Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика легкой атлетики

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная форма

Срок обучения: 4 года 6 месяцев

Год начала подготовки 2023

Новокузнецк
2023

СибГИУ Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 861a8d56fc2cfb6de53bd665403c592fd02b1419
Владелец: Ректор Юрьев Алексей Борисович
Действителен: с 12 февраля 2024 г. по 7 мая 2025 г.
Дата и время: 01-03-2024 00:34:10 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– изучение обучающимися теории и методики преподавания легкой атлетики;;
– овладение техникой различных видов легкой атлетики;
– приобретения необходимых знаний, умений и навыков для организации самостоятельной, практической, педагогической и тренерской работы от начального обучения легкой атлетики до подготовки легкоатлетов высокой квалификации.

Задачами учебной дисциплины являются:

– использовать современные методики и технологии обучения различных категорий занимающихся легкоатлетическим видом и упражнениям;;
– формировать общую культуру личности средствами физической культуры;;
– приобретать опыт в организации и проведении соревнований по легкой атлетике.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Физическая культура и спорт;
– Педагогика;
– Ознакомительная практика.

Учебная дисциплина дополняет знания, умения и навыки, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

– Теория и методика спортивных игр;
– Теория и методика гимнастики;
– Теория и методика плавания;
– Гигиена физической культуры и спорта;
– Анатомия;
– Биохимия физической культуры и спорта;
– Физиология физического воспитания и спорта;
– Биомеханика;
– Современные оздоровительные методики;
– Производственная педагогическая практика.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: программное обеспечение образовательного процесса по дисциплине теория и методика легкой атлетики; современные средства оценки образовательных результатов обучающихся в процессе занятий легкой атлетикой. – уметь: ориентироваться в теоретических основах по дисциплине теория и методика легкой атлетики; разрабатывать и применять программное обеспечение образовательного процесса по легкой атлетике; использовать современные средства оценки образовательных результатов обучающихся по легкой атлетике.
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	– знать: учебное содержание раздела легкая атлетика предметной области физическая культура. – уметь: осуществлять отбор учебного содержания раздела легкая атлетика предметной области физическая культура.

		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: формы учебных занятий; методы, приемы и технологии обучения легкой атлетике, в том числе информационные. – уметь: конструировать формы учебных занятий; выбирать методы, приемы и технологии обучения легкой атлетике, в том числе информационные в зависимости от целей и задач обучения.
	ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	– знать: структуру и содержание воспитательных программ на занятиях легкой атлетикой. – уметь: разрабатывать воспитательные программы на занятиях легкой атлетикой.
		ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	– знать: способы развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативности, творческих способностей посредством занятий легкой атлетикой. – уметь: формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни на занятиях легкой атлетикой.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся. – уметь: выбирать способы достижения воспитательных целей посредством занятий

			легкой атлетикой.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		***ИТОГО***	***2 сессия / 2 курс***	***3 сессия / 2 курс***
Форма промежуточной аттестации				*экзамен*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***144***	*36*	*108*
	зачетных единиц	***4***	*1*	*3*
Лекции, *академ. час.*		***2***	*2*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***10***	*0*	*10*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***123***	*34*	*89*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*		***9***	*0*	*9*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 История развития легкой атлетики. (Основные этапы развития легкой атлетики как вида спорта. Этапы развития легкой атлетики. Основные упражнения в Древней Греции. Создание легкой атлетики у народов Азии и Африки. Состязания в беге, прыжках, метаниях. Олимпийская история легкой атлетики. Первые олимпийские игры. Организация первых олимпийский игр. Программа Олимпийских

игр и ее развитие. Современная легкая атлетика в Англии в конце XVIII — начале XIX в. Возрождение Олимпийских игр современности. Первые чемпионаты мира по легкой атлетике. Влияние достижений выдающихся спортсменов легкоатлетов на развитие спорта в мире. Рекорды и достижения выдающихся спортсменов-легкоатлетов. Понятие мировых рекордов в легкой атлетике. Влияние на развитие легкой атлетики возрождения в 1896 Олимпийских игр);

Раздел 2 Основы техники легкоатлетических видов (Основы техники ходьбы и бега. Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности. Овладение технологией обучения двигательным действиям. Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на раз-личные дистанции и по различному покрытию.Основы техники метаний и прыжков. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Главная и частная задачи фаз метаний. Сходства и различия в технике метаний. Организация проведения и правила соревнований по лег-кой атлетике. Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний и т.п.). Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборье);

Раздел 3 Основы методики обучения технике легкоатлетических видов (Методика обучения техники легкоатлетических видов. 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 освоении техники легкоатлетических упражнений. Формы, методы и средства воспитания физических качеств. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решений. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные

положения, позы, направление, амплитуда движений). Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различие в постановке задач и подборке средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении. Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания. Методика преподавания техники легкоатлетических видов и упражнений.Урок легкой атлетики в школе. Содержание, организация и методы проведения учебных занятий по легкой атлетике. 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). Планирование образовательной деятельности. Особенности организации занятий легкой атлетикой. Особенности программ. Дозировка упражнений при различной направленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	**Темы лекций**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	История развития легкой атлетики.	1	
Раздел 2.	Основы техники легкоатлетических видов	0.5	
Раздел 3.	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	0.5	
Итого:		**2**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы практических занятий (семинаров)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	История развития легкой атлетики.	3	
Раздел 2.	Основы техники легкоатлетических видов	3	
Раздел 3.	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	4	

Итого:	**10**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Изучение теоретического материала; 2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	43	
Раздел 2.	1. Изучение теоретического материала; 2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	40	
Раздел 3.	1. Изучение теоретического материала; 2. Контрольная работа; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	40	
Контроль	*Подготовка к экзамену*	9	
Итого:		**132**	**0**

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, А.В. Тертычный, В.А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711 (дата обращения: 18.06.2023);

2 Кравчук, В.И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие : [16+] / В.И. Кравчук ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2013. – 184 с. : ил. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142 (дата обращения: 18.06.2023).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Инженерно-технические науки»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

3 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

4 Национальная электронная библиотека (НЭБ) : информационная система / ФГБУ «РГБ». – Москва, [2015 –]. – URL: http://rusneb.ru. – Режим доступа: по подписке;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://www.biblioclub.ru;

7 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке;

9 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий);
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

доцент кафедрой физической культуры и спорта Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Приложение

Аннотация
рабочей программы дисциплины «Теория и методика легкой атлетики»

по направлению подготовки (специальности)
44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)
форма обучения – Заочная форма

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– изучение обучающимися теории и методики преподавания легкой атлетики;;
– овладение техникой различных видов легкой атлетики;
– приобретения необходимых знаний, умений и навыков для организации самостоятельной, практической, педагогической и тренерской работы от начального обучения легкой атлетики до подготовки легкоатлетов высокой квалификации.

Задачами учебной дисциплины являются:

– использовать современные методики и технологии обучения различных категорий занимающихся легкоатлетическим видом и упражнениям;;
– формировать общую культуру личности средствами физической культуры;;
– приобретать опыт в организации и проведении соревнований по легкой атлетике.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Физическая культура и спорт;
– Педагогика;
– Ознакомительная практика.

Учебная дисциплина дополняет знания, умения и навыки, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

– Теория и методика спортивных игр;
– Теория и методика гимнастики;
– Теория и методика плавания;
– Гигиена физической культуры и спорта;

– Анатомия;
– Биохимия физической культуры и спорта;
– Физиология физического воспитания и спорта;
– Биомеханика;
– Современные оздоровительные методики;
– Производственная педагогическая практика.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: программное обеспечение образовательного процесса по дисциплине теория и методика легкой атлетики; современные средства оценки образовательных результатов обучающихся в процессе занятий легкой атлетикой. – уметь: ориентироваться в теоретических основах по дисциплине теория и методика легкой атлетики; разрабатывать и применять программное обеспечение образовательного процесса по легкой атлетике; использовать современные средства оценки образовательных результатов обучающихся по легкой атлетике.
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного	– знать: учебное содержание раздела

		содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	легкая атлетика предметной области физическая культура. – уметь: осуществлять отбор учебного содержания раздела легкая атлетика предметной области физическая культура.
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: формы учебных занятий; методы, приемы и технологии обучения легкой атлетике, в том числе информационные. – уметь: конструировать формы учебных занятий; выбирать методы, приемы и технологии обучения легкой атлетике, в том числе информационные в зависимости от целей и задач обучения.
	ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	– знать: структуру и содержание воспитательных программ на занятиях легкой атлетикой. – уметь: разрабатывать воспитательные программы на занятиях легкой атлетикой.
		ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	– знать: способы развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативности, творческих способностей посредством занятий легкой атлетикой. – уметь: формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни на занятиях легкой атлетикой.

		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся. – уметь: выбирать способы достижения воспитательных целей посредством занятий легкой атлетикой.

4 Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		***ИТОГО***	***2 сессия / 2 курс***	***3 сессия / 2 курс***
Форма промежуточной аттестации				*экзамен*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***144***	*36*	*108*
	зачетных единиц	***4***	*1*	*3*
Лекции, *академ. час.*		***2***	*2*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***10***	*0*	*10*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***123***	*34*	*89*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*		***9***	*0*	*9*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*

5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы):

Раздел 1 История развития легкой атлетики. (Основные этапы развития легкой атлетики как вида спорта. Этапы развития легкой атлетики. Основные упражнения в Древней Греции. Создание легкой атлетики у народов Азии и Африки. Состязания в беге, прыжках, метаниях. Олимпийская история легкой атлетики. Первые олимпийские игры. Организация первых олимпийский игр. Программа Олимпийских игр и ее развитие. Современная легкая атлетика в Англии в конце XVIII — начале XIX в. Возрождение Олимпийских игр современности. Первые чемпионаты мира по легкой атлетике. Влияние достижений выдающихся спортсменов легкоатлетов на развитие спорта в мире. Рекорды и достижения выдающихся спортсменов-легкоатлетов. Понятие мировых

рекордов в легкой атлетике. Влияние на развитие легкой атлетики возрождения в 1896 Олимпийских игр);

Раздел 2 Основы техники легкоатлетических видов (Основы техники ходьбы и бега. Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности. Овладение технологией обучения двигательным действиям. Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на раз-личные дистанции и по различному покрытию.Основы техники метаний и прыжков. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Главная и частная задачи фаз метаний. Сходства и различия в технике метаний. Организация проведения и правила соревнований по лег-кой атлетике. Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний и т.п.). Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборье);

Раздел 3 Основы методики обучения технике легкоатлетических видов (Методика обучения техники легкоатлетических видов. 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 освоении техники легкоатлетических упражнений. Формы, методы и средства воспитания физических качеств. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решений. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений). Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различие в постановке задач и подборке средств при изучении техники различных видов легкой

атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении. Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания. Методика преподавания техники легкоатлетических видов и упражнений.Урок легкой атлетики в школе. Содержание, организация и методы проведения учебных занятий по легкой атлетике. 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). Планирование образовательной деятельности. Особенности организации занятий легкой атлетикой. Особенности программ. Дозировка упражнений при различной направленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола).

6 Составитель(и):

доцент кафедрой физической культуры и спорта Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).