Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н. Титов
25 июня 2021 г.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Программа учебной дисциплины модуля
«Предметно-методический»

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

(очная форма обучения)

Составитель: Маркин М.О., к.п.н.,
доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «21» июня 2021 г. № 10

Ульяновск, 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» относится к дисциплинам Блока 1. Предметно-методического модуля учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности», очной формы обучения.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» является: изучение и овладение методикой преподавания легкой атлетики; проанализировать историю развития легкой атлетики, по технике и тактике легкоатлетических видов, по методике обучения различных видов легкой атлетики, по организации и проведению соревнований, по планированию и учету учебнного процесса, а так же по материально-техническому обеспечению занятий; разучивание и совершенствование техники легкоатлетических видов;

Задачей освоения дисциплины является формирование у студентов профессионально-педагогических навыков по методике обучения, проведению занятий по легкой атлетике, по составлению учебной документации.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания»

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень	ОР-1 теоретические и методические основы легкой	ОР-3 оптимизировать учебно-тренировочный процесс	

сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	атлетики, ОР-2 принципы, методы и средства, при проведении занятий по легкой атлетики;	организационно-управленческими средствами; ОР-4 свободно владеть техникой легкоатлетических видов - анализировать технику легкоатлетических видов;	
ПК-4. Способен формулировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных дисциплин *УК.4.1.* Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать	ОР-5 методические основы организации и проведения занятий по легкой атлетике	ОР-6 - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования	

отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий). *УК.4.2.* Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями			

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

№ Семестра	Учебные занятия							Форма итоговой аттестации
	Всего Трудоемк.		Лекции, Часы	Лаб. Зан. час	Практ. Зан. час	Сам. Раб.	Экз	
	Зач. Ед.	Часы						
1	3	108		48		60		зачёт
3	3	108		48		33	27	экзамен
5	4	144		64		53	27	экзамен
Итого	10	360		160		146	54	

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1.Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование разделов и тем (с разбивкой на модули)	Количество часов по формам организации обучения				
		Лекционные занятия	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	Объем уч. раб. с прим. интерак.
1 семестр						
1	Введение в предмет «Легкая атлетика и методика преподавания»			4	8	
2	Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике			12	20	
3	Основы техники легкоатлетических видов			32	32	
ИТОГО - 3 ЗЕ				48	60	
3 семестр						
4	Основы техники легкоатлетических видов			24	13	
5	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов			24	20	
ИТОГО - 3 ЗЕ				48	33	
5 семестр						
6	Урок легкой атлетике в средней школе			24	20	
7	Спортивная тренировка в легкой атлетике			20	17	
8	Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике			20	16	
ИТОГО - 4 ЗЕ				64	53	
ИТОГО - 10 ЗЕ				144	153	

3.2.Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (1 семестр)

Раздел I.Введение в предмет «Легкая атлетика и методика преподавания»

Основные понятия в предмете. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов. Место и значение легкой атлетике в системе физической культуры. Задачи и содержание курса легкой атлетике. Краткая история развития легкоатлетических видов.

Раздел II. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике

Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Положение о соревновании. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике. Общие правила соревнований в ходьбе и беге. Частные правила в ходьбе и беге. Общие правила соревнований по прыжкам и метаниям. Частные правила соревнований в прыжках и метаниях. Правила соревнований в многоборьях. Проведение соревнований в

закрытых помещениях.

Раздел III. Основы техники легкоатлетических видов

Основные понятия (спортивная техника, фазы, моменты, периоды, 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 развития 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 ходьбы и бега: 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 в технике движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и различному покрытию.

Краткое содержание курса (3 семестр)

Раздел IV. Основы техники легкоатлетических видов

Основные понятия (спортивная техника, фазы, моменты, периоды, 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 развития 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.

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

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

Раздел V. Основы методики обучения технике 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 в освоении техники легкоатлетических упражнений. Подготовительные, подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка. Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических видов: этапы, задачи, средства и методы их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходное положение, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений). Специфика реализации дидактических принципов

обучения в легкой атлетике. Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта в процессе 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.

Краткое содержание курса (5 семестр)

Раздел VI. Урок легкой атлетики в средней школе

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

Раздел VII. Спортивная тренировка в легкой атлетике

Тренировка как многолетний и многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. Цели и задачи тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная стороны подготовки, их содержание и разновидности. Основные принципы – всесторонность, сознательность, наглядность, постепенность, повторность, индивидуализация.

Средства, методы и динамика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, координации и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем развития занимающихся легкой атлетикой.

Особенности изменения тренированности в процессе круглогодичной тренировки. Дозирование нагрузки. Динамика объема, интенсивности, психической напряженности и координационной сложности нагрузки в тренировочном процессе и их взаимосвязь.

Планирование тренировочного процесса (многолетнее, годичное, по периодам, макро-, микроциклам). Разновидности тренировочной направленности тренировочных занятий.

Врачебный и педагогический контроль. Режимы легкоатлета. Утомление и перетренировка. Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности. Профилактика травматизма.

Раздел VIII. Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике

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

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение

конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:
- тестирование физической и технической подготовленности;
- подготовка к защите реферата;
- подготовки к творческому заданию.

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Тестирование физической подготовленности:

Баллы виды	**10-17 баллов**	**18-23 баллов**	**24-28 баллов**	**10-17 баллов**	**18-23 баллов**	**24-28 баллов**
Бег 50 м	8,3	8,0	7,8	7,2	7,0	6,8
Бег 500 м 1000 м	2.00,0	1.55,0	1.50,0	3.25,0	3.15,0	3.05,0
Прыжок в высоту	105 см	110 см	115 см	130 см	135 см	140 см
Толкание ядра с/м 3 кг 6 кг	660 см	710 см	760 см	760 см	810 см	860 см
	ДЕВУШКИ			ЮНОШИ		

Тестирование технической подготовленности:

1. Знать технику и методику преподавания изученных видов легкой атлетики и специальных упражнений, участвовать в проведении соревнований по легкой атлетике (не менее 2-х соревнований).

2. Получить положительные оценки за выполнение техники специальных упражнений и технику изученных видов легкой атлетики, перечисленных в разделе «Техническая подготовка».
3. Получить положительные оценки за выполнение нормативов физической подготовки.
4. Участвовать в организации и проведении соревнований по легкой атлетике.

1. БЕГ: специальные упражнения: «семенящий бег»,
«бег с забрасыванием голени назад»;
«бег с высоким подниманием бедра».
2. ПРЫЖКИ: специальные упражнения:
«мах с отталкиванием в прыжках в высоту»;
«имитация перехода через планку способом (перешагивание)»;
прыжок в длину с места;
тройной прыжок с места.
3. МЕТАНИЯ**:** специальные упражнения:
бросок набивного мяча снизу вперед двумя руками;
бросок набивного мяча снизу назад двумя руками;
толчок набивного мяча от груди двумя руками;
толкание ядра (мяча) с места;
метание малого мяча с места.

Тематика рефератов

1.Задачи и содержание работы ДЮСШ по легкой атлетике.
2.Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
3.Управление процессом спортивной тренировки по легкой атлетике (текущая оценка состояния тренированности).
4.Построение урока по легкой атлетике в школе.
5.Планирование многолетней тренировки по легкой атлетике.
6.Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
7.Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
8.Методы развития силы, быстроты, выносливости в легкой атлетике.
9.Основные средства тренировки в легкой атлетике.
10.Принципы спортивной тренировки.
11.Цель и задачи спортивной тренировки.
12.Современный уровень развития легкой атлетике в нашей стране.
13.Основные этапы развития легкой атлетики в России.
14. Классификация легкоатлетических упражнений.
15. Значение легкой атлетике в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).

Темы творческого задания

1. Провести урок по легкой атлетике.
2. Выполнить работу методиста (анализ урока).
3. Выполнить хронометраж и заполнить протокол.
4. Выполнить пульсометрию и заполнить протокол.
5. Составить необходимую документацию для проведения урока (годовой, четвертной планы, конспект урока).
6. Составить необходимую документацию по методике обучения (план-схема обучения технике одного из видов легкой атлетики).
7. Составить необходимую документацию по основам спортивной тренировки (годовой план тренировочных занятий).

8. Подготовить разделы для оформления стенда в школе на тему: «Легкая атлетика – королева спорта».

Тестовые задания

РАЗДЕЛ 1. ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОЙ ФОРМЫ

1. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в …

А) 1948 г. (Лондон, Великобритания)
Б) 1952 г. (Хельсинки, Финляндия)
В) 1956 г. (Мельбурн, Австралия)
Г) 1960 г. (Рим, Италия)

2. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска …

А) Нина Думбадзе
Б) Елизавета Багрянцева
В) Нина Ромашкова (Пономарева)
Г) Тамара Пресс

3. Длина дистанции марафонского бега равна …

А) 32 км 180 м
Б) 40 км 190 м
В) 42 км 195 м
Г) 47 км 195 м

4. Стайерской считается дистанция …

А) 200 м
Б) 1500 м
В) 5000 м
Г) 10000 м

5. Спринтерской считается дистанция …

А) 100 м
Б) 800 м
В) 1500 м
Г) 3000 м

Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся

1. Маркин М.О., Костюнина Л.И. Теоретические основы спортивной тренировки легкоатлета / Учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2012. 56 с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации бакалавра

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение бакалаврам комплекса теоретических знаний, но на выработку у студентов компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и

личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавра необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Все компетенции по данной дисциплине формируются на начальном (пороговом) уровне.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Текущая аттестация: представлена следующими работами: медиа презентациями и лабораторными работами.

Достоинства предложенной системы проведения аттестации: систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости бакалавра.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных профессиональных компетенций.

Темой индивидуального задания является тема для публичного выступления**.**

Контрольная работа – контрольное мероприятие рубежного контроля**.**

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации ОС-1 Реферат ОС-2 Тестовые задания ОС-3 Тестирование физической подготовленности ОС-4 Творческое задание	ОР- теоретические и методические основы легкой атлетики,. ОР-2 принципы, методы и средства, при проведении занятий по легкой атлетики. ОР-3 оптимизировать учебно-тренировочный процесс организационно-управленческими средствами. ОР-4 свободно владеть техникой легкоатлетических видов - анализировать технику легкоатлетических видов. ОР-5 методические основы организации и проведения занятий по легкой атлетике ОР-6 определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования
	Оценочные средства для промежуточной аттестации **зачет (экзамен)** ОС-5 Зачет в форме устного собеседования по вопросам ОС-6 Экзамен в форме устного собеседования	

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-5 Зачет в форме устного собеседования по вопросам
Перечень вопросов к зачету

1. Специальные упражнения при обучении и тренировке легкоатлетов.
2. Техника и правила соревнований в эстафетном беге (4 х 400 м, смешанные эстафеты).
3. Характеристика фаз в метаниях.
4. Основы техники спортивной ходьбы.
5. Основы техники бега.
6. Основы техники прыжков.
7. Основы техники метаний.
8. Техника и правила соревнований по спортивной ходьбе.
9. Техника бега на короткие дистанции, правила старта и финиша в беге.
10. Техника бега на средние и длинные дистанции, правила соревнований по бегу.
11. Техника барьерного бега (100 м и 110 м с/б) и правила соревнований по барьерному бегу.
12. Техника эстафетного бега (4 х 100 м, 4 х 200 м) и правила соревнований в эстафетном беге.
13. Техника прыжков в высоту с разбега и правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
14. Техника прыжков в длину с разбега и правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
15. Техника прыжков в длину и тройным с места, правила соревнований по прыжкам с места.
16. Техника тройного прыжка с разбега и правила соревнований по тройному прыжку с разбега.
17. Техника метания гранаты и правила соревнований по метанию гранаты.
18. Техника метания малого мяча и правила соревнований по метанию малого мяча.
19. Техника метания диска и правила соревнований по метанию диска.
20. Техника толкания ядра и правила соревнований по толканию ядра.
21. Техника метания копья и правила соревнований по метанию копья.
22. Факторы, влияющие на дальность снарядов в метаниях.
23. Характеристика фаз в прыжках.
24. Характеристика фазы отталкивания в ходьбе, беге и прыжках.
25. Сходство и различия в технике спортивной ходьбы и бега.

ОС-6 Экзамен в форме устного собеседования
Примерные вопросы к экзамену

1. Принципы и правила составления школьной программы раздела «Легкая атлетика».
2. Планирование и содержание раздела «Легкая атлетика» в школьной программе.
3. Характер и календарь соревнований, положение о соревнованиях по легкой атлетике.
4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
5. Беговая бригада на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности).
6. Судейская коллегия на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности).
7. Планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.
8. Строительство и оборудование простейшей школьной площадки для занятий по легкой атлетике.
9. Организационные и методические принципы работы учителя физической культуры по легкой атлетике.
10. Задачи и содержание работы ДЮСШ по легкой атлетике.
11. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
12. Управление процессом спортивной тренировки по легкой атлетике (текущая оценка состояния тренированности).
13. Построение урока по легкой атлетике в школе.
14. Планирование многолетней тренировки по легкой атлетике.
15. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
16. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
17. Методы развития силы, быстроты, выносливости в легкой атлетике.
18. Основные средства тренировки в легкой атлетике.
19. Принципы спортивной тренировки.
20. Цель и задачи спортивной тренировки.
21. Современный уровень развития легкой атлетике в нашей стране.
22. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
23. Классификация легкоатлетических упражнений.
24. Значение легкой атлетике в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).
25. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
26. Методика обучения технике на средние и длинные дистанции.
27. Методика обучения технике на короткие дистанции.
28. Методика обучения технике эстафетного бега.
29. Методика обучения технике прыжков с места (длина, тройной).

Правила соревнований по прыжкам с места.

30. Методика обучения технике барьерного бега (на примере 110 м с/б или 100 м с/б) и правила соревнований в барьерном беге.
31. Методика обучения технике метания диска с поворотом и правила соревнований по метанию диска.
32. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и правила соревнования по прыжкам в высоту.
33. Методика обучения технике толкания ядра со скачка.
34. Методика обучения технике метания копья с разбега.
35. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега.

36. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перекидной» и «фосбери-флоп».
37. Методика обучения технике метания малого мяча с разбега.
38. Методика обучения технике метания гранаты с разбега.
39. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
40. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
41. Основные правила при обучении техники легкоатлетических метаний.
42. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
43. Методические приемы обучения в легкой атлетике.
44. Применение принципов обучения в легкой атлетике.
45. Составить план обучения технике одного из прыжков.
46. Составить план обучения технике одного из метаний.
47. Составить конспект урока по легкой атлетике для 9 класса.
48. Специальные упражнения при обучении и тренировке легкоатлетов.
49. Техника и правила соревнований в эстафетном беге (4 х 400 м, смешанные эстафеты).
50. Характеристика фаз в метаниях.
51. Основы техники спортивной ходьбы.
52. Основы техники бега.
53. Основы техники прыжков.
54. Основы техники метаний.
55. Техника и правила соревнований по спортивной ходьбе.
56. Техника бега на короткие дистанции, правила старта и финиша в беге.
57. Техника бега на средние и длинные дистанции, правила соревнований по бегу.
58. Техника барьерного бега (100 м и 110 м с/б) и правила соревнований по барьерному бегу.
59. Техника эстафетного бега (4 х 100 м, 4 х 200 м) и правила соревнований в эстафетном беге.
60. Техника прыжков в высоту с разбега и правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
61. Техника прыжков в длину с разбега и правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
62. Техника прыжков в длину и тройным с места, правила соревнований по прыжкам с места.
63. Техника тройного прыжка с разбега и правила соревнований по тройному прыжку с разбега.
64. Техника метания гранаты и правила соревнований по метанию гранаты.
65. Техника метания малого мяча и правила соревнований по метанию малого мяча.
66. Техника метания диска и правила соревнований по метанию диска.
67. Техника толкания ядра и правила соревнований по толканию ядра.
68. Техника метания копья и правила соревнований по метанию копья.
69. Факторы, влияющие на дальность снарядов в метаниях.
70. Характеристика фаз в прыжках.
71. Характеристика фазы отталкивания в ходьбе, беге и прыжках.
72. Сходство и различия в технике спортивной ходьбы и бега.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лабораторных занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы студента

		Посещение лабораторных занятий	Работа на лабораторных занятиях	Зачёт
1 семестр	Разбалловка по видам работ	24 х 1=24 балла	212 баллов	64 балла
	Суммарный макс. балл	24 балла max	236 баллов max	300 баллов max

		Посещение лабораторных занятий	Работа на лабораторных занятиях	Экзамен
3 семестр	Разбалловка по видам работ	24 х 1=24 балла	212 баллов	64 балла
	Суммарный макс. балл	24 балла max	236 баллов max	300 баллов max
5 семестр	Разбалловка по видам работ	32 х 1=32 балла	272 баллов	96 балла
	Суммарный макс. балл	32 балла max	304 баллов max	400 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 1 семестра

Оценка	**Баллы (3 ЗЕ)**
зачтено	Более 150
незачтено	150 и менее

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 3 семестра

Оценка	**Баллы (3 ЗЕ)**
«отлично»	271-300
«хорошо»	211-270
«удовлетворительно»	151-210
«неудовлетворительно»	менее 150

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 5 семестра

Оценка	**Баллы (4 ЗЕ)**
«отлично»	361-400
«хорошо»	281-360
«удовлетворительно»	201-280
«неудовлетворительно»	менее 200

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В соответствии с учебным планом соответствующей специальности дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» изучается студентами очниками в 1, 3 и 5 семестрах.

Успешное изучение курса требует от студентов посещения занятий, активной работы, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

Лабораторные занятия – важнейшая форма работы студентов. Именно на лабораторном занятии каждый студент имеет возможность проверить глубину усвоения учебного материала, изучить новые технические приемы в легкой атлетики.

Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки, определяются преподавателем, ведущим занятия.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими материалами, научной литературой.

Основной формой итогового контроля и оценки знаний студентов по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» является экзамен в 3 и 5 семестрах и зачёт в 1 семестре.

Планы лабораторных занятий
1 семестр

Лабораторная работа № 1. **Введение в предмет «Теория и методика легкой атлетики»**

Цель работы:ознакомиться с классификацией и общей характеристикой легкоатлетических видов.

Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

Содержание работы:
Основные понятия в предмете.
Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов.
Место и значение легкой атлетике в системе физической культуры.
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 2. **Введение в предмет «Теория и методика легкой атлетики»**

Цель работы:ознакомиться с краткой историей развития легкоатлетических видов.

Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

Содержание работы:
Задачи и содержание курса легкой атлетике.
Краткая история развития легкоатлетических видов.
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 3. **Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике**

Цель работы:Правила соревнований по легкой атлетике.

Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

Содержание работы:
Виды и характер соревнований по легкой атлетике.
Положение о соревновании.
Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.
Правила соревнований по легкой атлетике.
Общие правила соревнований в ходьбе и беге.
Частные правила в ходьбе и беге.
Общие правила соревнований по прыжкам и метаниям.
Частные правила соревнований в прыжках и метаниях.
Правила соревнований в многоборьях.
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 4. **Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике**

Цель работы:ознакомиться с краткой историей развития легкоатлетических видов.

Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

Содержание работы:
Проведение соревнований в закрытых помещениях.
Форма представления отчета:проведение соревнований по спринтерским беговым видам легкой атлетики.

Лабораторная работа № 5. **Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике**

Цель работы:Проведение соревнований в закрытых помещениях.

Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

Содержание работы:
Проведение соревнований в закрытых помещениях.
Форма представления отчета:проведение соревнований по беговым барьерным видам легкой атлетики.

Лабораторная работа № 6. **Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике**

Цель работы:Проведение соревнований в закрытых помещениях.

Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

Содержание работы:
Проведение соревнований в закрытых помещениях.

Форма представления отчета:проведение соревнований по беговым (средние дистанции) видам легкой атлетики.

***Лабораторная работа № 7.* Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике**

Цель работы:Проведение соревнований в закрытых помещениях.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

Содержание работы:

Проведение соревнований в закрытых помещениях.

Форма представления отчета:проведение соревнований по прыжковым видам легкой атлетики.

***Лабораторная работа № 8.* Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике**

Цель работы:Проведение соревнований в закрытых помещениях.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

Содержание работы:

Проведение соревнований в закрытых помещениях.

Форма представления отчета:проведение соревнований по метаниям.

***Лабораторная работа № 9.* Основы техники легкоатлетических видов**

Цель работы:Основные понятия (спортивная техника, фазы, моменты, периоды, основное звено).

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

Содержание работы:

Основные понятия (спортивная техника, фазы, моменты, периоды, основное звено).

Форма представления отчета:фронтальный опрос.

***Лабораторная работа № 10.* Основы техники легкоатлетических видов**

Цель работы:Основные понятия (спортивная техника, фазы, моменты, периоды, основное звено).

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.

Содержание работы:

Основные понятия (спортивная техника, фазы, моменты, периоды, основное звено).

Форма представления отчета:фронтальный опрос.

***Лабораторное занятие №11.*Основы техники легкоатлетических видов.**

Содержание: Качественные и количественные показатели техники: простота, приспособляемость.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №12.**Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Качественные и количественные показатели техники: спортивный результат, пространственные, временные характеристики.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №13.**Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Качественные и количественные показатели техники: пространственно-временные, ритмические характеристики.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №14.**Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Качественные и количественные показатели техники: динамические характеристики.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №15.**Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня развития физических качеств.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №16.**Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №17.**Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №18.**Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Правила подбора средств для исправления ошибок в технике.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №19.**Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Основы техники ходьбы: структура движений в ходьбе (цикличность, периоды, фазы, моменты).
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №20.**Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Основы техники бега: структура движений в беге (цикличность, периоды, фазы, моменты).
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №21.**Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №22.**Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №23.**Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Сходства и различия в технике движений в ходьбе и беге.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №24.**Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и различному покрытию.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

3 семестр

Лабораторное занятие №1. **Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Виды прыжков и их эволюция.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №2. **Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Фазы прыжков.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №3. **Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Главная задача прыжков и частные задачи фаз.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №4. **Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Сходства и отличия в разных видах прыжков.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №5. **Основы техники легкоатлетических видов.**

Содержание: Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, угла отталкивания, начальная скорость, траектория движения ОЦТ).
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №6. **Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №7. **Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №8. **Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда).
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №9. **Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Создание и эффективность системы – метатель-снаряд.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №10. **Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Главная и частные задачи фаз метаний.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №11. **Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Кинематические формы движений в различных видах метаний.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №12. **Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Сходства и различия в технике метаний.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №13. **Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.**
Содержание: Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходное положение, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений).
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №14. **Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.**

Содержание: Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Методический инструментарий преподавателя

-активные формы: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: моделирование занятий с группами разного возраста.

Лабораторное занятие №15. **Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.**

Содержание: Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений.

Методический инструментарий преподавателя

-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №16. **Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.**

Содержание: Подготовительные, подводящие и специальные упражнения при обучении.

Методический инструментарий преподавателя

-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №17. **Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.**

Содержание: Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Методический инструментарий преподавателя

-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №18. **Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.**

Содержание: Современные представления о создании двигательного навыка.

Методический инструментарий преподавателя

-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №19. **Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.**

Содержание: Позный метод обучения технике легкоатлетических упражнений.

Методический инструментарий преподавателя

-активные формы: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: использование учебного видеофильма.

Лабораторное занятие №20. **Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.**

Содержание: Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении.

Методический инструментарий преподавателя

-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №21. **Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.**

Содержание: Определение ошибок и их устранение.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.
-интерактивные формы: исправление ошибок в обучении техники самими студентами.

***Лабораторное занятие №22*. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.**

Содержание: Типовая схема обучения технике легкоатлетических видов: этапы, задачи, средства и методы их решения.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

***Лабораторное занятие №23.* Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.**

Содержание: Специфика реализации дидактических принципов обучения в легкой атлетике. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

***Лабораторное занятие №24.* Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.**

Содержание: Применение упражнений из других видов спорта в процессе обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различия в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.
-интерактивные формы: соревнования внутри группы по техники исполнения видов легкой атлетики.

5 семестр

***Лабораторное занятие №1.* Урок легкой атлетики в средней школе.**

Содержание: Формы организации занятий легкой атлетикой в школе.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

***Лабораторное занятие №2*. Урок легкой атлетики в средней школе.**

Содержание: Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (возраста, пола, места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования).
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

***Лабораторное занятие №3.* Урок легкой атлетики в средней школе.**

Содержание: Особенности организации занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

***Лабораторное занятие №4.* Урок легкой атлетики в средней школе.**

Содержание: Дозировка упражнений при различной направленности и задач урока.

Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №5. **Урок легкой атлетики в средней школе.**
Содержание: Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №6. **Урок легкой атлетики в средней школе.**
Содержание: Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №7. **Урок легкой атлетики в средней школе.**
Содержание: Особенности занятий с детьми разного возраста и пола.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №8. **Урок легкой атлетики в средней школе.**
Содержание: Формы оценки деятельности учителя физической культуры (анализ урока)
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №9. **Урок легкой атлетики в средней школе.**
Содержание: Формы оценки деятельности учителя физической культуры (хронометраж)
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №10. **Урок легкой атлетики в средней школе.**
Содержание: Формы оценки деятельности учителя физической культуры (пульсометрия ученика)
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №11. **Урок легкой атлетики в средней школе.**
Содержание: Проведение урока по легкой атлетике для начальной школы в группе.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №12. **Урок легкой атлетики в средней школе.**
Содержание: Проведение урока по легкой атлетике для средних классов в группе.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №13. **Урок легкой атлетики в средней школе.**
Содержание: Проведение урока по легкой атлетике для старших классов (юноши) в группе.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

***Лабораторное занятие №14*. Урок легкой атлетики в средней школе.**

Содержание: Проведение урока по легкой атлетике для старших классов (девушки) в группе.

Методический инструментарий преподавателя

-активные формы: фронтальный опрос.

***Лабораторное занятие №15*. Спортивная тренировка в легкой атлетике.**

Содержание:

Тренировка как многолетний и многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.

Цели и задачи тренировки.

Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная стороны подготовки, их содержание и разновидности.

Основные принципы – всесторонность, сознательность, наглядность, постепенность, повторность, индивидуализация.

Методический инструментарий преподавателя

-активные формы: фронтальный опрос.

***Лабораторное занятие №16.* Спортивная тренировка в легкой атлетике.**

Содержание: Средства, методы и динамика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, координации и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем развития занимающихся легкой атлетикой.

Методический инструментарий преподавателя

-активные формы: фронтальный опрос.

***Лабораторное занятие №17.* Спортивная тренировка в легкой атлетике.**

Содержание:

Особенности изменения тренированности в процессе круглогодичной тренировки. Дозирование нагрузки.

Динамика объема, интенсивности, психической напряженности и координационной сложности нагрузки в тренировочном процессе и их взаимосвязь.

Методический инструментарий преподавателя

-активные формы: фронтальный опрос.

***Лабораторное занятие №18*. Спортивная тренировка в легкой атлетике.**

Содержание:

Планирование тренировочного процесса (многолетнее, годичное, по периодам, макро-, микроциклам).

Разновидности тренировочной направленности тренировочных занятий.

Методический инструментарий преподавателя

-активные формы: фронтальный опрос.

***Лабораторное занятие №19*. Спортивная тренировка в легкой атлетике.**

Содержание:

Врачебный и педагогический контроль.

Режимы легкоатлета.

Утомление и перетренировка.

Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности.

Профилактика травматизма.

Методический инструментарий преподавателя

-активные формы: фронтальный опрос.

***Лабораторное занятие №20*. Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике.**

Содержание: Тестирование как одно из средств управления тренировочным процессом.

Методический инструментарий преподавателя

-активные формы: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: проведение соревнований с использованием тестов по двигательной подготовленности.

***Лабораторное занятие №21.* Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике.**

Содержание: Виды и разновидности тестирования, связь друг с другом и их влияние на информативность, и эффективность оценки уровня подготовленности легкоатлета.

Методический инструментарий преподавателя

-активные формы: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: проведение соревнований с использованием тестов по двигательной подготовленности.

***Лабораторное занятие №22.* Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике.**

Содержание: Применение методик тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов ходоков и бегунов на разные дистанции.

Методический инструментарий преподавателя

-активные формы: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: проведение соревнований с использованием тестов по двигательной подготовленности.

***Лабораторное занятие №23*. Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике.**

Содержание: Применение методик тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов прыгунов и метателей.

Методический инструментарий преподавателя

-активные формы: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: проведение соревнований с использованием тестов по двигательной подготовленности.

***Лабораторное занятие №24* Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике.**

Содержание: Применение методик тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов – многоборцев.

Методический инструментарий преподавателя

-активные формы: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: проведение соревнований с использованием тестов по двигательной подготовленности.

***Лабораторное занятие №25*. Основы техники легкоатлетических видов.**

Содержание: Виды прыжков и их эволюция.

Методический инструментарий преподавателя

-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №26. **Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Фазы прыжков.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №27. **Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Главная задача прыжков и частные задачи фаз.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №28. Основы **техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Сходства и отличия в разных видах прыжков.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №29. **Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, угла отталкивания, начальная скорость, траектория движения ОЦТ).
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №30. **Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Детали техники движений в различных прыжках и их подчиненность главной и частным задачам.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №31. **Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний.
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

Лабораторное занятие №32. **Основы техники легкоатлетических видов.**
Содержание: Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда).
Методический инструментарий преподавателя
-активные формы: фронтальный опрос.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1. Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) : учебное пособие / И. Н. Батырь, В. В. Чемов. — Волгоград : ВГАФК, 2017. — 302 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158108

2. Кравчук, В. И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие: / В. И. Кравчук; Кафедра физической культуры. – Челябинск: ЧГАКИ, 2013. – 184 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142

Дополнительная литература

1. Легкая атлетика: учебное пособие / 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. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711

2. Панова, О. С. Теоретико–методические основы преподавания дисциплины «теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» : учебное пособие / О. С. Панова, В. В. Чемов. — Волгоград : ВГАФК, 2015. — 189 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158021

Интернет-ресурсы

- Всероссийская федерация лёгкой атлетики - Режим доступа: http://www.rusathletics.com
- Международная любительская легкоатлетическая федерация - Режим доступа: http://www.iaaf.org/index.html
- Ровный А.С. Основные методические требования к содержанию урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе / А.С. Ровный - Режим доступа: http://www.libsport.ru/doc/f00ed004-78f0-48ba-90b4-a6230f11fa4b/