучения | 4 |
| 6. | Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и методика обучения | 4 |
| 7. | Анализ техники бега на средние, длинные дистанции, по пересеченной местности и методика обучения | 4 |
| 8. | Анализ техники метания мяча, гранаты и методика обучения | 4 |
| 9. | Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения | 6 |
| 10. | Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 6 |
| 11. | Анализ техники эстафетного бега и методика обучения | 6 |
| 12. | Анализ техники тройного прыжка с разбега и методика обучения | 6 |
| 13. | Анализ техники барьерного бега и методика обучения | 6 |
| 14. | Анализ техники толкания ядра и методика обучения | 6 |
| 15. | Анализ техники метания копья и методика обучения | 4 |
| 16. | Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «ножницы» и методика обучения | 4 |
| 17. | Анализ техники метания диска и методика обучения | 4 |
| 18. | Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной», «фосбери-флоп» и методика обучения | 4 |
| 19. | Анализ техники метания молота и методика обучения | 4 |
| 20. | Анализ техники прыжка с шестом и методика обучения | 4 |
| 21. | Организация и проведение соревнований по легкой атлетике | 6 |
| 22. | Развитие физических качеств средствами легкой атлетики | 6 |
| Всего самостоятельной работы | | 108 |

Темы рефератов:

1. Легкая атлетика как одно из ведущих средств физического воспитания школьников.
2. История возникновения и развития легкой атлетики в древнем мире.
3. История возникновения и развития современной легкой атлетики в России.
4. История возникновения и развития современной легкой атлетики за рубежом.
5. История возникновения и развития одного из видов легкой атлетики (по выбору).
6. Значение легкоатлетических упражнений в физическом развитии учащихся.
7. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания.
8. Формирование устойчивого интереса к занятиям по легкой атлетике на школьных уроках или секционных занятиях.
9. Воспитание нравственных и эстетических качеств школьников средствами легкой атлетики на уроках или секционных занятиях.
10. Формирование волевых качеств школьников на уроках легкой атлетики или секционных занятиях.
11. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.
12. Методика обучения школьников одному из видов легкой атлетики (по выбору) с 5 по 11 класс.
13. Система домашних заданий по легкой атлетике в школе (в 1-4, 5-9, 10-11 классах по выбору).

14. Методические особенности организации учебно-тренировочного процесса в спортивных легкоатлетических классах.
15. Система занятий оздоровительным бегом школьников.
16. Развитие физических качеств (одного по выбору или комплексно) средствами легкой атлетики на уроках физической культуры в школе.
17. Использование дидактических принципов и правил на уроках легкой атлетики в школе.
18. Особенности руководства учащимися во время обучения их легкоатлетическим дисциплинам.
19. Применение тренажеров и нестандартного оборудования на уроках легкой атлетики в школе.
20. Опыт планирования и осуществления учебного процесса по легкой атлетики в школе.

7. Индивидуальные задания

Индивидуальное задание не предусмотрено.

8. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации

1. Предмет и задачи курса «Теория и методика обучения базовым видам спорта – легкая атлетика».
2. История развития легкой атлетики.
3. Зарождение и развитие легкой атлетики в Древней Греции. Древнегреческие Олимпийские игры.
4. Развитие легкой атлетики в России до 1917 г.
5. Развитие легкой атлетики в СССР.
6. Какие виды и разновидности включает в себя легкая атлетика?
7. Роль ходьбы в физическом развитии человека.
8. Роль бега в физическом развитии человека.
9. Виды и способы легкоатлетических прыжков и их роль в физическом развитии человека.
10. Виды и способы легкоатлетических метаний и их роль в физическом развитии человека.
11. Кинематический анализ техники спортивной ходьбы.
12. Кинематический анализ техники бега.
13. Факторы, влияющие на скорость ходьбы и бега.
14. Анализ техники спортивной ходьбы.
15. Анализ движения ног в различных фазах бегового цикла.
16. Анализ движения рук, туловища, таза в беге.
17. Характеристика стартовых положений, применяемых в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Разновидности установки стартовых колодок.
18. Характеристика техники низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции.
19. Характеристика бега по прямой и по повороту.
20. Характеристика техники финиширования.
21. Фазы техники прыжков. Основные задачи каждой фазы и их значение для конечного результата.
22. Каковы углы вылета в различных видах прыжков и от каких факторов они зависят?
23. Анализ траектории полета ОЦМТ в прыжках в длину, тройным, высоту с разбега.
24. Анализ техники спортивной ходьбы.
25. Методика обучения спортивной ходьбы.
26. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
27. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
28. Анализ техники бега по пересеченной местности (кроссовый бег).
29. Методика обучения технике бега по пересеченной местности.
30. Анализ техники спринтерского бега.
31. Методика обучения технике спринтерского бега.
32. Анализ техники эстафетного бега.
33. Методика обучения технике эстафетного бега.

34. Анализ техники барьерного бега.
35. Методика обучения технике барьерного бега.
36. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
37. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
38. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
39. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
40. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
41. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега.
42. Анализ техники метания гранаты (малого мяча).
43. Методика обучения технике метания гранаты (малого мяча).
44. Факторы, влияющие на конечный результат в метаниях.
45. Дидактические принципы в процессе обучения легкоатлетическим упражнениям.
46. Причины травматизма на занятиях легкой атлетикой.
47. Особенности составления комплексов ОРУ подготовительной части занятия по легкой атлетике.
48. Методика проведения комплексов ОРУ в подготовительной части урока по легкой атлетике.
49. Характеристика общеразвивающих упражнений, применяемых на уроках легкой атлетики.
50. Характеристика подготовительных упражнений, применяемых на уроках легкой атлетики.
51. Характеристика подводящих упражнений, применяемых на уроках легкой атлетики.
52. Характеристика имитационных упражнений, применяемых на уроках легкой атлетики.
53. Методические приемы, применяемые на занятиях легкой атлетикой для овладения двигательными действиями.
54. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений.
55. Характеристика целостного метода обучения и его применение на занятиях легкой атлетикой.
56. Характеристика расчлененного метода обучения и его применение на занятиях легкой атлетикой.
57. Особенности организации и проведения легкоатлетических соревнований в школе.
58. Планирование учебного материала по легкой атлетике в общеобразовательной школе.
59. Типовая структура и разновидности урока по легкой атлетике.
60. Средства и методы, применяемые на занятиях легкой атлетикой на этапе начального обучения.

9. Образец билета модульной контрольной работы

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

| | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| Направление подготовки: | 49.03.01 Физическая культура |
| Профиль | Спортивная тренировка |
| Программа подготовки: | Академический бакалавр |
| Семестр | II |
| Учебная дисциплина | Теория и методика легкой атлетики |

Модульная контрольная работа

ВАРИАНТ №__

1. Структура учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

2. Анализ техники прыжков в высоту с разбега и правила соревнований по прыжкам в высоту.
3. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.

Утверждено на заседании кафедрой циклических видов спорта
 Протокол № __ от «__» _____ 2019 г.

Заведующий кафедрой ЦВС _____

Преподаватель _____

10. Образец экзаменационного билета

Образец экзаменационного билета

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
 (Профиль: Адаптивная физическая культура)
 Программа подготовки: академический бакалавр
 Семестр: III
 Учебная дисциплина: Теория и методика легкой атлетики

БИЛЕТ №__

1. Определение понятия «легкая атлетика». Классификация легкоатлетических упражнений.
2. Анализ техники прыжков в высоту с разбега и правила соревнований по прыжкам в высоту.
3. Методика обучения технике спортивной ходьбы.

Утверждено на заседании кафедрой циклических видов спорта
 Протокол № __ от «__» _____ 2019 г.

Заведующий кафедрой ЦВС _____

Преподаватель _____

Критерии оценивания экзамена

| Номер задания | Количество баллов |
|---------------|-------------------|
| Задание 1 | 15 б |
| Задание 2 | 15 б |
| Задание 3 | 15 б |
| Всего | 45 баллов |

11. Образец тестовых заданий

1. Официальной датой «рождения» легкой атлетики в России считают...

- 1) 1890 г.;
- 2) 1896 г.;
- 3) 1888 г.;
- 4) 1880 г.

2. Советские легкоатлеты впервые участвовали в Олимпийских играх в...

- 1) 1936 году;
- 2) 1972 году;
- 3) 1952 году;
- 4) 1956 году.

3. Какой из перечисленных показателей является важнейшим для спринтера-барьериста?

- 1) рост;
- 2) частота шагов;
- 3) чувство ритма;
- 4) уровень физической подготовленности.

4. Основной фазой в спринтерском беге на 100 м является...

- 1) старт;
- 2) бег по дистанции;
- 3) финиширование;
- 4) стартовый разгон.

5. Каково количество препятствий в беге на 110 м с барьерами?

- 1) 8;
- 2) 10;
- 3) 9;
- 4) по решению судей.

6. В беге нет периода:

- 1) период одиночной опоры;
- 2) период переноса маховой ноги;
- 3) период полета;
- 4) периода двойной опоры.

7. К циклическому виду относится:

- 1) метание копья;
- 2) прыжок в длину;
- 3) прыжок в высоту;
- 4) спортивная ходьба 20 км.

8. В каком виде судьи особое внимание обращают на технику:

- 1) спортивная ходьба;
- 2) бег;
- 3) бег с препятствиями;
- 4) прыжки в высоту.

9. В финал по прыжкам в длину выходят:

- 1) 8 чел.;
- 2) 6 чел.;
- 3) 10 чел.;
- 4) все участники.

10. К классическим дистанциям относятся:

- 1) 100м, 200м, 600м, 800м;
- 2) 100м, 200м, 400м, 800м;
- 3) 800м, 200м, 600м, 1000м;
- 4) 200м, 400м, 600м, 800м.

12. Критерии оценивания

Критерии и система оценивания результатов учебной деятельности

| № п/п | Виды контрольных мероприятий | Количество баллов |
|--------------------------|---|-------------------|
| 1. | Посещение практических занятий | 27 |
| 2. | Учебная практика | 30 |
| 3. | Самостоятельная работа (написание планов-конспектов, реферат и тд.) | 23 |
| 4. | Тестирование | 10 |
| 5. | Модульная КР | 10 |
| Итого за семестр: | | 100 |

Шкала соответствия баллов национальной шкале

| Оценка по 100-бальной шкале | Оценка по шкале ECTS | Оценка по национальной шкале | |
|-----------------------------|----------------------|---|---|
| | | Для экзамена | Для зачета |
| 90 - 100 | A | 5 (отлично) | Зачтено |
| 80 - 89 | B | 4 (хорошо) | |
| 75 – 79 | C | | |
| 70 – 74 | D | 3 (удовлетворительно) | |
| 60 – 69 | E | | |
| 35 – 59 | FX | 2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи | Не зачтено, с возможностью повторной аттестации |
| 0 - 34 | F | 2 (неудовлетворительно с обязательным повторным изучением дисциплины) | Не зачтено, с обязательным изучением дисциплины |

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные и методические пособия; наглядные пособия, видеоматериалы, компьютеры, проекторы; сетевые источники информации с выходом в Интернет, библиотечные фонды; измерительные приборы (хронометр, секундомер), дальномер и тд; спортивный инвентарь и оборудование для проведения практических занятий; наличие спортивной базы (легкоатлетический стадион, манеж, зал).

14. Рекомендуемая литература

| № п/п | Наименование | Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ | Наличие электронной версии в ЭБС |
|----------------------------|--|--|--|
| Основная литература | | | |
| 1. | Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб. пособ. для вузов / А.И. Жилкин, В.С. Кузмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с. | 16 | |
| 2. | Колодий Л.А. Лёгкая атлетика учеб. пособ. / Л.А. Колодий. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 368 с. | 39 | |
| 3. | Озолин Н.Г. Лёгкая атлетика: учебник / под общей ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина. - 3-е издание, доп. и перераб. - М.: «Физкультура и | 78 | |

| | | | |
|----------------------------------|---|-----|--|
| | спорт», 1979. - 599 с. | | |
| 4. | Лутковский Е.М. и др. Легкая атлетика: учебник / Под ред. Е.М. Лутковского, А.А. Филиппова - 2-е изд. перераб. и доп. М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 344 с. ил. | 107 | |
| Дополнительная литература | | | |
| 5. | Гогин О.В. Легкая атлетика: курс лекций / Гогин О.В. – Харкгос. пед. ун-т им. Г.С. Сковороды. – Харьков: «ОВС», 2001. – 112 с. | 10 | |
| 6. | Кривоносов М.П. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учеб. пособие / под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. – Мн.: Высшая школа, 1986. – 312 с. | 11 | |
| 7. | Лазарев И.В. Практикум по лёгкой атлетике: учеб. / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.: Издат. центр. «Академия», 1999. – 160 с. | 3 | |
| 8. | Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В.Д. Полищук. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 144 с. | 1 | |
| 9. | Хоменков Л.С. Учебник тренера по лёгкой атлетике / под ред. Л.С. Хоменкова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 479 с. | 67 | |

Информационные ресурсы:

1. <http://минспорт.рус/>
2. <https://www.worldathletics.org/>
3. <http://la-kolomna.ru/vserossiyskaya-federatsiya-legkoy-atletiki/>
4. <http://www.all-athletics.com/ru>
5. <http://www.trackandfield.ru/ru>

15. Программное обеспечение

При изучении практической части дисциплины используется следующее программное обеспечение и оборудование:

- операционная система MS Windows 7/9, Windows Server 2008;
- пакет программы MS Office (word, paint, power point).