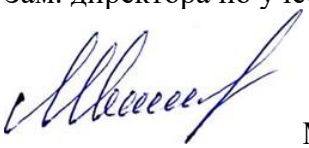
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе



М.И. Салимов

«21» марта 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Теория и методика обучения базовым видам спорта»
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Направление подготовки – направление подготовки 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Екатеринбург 2019 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Легкая атлетика»* **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02. Адаптивная физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 7от «13 марта» 2019 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол №7от «21» марта 2019 г.)

Разработчик рабочей программы дисциплины (модуля):
преподаватель В.В. Ерыкалов

И. о. зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

1. **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная дисциплина относится к **обязательной части Б1.О.14.02**/ части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры и спорта, физиология человека, анатомия человека, психология, основы научно-методической деятельности ФК и спорта, биомеханика двигательной деятельности.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Степень реализации компетенции (полностью/частично)** **Курс/семестр**	**Индикаторы достижения компетенции**	**Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии).** **/ область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников**
ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	**ОПК-1** Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	**ОПК-1.1.** - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - способы реализации здоровье формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; **ОПК-1.2.** **Умеет:** - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;	**Тип профессиональной задачи/ Реабилитационная (восстановительная** **05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** **Профессиональный стандарт "Инструктор-методист по АФК"** **УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 № 526н** **Инструктор по адаптивной физической культуре**

	лиц с отклонениями в состоянии здоровья различного пола и возраста **ОПК-13** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся **ОПК-14** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь		**ОПК-1.3.** **Имеет опыт:** - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; **ОПК-13.1.** **Знает:** – основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности нозологических форм заболеваний занимающихся – основные задачи и принципы воспитания и обучения детей разных нозологических форм в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях; – основные педагогические подходы, направленные на оптимизацию компенсаторных механизмов; – методы педагогической коррекции и поддержки детей с нарушениями развития; – особенности обучения детей различного пола и возраста, нозологических форм; **ОПК-13.2.** **Умеет:** – дифференцировать обучающихся и составлять психолого-педагогическую характеристику на детей различного пола и возраста, нозологических форм; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой; – учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой	Код 05.004 **Анализ потребностей рынка труда** 1. Получение информации о проблемах, связанных с состоянием физической работоспособности занимающегося различными формами двигательной активности, за исключением спорта 2.Организация и методическое обеспечение процессов использования различных форм двигательной активности с элементами спорта в отношении лиц различных групп здоровья 3.Оказание реабилитационной помощи по сохранению и восстановлению основных физических качеств: выносливости (толерантности к физическим нагрузкам), силы, быстроты, координации, ловкости.

			и спортом; **ОПК-13.3.** **Имеет опыт** – педагогического взаимодействия с детьми, обладающими различными нарушениями развития. **ОПК-14.1.** **Знает:** - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС и АС; **ОПК-14.2.** **Умеет:** - распознавать признаки неотложных состояний и	Код 05.004 D/01.6 Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп Необходимые знания по ПС - Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии **02.ЗДРАВООХРАНЕНИЕ** Профессиональный стандарт "Специалист по медицинскому массажу" УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 26 ноября 2018 года N 744н (В редакции, введенной в действие с 2 февраля 2019 года приказом Минтруда России от 26 декабря 2018 года N 849н.) *Специалист по*

			травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; -разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; **ОПК-14.3.** **Имеет опыт** –оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения инструктажа по технике безопасности.	*медицинскому массажу* Код 02.042

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры	
		1	**2**
Зачетные единицы	4 з.е.	2	2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	144час	72	72
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет	экзамен
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	72,6 час	36,25	36,4
Лекции (Лек)	час	18	
Практические занятия (Пр)	час	18	36
Семинары	час		
Лабораторные работы (Лаб)	час		
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,25	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	35,75	17
Курсовая работа (КР)	час		
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час		17,6
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	8	8

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		1
Зачетные единицы	з.е.	4
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	144
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	12,4
Лекции (Лек)	час	6
Практические занятия (Пр)	час	6
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	122,6
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	9
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	2

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ
Очная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУДЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ			72,5	71,5
	Название раздела 1	**История развития и классификация видов легкой атлетики**		
	Тема 1.1. Этапы развития легкой атлетики Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений	**Лекции** Основные этапы в развитии легкой атлетики как вида спорта. Развитие легкой атлетики в России. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Легкая атлетика в России XIX-XX в. Российская легкоатлетка на современном этапе развития Олимпийского движения. Основные понятия в предмете. Классификация видов легкой атлетики, их происхождение. Группы легкоатлетических видов: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Характеристика легкоатлетических упражнений. Профессиональная направленность физической культуры. Гуманитарная значимость физической культуры. Основы организации физического воспитания в вузе. **Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Практическое занятие. Техника бега на короткие дистанции и эстафетного бега.** **Содержание:** 1. Движения рук в беге на месте: движения руками, согнутыми в локтях (угол сгибания постоянный), то же у стенки. 2. Ходьба с высоким поднимаем бедра. 3. Отведение голени, назад стоя у гимнастической стенки. 4. Ходьба с махом голени вперед, с чередованием на каждый шаг. 5. Бег по виражу: по окружностям разного радиуса; с увеличением скорости.	**2** **6**	

		6. Бег на отрезке с отработкой элементов техники: бег на отрезках 30-60 м, разгон 30 м; на частоту шагов; на отталкивание. **Контрольные вопросы:** 1.Опишите характерные особенности техники бега. 2. Расскажите о наиболее характерных ошибках в технике бега. **Задания:** демонстрация техники бега. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений **Самостоятельная работа студентов** **Бег на средние дистанции.** **Цель**: формирование основ техники бега на средние дистанции. Задачи: - сформировать основные двигательные умения и навыки, характерные для бега на средние дистанции; - ознакомиться с основами бучения технике бега на средние дистанции. **Учебное задание:** 1. Начало бега (старт). 2. Бег по дистанции. 3. Финиширование. 4.Обучение технике бега на средние дистанции. **Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на средние дистанции. **Вопросы для самоконтроля:** 1.Дайте характеристику понятия «техника бега на средние дистанции», назовите элементы ее составляющие. 2. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на средние дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений.		**8**
.2.	**Тема 1.2.** Классификация и	**Лекции** Основные понятия в предмете. Классификация видов легкой атлетики, их	**2**	

	общая характеристика легкоатлетических упражнений	происхождение. Группы легкоатлетических видов: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Характеристика легкоатлетических упражнений. **Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие. Эстафетный бег.** **Цель:** создание специальной кондиционной базы для повышения результатов в избранном виде легкой атлетике. **Задачи:** - овладеть методикой развития специальных двигательных качеств; - научиться работать в команде. - научиться использовать разнообразные средства специальной физической подготовки в зависимости от специализации легкоатлетических видов. **Учебное задание:** 1. Обучение передачи эстафетной палочки . 2. Обучение бега по виражу. 3. Развитие специальной выносливости. 4. Развитие специальной ловкости. 5. Изучение правил бега и выхода из коридора. **Рекомендации по изучению темы:** перед началом изучения темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития специальных качеств, направленных изучение эстафетного бега. **Вопросы для самоконтроля:** Составьте примерный комплекс упражнений направленных на развитие специальных качеств: 1. Силы. 2. Быстроты. 3. Выносливости. 4. Ловкости. 5. Гибкости. **Форма контроля**: практическая демонстрация полученных умений.	**6**	

		Самостоятельная работа студентов **Бег на длинные дистанции.** **Цель**: воспитание общей выносливости. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции; - ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции. **Учебное задание:** 1. Начало бега (старт). 2. Бег по дистанции. 3. Финиширование. 4.Обучение технике бега на длинные дистанции. **Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на длинные дистанции. **Вопросы для самоконтроля:** 1. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. 2. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений		**8**
	Название раздела 2	**Легкая атлетика в системе физического воспитания**		

.1.	**Тема 2.1.** Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания образовательных учреждений. Организация занятий по легкой атлетике. Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики	**Лекции** Место легкой атлетики в системе физического воспитания: в дошкольных учреждениях, в общеобразовательной школе, в средних специальных учебных заведениях, в ВУЗах. Содержание и задачи предмета. Формы занятий легкой атлетикой. Урок по легкой атлетике. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий по легкой атлетике. Дозировка упражнений, меры предупреждения травматизма на уроках по легкой атлетике. Основные задачи в развитии физических качеств. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. Средства и методы развития выносливости. **Практическое занятие. Обучение и совершенствование техника бега на средние и длинные дистанции.** **Содержание:** 1. Бег по дистанции (бег с акцентом на относительно вертикальное положение туловища; бег с акцентом на постановку выпрямленной ноги вперед проекции ОЦМТ. 2. Бег с акцентом перемещения центра вращения опорной ноги в направлении от колена к пальцам стопы, бег с акцентом на увеличение амортизации в коленном и голеностопном суставах. 3. Бег с акцентом на сведение бедер до постановки маховой ноги; Финиширование (за счет наклона туловища с отведением рук назад, с поворотом плеч). 4. Бег по прямой и на повороте. 5. Бег с прямым положением туловища и согнутыми руками; бег с постановкой ног на дорожку на одной линии с носками вперед до полного разгибания ноги сзади с последующим ее сгибанием после толчка при высоком положении туловища. **Контрольные вопросы:** 1.Опишите характерные особенности бега на средние дистанции. 2. Расскажите о наиболее характерных ошибках в технике бега на средние дистанции.	**2** **6**	

		Задания: 1. Проведение фрагмента занятия по обучению бегу на средние дистанции. **Формы отчетности:** демонстрация техники бега. **Самостоятельная работа студентов** **Бег на длинные дистанции.** **Цель**: воспитание общей выносливости. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции; - ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции. **Учебное задание:** 4. Начало бега (старт). 5. Бег по дистанции. 6. Финиширование. 4.Обучение технике бега на длинные дистанции. **Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на длинные дистанции. **Вопросы для самоконтроля:** 3. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. 4. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений		**8**
	Название раздела 3	**Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений**		
.1.	**Тема 3.1.** Оздоровительная направленность	**Лекции** Оздоровительный эффект физических упражнений. Применение оздоровительной ходьбы и бега с целью повышения функциональных	**2**	

	легкоатлетических упражнений	возможностей занимающихся. Влияние беговых нагрузок (различного объема и интенсивности) на различные системы организма занимающихся. Ознакомление с техникой прыжка в высоту: □ обучение технике отталкивания □ ритмическая и динамическая структура прыжков □ обучение технике перехода через планку и приземлению **Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие.** Обучение и совершенствование техники прыжок в длину с места и с разбега (8 часа). Содержание: Методика обучения обучение толчку: 1. Имитация постановки ноги при отталкивании. 2.Оталкивание с места в сочетании с движением маховой ноги и рук. 3.Отталкивание с 2-3 шагов разбега, приземляясь на маховую ногу. 4. Прыжок на гимнастические снаряды с приземлением на маховую ногу (на рейку гимнастической стенки, на коня, на козла и т.д.) Специальные упражнения для совершенствования разбега: 1. Пробегание дорожки для разбега по отметкам и без отметок, добиваясь стандартной длины шагов. 2. Бег через низкие барьеры. 3. Бег с низкого старта на время, на расстояние равное разбегу. 4. Разбег с точным попаданием на место отталкивания. Упражнения, направленные на выполнение сочетания разбега с толчком: 1. Прыжки в шаге сериями, отталкиваясь на каждый третий или пятый шаг. 2. Прыжки с короткого разбега через различные препятствия, обращая внимание на естественный переход от разбега к отталкиванию. 3. Прыжки со среднего разбега, обращая внимание на выполнение последних шагов и естественный незамедлительный переход к отталкиванию. Контрольные вопросы: 1.Опишите характерные особенности прыжков в длину с разбега. 2. Расскажите о наиболее характерных ошибках в технике прыжков в	**6**	

		длину с разбега. Задания: демонстрация техники прыжка в длину с разбега. Формы отчетности: демонстрация техники прыжка в длину с разбега. **Самостоятельная работа студентов** **Бег на длинные дистанции.** **Цель**: воспитание общей выносливости. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции; - ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции. **Учебное задание:** 7. Начало бега (старт). 8. Бег по дистанции. 9. Финиширование. 4.Обучение технике бега на длинные дистанции. **Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на длинные дистанции. **Вопросы для самоконтроля:** 5. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. 6. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений		**8**
МОДУЛЬ №2 ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ				
	Название раздела 4	**Основы техники легкоатлетических упражнений и методика обучения**		
.1.	**Тема 4.1.** Основы техники	**Лекции** Основные понятия: спортивная техника, циклы движения, фазы, моменты.	**2**	

	ходьбы и бега	Техника спортивной ходьбы. Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики. Ха-рактеристика составных частей техники: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. Бег на средние дистанции как вид легкой атлетики. Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега. Бег на длинные и сверхдлинные дистанции: особенности техники бега. Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы). Барьерный бег как вид легкой атлетики. Анализ техники барьерного бега (старт, переход барьера, бег между барье-рами, финиширование). Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м). **Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие.** Обучение и совершенствование техники прыжок в длину с места и с разбега. Содержание: Методика обучения обучение толчку: 1. Имитация постановки ноги при отталкивании. 2.Оталкивание с места в сочетании с движением маховой ноги и рук. 3.Отталкивание с 2-3 шагов разбега, приземляясь на маховую ногу. 1. Прыжок на гимнастические снаряды с приземлением на маховую ногу (на рейку гимнастической стенки, на коня, на козла и т.д.) Специальные упражнения для совершенствования разбега: 1. Пробегание дорожки для разбега по отметкам и без отметок, добиваясь стандартной длины шагов. 2. Бег через низкие барьеры. 3. Бег с низкого старта на время, на расстояние равное разбегу. 4. Разбег с точным попаданием на место отталкивания. Упражнения, направленные на выполнение сочетания разбега с толчком: 1. Прыжки в шаге сериями, отталкиваясь на каждый третий или пятый	**6**	

		шаг. 2. Прыжки с короткого разбега через различные препятствия, обращая внимание на естественный переход от разбега к отталкиванию. 3. Прыжки со среднего разбега, обращая внимание на выполнение последних шагов и естественный незамедлительный переход к отталкиванию. Контрольные вопросы: 1.Опишите характерные особенности прыжков в длину с разбега. 2. Расскажите о наиболее характерных ошибках в технике прыжков в длину с разбега. Задания: демонстрация техники прыжка в длину с разбега. Формы отчетности: демонстрация техники прыжка в длину с разбега. **Самостоятельная работа студентов** **Прыжки в длину с разбега** **Цель**: формирование основ техники прыжков в длину с разбега. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для прыжков в длину с разбега; - ознакомиться с основами обучения технике прыжков в длину с разбега. **Учебное задание:** 1. Разбег и подготовка к отталкиванию. 2. Отталкивание. 3. Полетная фаза. 4. Приземление. 5.Особенности техники прыжков длину способом «согнув ноги». **Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику выполнения основных элементов, используемыми прыгунами в длину. **Вопросы для самоконтроля:** 1. Дайте характеристику основным способам прыжков в длину с разбега (согнув ноги, прогнувшись, ножницы).		**8**

		2. Назовите средства обучения прыжкам в длину с разбега. **Форма контроля:** демонстрация техники прыжка в длину с разбега.		
	Название раздела 5	**Основы техники легкоатлетических метаний**		
.1	**Тема 5.1.** Виды метаний. Сходства и различия в технике метания (в различных ви-дах).	**Лекции** Виды метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). Характеристика системы «метатель-снаряд». Сложность отдельных видов метаний как фактор, определяющий последовательность изучения техники. Сходства и различия в технике метания (в различных видах). Анализ техники толкания ядра (разбег «скачком»), техники метания диска, техники метания копья. Основы техники метания гранаты. Основы техники метания молота Виды прыжков. Фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных видах). Анализ техники прыжка в длину различными способами («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Основы техники тройного прыжка. Техника прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». **Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие.** Техника метания малого мяча Цель: создание кондиционного фундамента для профессиональной подготовки средствами легкой атлетики. Задачи: - овладеть методикой развития основных двигательных качеств; - научиться использовать разнообразные легкоатлетические средства физической подготовки. Учебное задание: 1.ОФП - как фундамент подготовки техника метания малого мяча. 2.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах, используемые в легкой атлетике. Рекомендации по изучению темы: перед изучением данной темы	**2** **6**	

		необходимо вспомнить основные средства и методы развития двигательных качеств. Вопросы для самоконтроля: 1. Назовите общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений. 2. Назовите упражнения на гимнастических снарядах. Приведите примеры. 3. Какие двигательные качества необходимые для метания малого мяча, развиваются. Как лучше использовать различные легкоатлетические упражнения для метания малого мяча. Приведите примеры. Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** **Прыжки в длину с разбега** **Цель**: формирование основ техники прыжков в длину с разбега. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для прыжков в длину с разбега; - ознакомиться с основами обучения технике прыжков в длину с разбега. **Учебное задание:** 5. Разбег и подготовка к отталкиванию. 6. Отталкивание. 7. Полетная фаза. 8. Приземление. 5.Особенности техники прыжков длину способом «согнув ноги». **Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику выполнения основных элементов, используемыми прыгунами в длину. **Вопросы для самоконтроля:** 3. Дайте характеристику основным способам прыжков в длину с разбега (согнув ноги, прогнувшись, ножницы).		**8**

		4. Назовите средства обучения прыжкам в длину с разбега. **Форма контроля:** демонстрация техники прыжка в длину с разбега.		
	МОДУЛЬ 3	**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ: ХОДЬБА И БЕГ**		
	Название раздела 6	**Основы методики обучения легкоатлетических видов**		
.1.	**Тема 6.1.** Обучение технике спортивной ходьбы. Обучение технике бега на короткие дистанции	**Лекции** Методика обучения технике спортивной ходьбы. Цикличность ходьбы, фазы движения. Скорость передвижения, длина и частота шагов. Положение туловища и головы. Обучение технике бега на короткие дистанции. Особенности построения схемы обучения технике бега на различные спринтерские дистанции. Обучение технике эстафетного бега. **Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие.** Техника метания малого мяча Цель: создание кондиционного фундамента для профессиональной подготовки средствами легкой атлетики. Задачи: - овладеть методикой развития основных двигательных качеств; - научиться использовать разнообразные легкоатлетические средства физической подготовки. Учебное задание: 1.ОФП - как фундамент подготовки техника метания малого мяча. 2.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах, используемые в легкой атлетике. Рекомендации по изучению темы: перед изучением данной темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития двигательных качеств. Вопросы для самоконтроля: 1. Назовите общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений.	**2** **6**	

		2. Назовите упражнения на гимнастических снарядах. Приведите примеры. 3. Какие двигательные качества необходимые для метания малого мяча, развиваются. Как лучше использовать различные легкоатлетические упражнения для метания малого мяча. Приведите примеры. Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** **Бег на длинные дистанции.** **Цель**: воспитание общей выносливости. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции; - ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции. **Учебное задание:** - Начало бега (старт). - Бег по дистанции. - Финиширование. 4.Обучение технике бега на длинные дистанции. **Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на длинные дистанции. **Вопросы для самоконтроля:** 7. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. 8. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений		**8**
	Тема 6.2. Обучение технике	**Лекции** Особенности методики обучения технике бега на средние и длинные	**2**	

	бега на средние и длинные дистанции Обучение технике барьерного бега	дистанции. Ошибки и их устранение. Методика обучения технике барьерного бега. Особенности: постановка задач, подбор средств и методов, последовательность обучения. **Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие. Техника метания малого мяча** Цель: создание кондиционного фундамента для профессиональной подготовки средствами легкой атлетики. Задачи: - овладеть методикой развития основных двигательных качеств; - научиться использовать разнообразные легкоатлетические средства физической подготовки. Учебное задание: 1.ОФП - как фундамент подготовки техника метания малого мяча. 2.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах, используемые в легкой атлетике. Рекомендации по изучению темы: перед изучением данной темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития двигательных качеств. Вопросы для самоконтроля: 1. Назовите общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений. 2. Назовите упражнения на гимнастических снарядах. Приведите примеры. 3. Какие двигательные качества необходимые для метания малого мяча, развиваются. Как лучше использовать различные легкоатлетические упражнения для метания малого мяча. Приведите примеры. Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** **Бег на длинные дистанции.** **Цель**: воспитание общей выносливости. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для бега на	**6**	**8**

		длинные дистанции; - ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции. **Учебное задание:** 10. Начало бега (старт). 11. Бег по дистанции. 12. Финиширование. 4.Обучение технике бега на длинные дистанции. **Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на длинные дистанции. **Вопросы для самоконтроля:** 9. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. 10. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений		
	МОДУЛЬ 4.	**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВЫДОВ: ПРЫЖКИ И МЕТАНИЯ**		
	Раздел 7.	**Основы методики обучения легкоатлетических видов прыжки и метания**		
	Тема 7.1. Обучение технике легкоатлетических прыжков в длину Обучение технике легкоатлетических прыжков в высоту Обучение технике легкоатлетических метаний	**Лекции** Задачи, средства и методы обучения технике легкоатлетических прыжков. Методика обучения технике прыжка в длину Задачи, средства и методы обучения технике легкоатлетических прыжков. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп». Задачи, средства и методы обучения технике метаний. Особенности обучения технике «длинных» метаний (метание гранаты). Методика обучения технике толкания ядра с разбега способом «скачок». Типичные ошибки и способы их устранения. Типичные ошибки и способы их устранения.	**1**	

		Практические/семинарские занятия Практическое занятие. Техника метания малого мяча Цель: создание кондиционного фундамента для профессиональной подготовки средствами легкой атлетики. Задачи: - овладеть методикой развития основных двигательных качеств; - научиться использовать разнообразные легкоатлетические средства физической подготовки. Учебное задание: 1.ОФП - как фундамент подготовки техника метания малого мяча. 2.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах, используемые в легкой атлетике. Рекомендации по изучению темы: перед изучением данной темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития двигательных качеств. Вопросы для самоконтроля: 1. Назовите общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений. 2. Назовите упражнения на гимнастических снарядах. Приведите примеры. 3. Какие двигательные качества необходимые для метания малого мяча, развиваются. Как лучше использовать различные легкоатлетические упражнения для метания малого мяча. Приведите примеры. Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** **Бег на длинные дистанции.** **Цель**: воспитание общей выносливости. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции; - ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции. **Учебное задание:**	**3**	**4**

		13. Начало бега (старт). 14. Бег по дистанции. 15. Финиширование. 4.Обучение технике бега на длинные дистанции. **Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на длинные дистанции. **Вопросы для самоконтроля:** 11. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. 12. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений		
	Раздел 8.	**Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике**		
	Тема 8.1. Правила соревнований по легкой атлетике Организация соревнований по легкой атлетике	**Лекции** Общие правила соревнований. Частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила соревнований в многоборьях, их особенности. Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. 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, информационная бригада, вспомогательные бригады). **Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие. Т**ехника метания малого мяча Цель: создание кондиционного фундамента для профессиональной подготовки средствами легкой атлетики.	**1** **3**	

		Задачи: - овладеть методикой развития основных двигательных качеств; - научиться использовать разнообразные легкоатлетические средства физической подготовки. Учебное задание: 1.ОФП - как фундамент подготовки техника метания малого мяча. 2.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах, используемые в легкой атлетике. Рекомендации по изучению темы: перед изучением данной темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития двигательных качеств. Вопросы для самоконтроля: 1. Назовите общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений. 2. Назовите упражнения на гимнастических снарядах. Приведите примеры. 3. Какие двигательные качества необходимые для метания малого мяча, развиваются. Как лучше использовать различные легкоатлетические упражнения для метания малого мяча. Приведите примеры. Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** **Бег на длинные дистанции.** **Цель**: воспитание общей выносливости. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции; - ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции. **Учебное задание:** - Начало бега (старт). - Бег по дистанции. - Финиширование. - Обучение технике бега на длинные дистанции.		**4**

		Рекомендации по изучению темы: необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на длинные дистанции. **Вопросы для самоконтроля:** Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений		

Заочная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ: ХОДЬБА И БЕГ			14.25	125.75
	Название раздела 1	**Основы методики обучения легкоатлетических видов**		
.1.	**Тема**. Обучение технике спортивной ходьбы. Обучение технике бега на короткие дистанции	**Лекции** Методика обучения технике спортивной ходьбы. Цикличность ходьбы, фазы движения. Скорость передвижения, длина и частота шагов. Положение туловища и головы. Обучение технике бега на короткие дистанции. Особенности построения схемы обучения технике бега на различные спринтерские дистанции. Обучение технике эстафетного бега. **Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие.** Техника метания малого мяча Цель: создание кондиционного фундамента для профессиональной подготовки средствами легкой	**1** **2**	

		атлетики. Задачи: - овладеть методикой развития основных двигательных качеств; - научиться использовать разнообразные легкоатлетические средства физической подготовки. Учебное задание: 1.ОФП - как фундамент подготовки техника метания малого мяча. 2.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах, используемые в легкой атлетике. Рекомендации по изучению темы: перед изучением данной темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития двигательных качеств. Вопросы для самоконтроля: 1. Назовите общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений. 2. Назовите упражнения на гимнастических снарядах. Приведите примеры. 3. Какие двигательные качества необходимые для метания малого мяча, развиваются. Как лучше использовать различные легкоатлетические упражнения для метания малого мяча. Приведите примеры. Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** **Бег на длинные дистанции.** **Цель**: воспитание общей выносливости. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции; - ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции. **Учебное задание:** - Начало бега (старт). - Бег по дистанции. - Финиширование.		**32**

		4.Обучение технике бега на длинные дистанции. **Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на длинные дистанции. **Вопросы для самоконтроля:** 13. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. 14. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений		
.2.	**Тема** Обучение технике бега на средние и длинные дистанции Обучение технике барьерного бега	**Лекции** Особенности методики обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Ошибки и их устранение. Методика обучения технике барьерного бега. Особенности: постановка задач, подбор средств и методов, последовательность обучения. **Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие. Техника метания малого мяча** Цель: создание кондиционного фундамента для профессиональной подготовки средствами легкой атлетики. Задачи: - овладеть методикой развития основных двигательных качеств; - научиться использовать разнообразные легкоатлетические средства физической подготовки. Учебное задание: 1.ОФП - как фундамент подготовки техника метания малого мяча. 2.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах, используемые в легкой атлетике. Рекомендации по изучению темы: перед изучением данной темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития двигательных качеств.	**1** **2**	

		Вопросы для самоконтроля: 1. Назовите общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений. 2. Назовите упражнения на гимнастических снарядах. Приведите примеры. 3. Какие двигательные качества необходимые для метания малого мяча, развиваются. Как лучше использовать различные легкоатлетические упражнения для метания малого мяча. Приведите примеры. Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** **Бег на длинные дистанции.** **Цель**: воспитание общей выносливости. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции; - ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции. **Учебное задание:** 16. Начало бега (старт). 17. Бег по дистанции. 18. Финиширование. 4.Обучение технике бега на длинные дистанции. **Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на длинные дистанции. **Вопросы для самоконтроля:** 15. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. 16. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений		**32**

	Модуль №2 ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВЫДОВ: ПРЫЖКИ И МЕТАНИЯ			
	Название раздела 1	**Основы методики обучения легкоатлетических видов прыжки и метания**		
.1.	**Тема** Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп».	**Лекции** Задачи, средства и методы обучения технике легкоатлетических прыжков. Методика обучения технике прыжка в длину Задачи, средства и методы обучения технике легкоатлетических прыжков. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп». Задачи, средства и методы обучения технике метаний. Особенности обучения технике «длинных» метаний (метание гранаты). Методика обучения технике толкания ядра с разбега способом «скачок». Типичные ошибки и способы их устранения. Типичные ошибки и способы их устранения. **Практические/семинарские занятия** Практическое занятие. Техника метания малого мяча Цель: создание кондиционного фундамента для профессиональной подготовки средствами легкой атлетики. Задачи: - овладеть методикой развития основных двигательных качеств; - научиться использовать разнообразные легкоатлетические средства физической подготовки. Учебное задание: 1.ОФП - как фундамент подготовки техника метания малого мяча. 2.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах, используемые в легкой атлетике. Рекомендации по изучению темы: перед изучением данной темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития двигательных качеств. Вопросы для самоконтроля: 1. Назовите общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите	**1** **4**	

		примеры подобных упражнений. 2. Назовите упражнения на гимнастических снарядах. Приведите примеры. 3. Какие двигательные качества необходимые для метания малого мяча, развиваются. Как лучше использовать различные легкоатлетические упражнения для метания малого мяча. Приведите примеры. Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** **Бег на длинные дистанции.** **Цель**: воспитание общей выносливости. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции; - ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции. **Учебное задание:** 19. Начало бега (старт). 20. Бег по дистанции. 21. Финиширование. 4.Обучение технике бега на длинные дистанции. **Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на длинные дистанции. **Вопросы для самоконтроля:** 17. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. 18. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений		**32**
	Название	**Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике**		

	раздела 2			
.1	**Тема** Правила соревнований по легкой атлетике Организация соревнований по легкой атлетике	**Лекции** Общие правила соревнований. Частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила соревнований в многоборьях, их особенности. Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. 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, информационная бригада, вспомогательные бригады). **Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие. Т**ехника метания малого мяча Цель: создание кондиционного фундамента для профессиональной подготовки средствами легкой атлетики. Задачи: - овладеть методикой развития основных двигательных качеств; - научиться использовать разнообразные легкоатлетические средства физической подготовки. Учебное задание: 1.ОФП - как фундамент подготовки техника метания малого мяча. 2.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах, используемые в легкой атлетике. Рекомендации по изучению темы: перед изучением данной темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития двигательных качеств. Вопросы для самоконтроля: 1. Назовите общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений. 2. Назовите упражнения на гимнастических снарядах. Приведите примеры.	**1** **2**	

		3. Какие двигательные качества необходимые для метания малого мяча, развиваются. Как лучше использовать различные легкоатлетические упражнения для метания малого мяча. Приведите примеры. Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** **Бег на длинные дистанции.** **Цель**: воспитание общей выносливости. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции; - ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции. **Учебное задание:** - Начало бега (старт). - Бег по дистанции. - Финиширование. - Обучение технике бега на длинные дистанции. **Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на длинные дистанции. **Вопросы для самоконтроля:** Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений		**29.75**

4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий.	Трудоемкость (час)
Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания образовательных учреждений	Дискуссия	4
Организация занятий по легкой атлетике	Круглый стол	4
Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики	Дебаты	4
Правила соревнований по легкой атлетике	Моделирование ситуации	4

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.
2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Очная форма обучения

Модуль №1 Легкая атлетика в системе физического воспитания	
Название раздела	**Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания образовательных учреждений.**
Тема. Организация занятий по легкой атлетике. Развитие двигательных способностей средствами легкой	**Содержание** **Цель**: воспитание общей выносливости. **Вопросы для самоконтроля:** Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее

	атлетики	составляющие. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма отчетности**: практическая демонстрация полученных умений
	Тема Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений	**Содержание** необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на длинные дистанции. **Вопросы для самоконтроля:** Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений
	Название раздела 2	**ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**
	Тема Основы техники ходьбы и бега	**Содержание** **Цель**: формирование основ техники прыжков в длину с разбега. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для прыжков в длину с разбега; - ознакомиться с основами обучения технике прыжков в длину с разбега. **Учебное задание:** Разбег и подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полетная фаза. Приземление. Особенности техники прыжков длину способом «согнув ноги». **Форма контроля:** демонстрация техники прыжка в длину с разбега
	Название раздела 3	**Основы техники легкоатлетических метаний**
	Тема Виды метаний. Сходства и	**Содержание** **Цель**: формирование основ техники прыжков в длину с разбега.

	различия в технике метания (в различных видах).	**Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для прыжков в длину с разбега; - ознакомиться с основами обучения технике прыжков в длину с разбега. **Учебное задание:** Разбег и подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полетная фаза. Приземление. **Форма контроля:** демонстрация техники прыжка в длину с разбега.
	Тема Обучение технике спортивной ходьбы. Обучение технике бега на короткие дистанции	**Содержание** **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции; - ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции. **Учебное задание:** - Начало бега (старт). - Бег по дистанции. - Финиширование. **Вопросы для самоконтроля:** Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений
Модуль №2 ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ: ХОДЬБА И БЕГ		
	Название раздела 1	**Особенности методики обучения технике бега на средние и длинные дистанции**
	Тема Обучение технике бега на средние и длинные дистанции Обучение технике барьерного бега	**Содержание** **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции; - ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции.

		Учебное задание: Начало бега (старт). Бег по дистанции. Финиширование. **Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на длинные дистанции. **Вопросы для самоконтроля:** Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений
	Название раздела 2	**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВЫДОВ: ПРЫЖКИ И МЕТАНИЯ**
	Тема Обучение технике легкоатлетических прыжков в длину Обучение технике легкоатлетических прыжков в высоту Обучение технике легкоатлетических метаний	**Содержание** **Цель**: воспитание общей выносливости. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции; - ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции. **Учебное задание:** Начало бега (старт). Бег по дистанции. Финиширование. **Вопросы для самоконтроля:** Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений
	Название раздела 3	**Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике**

	Тема Правила соревнований по легкой атлетике Организация соревнований по легкой атлетике	**Содержание** **Цель**: воспитание общей выносливости. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции; - ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции. **Учебное задание:** - Начало бега (старт). - Бег по дистанции. - Финиширование. - Обучение технике бега на длинные дистанции. **Вопросы для самоконтроля:** Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений

Заочная форма обучения

Модуль №1 Легкая атлетика в системе физического воспитания	
Название раздела	**Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания образовательных учреждений.**
Тема. Организация занятий по легкой атлетике. Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики	**Содержание** **Цель**: воспитание общей выносливости. **Вопросы для самоконтроля:** Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма отчетности**: практическая демонстрация полученных умений
Тема Оздоровительная направленность легкоатлетических	**Содержание** необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на длинные

	упражнений	дистанции. **Вопросы для самоконтроля:** Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений
	Название раздела 2	**ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**
	Тема Основы техники ходьбы и бега	**Содержание** **Цель**: формирование основ техники прыжков в длину с разбега. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для прыжков в длину с разбега; - ознакомиться с основами обучения технике прыжков в длину с разбега. **Учебное задание:** Разбег и подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полетная фаза. Приземление. Особенности техники прыжков длину способом «согнув ноги». **Форма контроля:** демонстрация техники прыжка в длину с разбега
	Название раздела 3	**Основы техники легкоатлетических метаний**
	Тема Виды метаний. Сходства и различия в технике метания (в различных видах).	**Содержание** **Цель**: формирование основ техники прыжков в длину с разбега. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для прыжков в длину с разбега; - ознакомиться с основами обучения технике прыжков в длину с разбега. **Учебное задание:** Разбег и подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полетная фаза.

		Приземление. **Форма контроля:** демонстрация техники прыжка в длину с разбега.
	Тема Обучение технике спортивной ходьбы. Обучение технике бега на короткие дистанции	**Содержание** **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции; - ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции. **Учебное задание:** - Начало бега (старт). - Бег по дистанции. - Финиширование. **Вопросы для самоконтроля:** Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений
Модуль №2 ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ: ХОДЬБА И БЕГ		
	Название раздела 1	**Особенности методики обучения технике бега на средние и длинные дистанции**
	Тема Обучение технике бега на средние и длинные дистанции Обучение технике барьерного бега	**Содержание** **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции; - ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции. **Учебное задание:** Начало бега (старт). Бег по дистанции. Финиширование. **Рекомендации по изучению темы:** необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на длинные дистанции.

		Вопросы для самоконтроля: Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений
	Название раздела 2	**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВЫДОВ: ПРЫЖКИ И МЕТАНИЯ**
	Тема Обучение технике легкоатлетических прыжков в длину Обучение технике легкоатлетических прыжков в высоту Обучение технике легкоатлетических метаний	**Содержание** **Цель**: воспитание общей выносливости. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции; - ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции. **Учебное задание:** Начало бега (старт). Бег по дистанции. Финиширование. **Вопросы для самоконтроля:** Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений
	Название раздела 3	**Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике**
	Тема Правила соревнований по легкой атлетике Организация соревнований по легкой атлетике	**Содержание** **Цель**: воспитание общей выносливости. **Задачи:** - сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции; - ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции. **Учебное задание:** - Начало бега (старт).

		- Бег по дистанции. - Финиширование. - Обучение технике бега на длинные дистанции. **Вопросы для самоконтроля:** Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:
а) Ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья;
б) Ходьба, бег, прыжки и метания;
в) Бег, прыжки, кросс;
г) Ходьба, метания.

2. Гладкий бег включает в себя:
а) Бег на короткие дистанции, бег в естественных условиях, эстафетный бег;
б) Бег на короткие, средние, длинные, сверхдлинные дистанции, бег на время;
в) Бег по дорогам и шоссе;
г) Бег с барьерами, кросс.

3. К циклическим движениям относятся:
а) Прыжки, метания;
б) Ходьба, бег;
в) Бег, прыжки;
г) Ходьба, метания.

4. Последовательность фаз в метаниях:
а) Держание снаряда, разбег, финальное усилие, полет снаряда;
б) Держание снаряда, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, полет снаряда;
в) Держание снаряда, подготовка к разбегу, разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, вылет и полет снаряда;
г) Держание снаряда, финальное усилие, вылет и полет снаряда.

5. В спринте применяется старт:

а) средний (полунизкий);
б) низкий;
в) высокий;
г) любой из перечисленных.

6. К бегу на средние дистанции относится бег:

а) от 400 до 1500 м;
б) от 500 до 2000 м;
в) от 500 до 3000 м;
г) от 200 до 4000 м.

7. Разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется под углом:

а) 75- 90 градусов;
б) 60-75 градусов;
в) 30-45 градусов;
г) 25-50 градусов.
8. Результат в прыжках в длину зависит от:
а) начальной скорости и угла вылета;
б) начальной скорости и угла отталкивания;

в) начальной скорости и угла атаки;
г) от техники выполнения.

9. Цикл в ходьбе включает в себя:
а) период опоры, фазы заднего и переднего шага;
б) периоды одиночной и двойной опоры, переход опоры;
в) период одиночной и двойной опоры, фазы заднего и переднего шага, фазу перехода опоры;
г) период опоры, фазу перехода опоры.
10. К длинным дистанциям относятся дистанции:

а) от 3000 до 10 000 м;
б) от 2000 до 10 000 м;
в) от 5000 до 10 000 м;
г) от 3000 до 5000 м.

11. В беге на короткие дистанции длина стартового разбега:
а) 10-12 беговых шагов;
б) 6 – 10 беговых шагов;
в) 15- 20 беговых шагов;
г) 9- 15 беговых шагов.

12. Цель отталкивания в прыжках:
а) изменить направление движения ОЦМТ;
б) точно попасть на место отталкивания;
в) сохранить равновесие тела прыгуна;
г) точно приземлиться.

13. В прыжках в высоту способом “перешагивание” приземление происходит:
а) на маховую ногу;
б) на толчковую ногу;
в) на обе ноги;
г) на спину.

14. Если скорость снаряду сообщается в процессе разбега, скачка, поворота, то это будет:
а) предварительная скорость;
б) заключительная скорость;
в) начальная скорость;
г) обычная скорость.

15. Угловые параметры, характеризующие отталкивание:

а) угол постановки, угол атаки, угол вылета;
б) угол постановки, угол отталкивания, угол амортизации;
в) угол постановки, угол атаки, угол амортизации;
г) угол постановки, угол отталкивания, угол вылета.

16. При ходьбе таз движется по осям:
а) продольной, вертикальной, поперечной;
б) поперечной, сагиттальной, продольной;
в) поперечной, сагиттальной, вертикальной;
г) продольной, вертикальной, сагиттальной.

17. В метаниях дальность полета зависит от:
а) начальной скорости, угла вылета;
б) начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха;
в) начальной скорости, выпуска снаряда над землей, аэродинамических свойств снаряда, сопротивления воздуха;
г) начальной скорости, угла вылета, выпуска снаряда над землей.

18. Источником движущих сил в ходьбе и беге являются:
а) взаимодействие внешних и внутренних сил;
б) работа мышц;
в) сила реакции опоры, сила тяжести, сила сопротивления среды;
г) сила реакции опоры, работа мышц.

19. Под каким углом устанавливается колодка в низком старте:

а) передняя – 60-80, задняя – 45-50 градусов;
б) передняя - 45-50, задняя - 45-50 градусов;
в) передняя - 45-50, задняя - 60-80 градусов;
г) передняя - 35-50, задняя - 65-70 градусов.

20. Стипль-чез – это вид бега, который проводится:
а) в естественных условиях;
б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами;
в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой;
г) на беговой дорожке стадиона и ямой с водой.

21. Длина разбега в прыжках в длину:
а) у мужчин – 30-35 м, у женщин – 20-25 м;
б) у мужчин – 30-35 м, у женщин – 30-35 м;
в) у мужчин – 40-45 м, у женщин – 30-35 м;
г) у мужчин – 20-35 м, у женщин – 10-25 м;

22. Во время отталкивания в прыжках нога ставится движением:

а) сверху-вниз;
б) сверху-вниз-назад;
в) на внешнюю часть стопы;
г) на внутреннюю часть стопы.

23. Какие существуют разновидности спортивной ходьбы:
а) по беговой дорожке стадиона, по дорогам и шоссе, на время;
б) по беговой дорожке стадиона, по дорогам и шоссе;
в) по дорогам и шоссе;
г) по беговой дорожке стадиона, на время.

24. Какие существуют виды бега:
а) барьерный, на время, эстафетный, кроссовый, гладкий;
б) гладкий, кроссовый, с препятствиями, эстафетный;
в) гладкий, в естественных условиях, с препятствиями, эстафетный;
г) барьерный, кроссовый, эстафетный.

25. В каком году возникла легкая атлетика в России:

а) в 1912 году;
б) в 1888 году;
в) в 1896 году;
г) в 1931 году.

26. С прямолинейного разбега выполняется метание:
а) мяча, гранаты, копья, ядра;
б) мяча, гранаты, копья;
в) копья, диска;
г) гранаты, копья, диска.

27. Цикл в беге включает в себя:
а) период одиночной опоры и период полета, фазы амортизации и отталкивания, фазы подъема и снижения ОЦМТ;
б) период двойной опоры и период полета, фазы амортизации и отталкивания, фазы подъема и снижения ОЦМТ;
в) период одиночной и двойной опоры, фазы переднего и заднего шага, фаза перехода опоры;
г) период одиночной опоры и период полета, фазы амортизации и отталкивания, фаза перехода опоры;

28. В обычном низком старте передняя колодка устанавливается от линии старта на расстоянии:
а) 1 стопы;
б) 2 стопы;
в) длины голени;
г) 1. 5 стопы.

29. Все легкоатлетические прыжки с разбега делятся на фазы:
а) разбег, отталкивание, приземление;
б) разбег, отталкивание, полет и приземление;
в) разбег, отталкивание, прыжок и приземление;
г) разбег, прыжок и приземление.

30. Разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется:

а) прямолинейно;
б) по дуге;
в) под углом;
г) сначала прямолинейно затем под углом.

31. Угол вылета снаряда при метании является оптимальным:
а) менее 45 градусов;
б) 45 градусов;
в) более 45 градусов;
г) 90 градусов.

32. При каком увеличении темпа в спортивной ходьбе появляется период полета:
а) 150-160 шаг/мин;
б) 160-180 шаг/мин;
в) 210-220 шаг/мин;
г) 190-200 шаг/мин.

33. Характер соревнования по легкой атлетике определяется:

а) положением о соревновании;
б) календарем соревнования;
в) заявками соревнования;
г) уровнем соревнования.
34. В личных и лично-командных соревнованиях по прыжкам в длину и тройным каждый участник получает право выполнить по:

а) 3 попытки;
б) 6 попыток;
в) 8 попыток;
г) 12 попыток.
35. Квалификационные соревнования по легкой атлетике – это соревнования, которые:

а) проводятся с целью предоставления участникам возможности выполнить подтвердить, повысить спортивный результат;
б) проводятся для спортсменов определенного спортивного разряда;
в) позволяют отобрать сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях;
г) проводятся с целью предоставления участникам возможности выполнить опробование вида.

36. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной …
а) 10 м;
б) 20 м;
в) 30 м;
г) 15м.

37. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?
а) метром;
б) ступнями;
в) «на глазок»;
г) беговыми шагами.

38. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития …
а) выносливости;
б) координации движений;
в) прыгучести;
г) быстроты.

39. Если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований …
а) результат засчитывается;
б) разрешается дополнительный бросок;
в) попытка засчитывается, а результат – нет;
г) результат засчитывается а попытка нет.
40. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?
а) 100, 200 м.;
б) 400, 800 м.;
в) 1500, 3000 м;
г) 500, 1000 м.

41. В технике спортивной ходьбы является нарушением:

□ безопорная фаза.
□ не правильная работа рук.
□ согнутое колено в опорной фазе.
□ низко опущенная голова.

42. Назовите характеристики, напрямую влияющие на скорость бега:
□ частота шагов + длина шага.
□ частота шагов + работа рук.
□ длина шага + работа рук.
□ техника бега.

43. Назовите легкоатлетический вид субъективного судейства:
□ стипль-чез (3000 м с препятствиями)
□ легкоатлетические многоборья;
□ спортивная ходьба
□ метания молота

44. Участник соревнований в беговых в котором есть элемент дисциплинах снимается после:
□ после первого фальстарта
□ после второго фальстарта, если первый и второй фальстарт совершил один и тот же спортсмен
□ после второго фальстарта, не зависимо кто совершил первый фальстарт
□ после третьего фальстарта

45. Самое большое количество барьеров устанавливается на дистанции:
□ 100 м с барьерами (женщины)
□ 110 м с барьерами (мужчины)
□ 400 м с барьерами (мужчины)
0 Одинаковое количество барьеров на всех дистанциях

46. Приведите в соответствие следующие понятия: спортивные дисциплины дистанции
1) гладкий бег а) 110 метров
2) барьерный бег б) 42.195 метров
3) спортивная ходьба в) 50 км

48. Высота барьеров на дистанции 110 метров у мужчин равна:
□ 76.2 см;
□ 91.4 см;
□ 106.7 см;
□ 110 см;

49. Приведите в соответствие следующие понятия: спортивные дисциплины дистанции
1) гладкий бег а) 110 метров
2) барьерный бег б) 42.195 метров
3) спортивная ходьба в) 50 км

50. Приведите в соответствие следующие понятия: дистанции
а) 110 метров
б) 42.195 метров
в) 50 км

51. Приведите в соответствие следующие понятия: спортивные дисциплины
а) гладкий бег
б) барьерный бег
в) спортивная ходьба

52. Назовите приемы, которые не эффективно применять на уроках физкультуры, в разделе «легкая атлетика» в 5-6 классах, для развития скоростных способностей:
□ эстафеты
□ фартлеки (от 150 до 300 м)
□ старты из различных исходных положений
□ бег в равномерном темпе на дистанции до 500 метров

Примерные вопросы для самоконтроля

1. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания
2. Методы развития быстроты у легкоатлетов.
3. Методика обеспечения техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.
4. Достижения российских легкоатлетов на последних Олимпийских играх.
5. Принципы обучения.
6. Основные движущие силы спортсмена при ходьбе и беге.
7. Методика обучения технике и тактике бега на короткие дистанции.
8. Техника бега на короткие дистанции
9. Методика обучения технике и тактике бега на средние дистанции. \Методика обучения технике и тактике бега на длинные дистанции.
10. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.
11. Общие основы легкоатлетических видов.
12. Соревновательная деятельность в легкой атлетике.
13. Легкая атлетика в системе физического воспитания и спорта.
14. Основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетики.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке:

Техника выполнения легкоатлетических видов, пройденных по программе, оценивается в процессе практических занятий по приводимым ниже нормативам:

1. Техника бега на короткие дистанции:
- - низкий старт;
- - стартовый разгон;
- - бег по дистанции;
- - финиширование.

2. Техника бега на средние и длинные дистанции:
- - высокий старт;
- - бег по дистанции;
- - бег по виражу.

Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Вопросы к зачету по дисциплине

1. Место легкой атлетики в системе физического воспитания.
2. Классификация видов легкой атлетики, их происхождение.
3. История развития легкой атлетики.
4. Появление и развитие легкой атлетики в России.

5. Основные понятия в легкой атлетике. Спортивная техника, ее качественные и количественные показатели.
6. Характеристика техники ходьбы.
7. Характеристика техники бега.
8. Характеристика техники прыжков.
9. Характеристика техники метаний.
10. Анализ техники бега на короткие дистанции.
11. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
12. Особенности техники эстафетного бега.
13. Анализ техники прыжка с шестом.
14. Анализ техники толкания ядра.
15. Анализ техники метания копья.
16. Анализ техники метания диска.
17. Техника барьерного бега на 100 и 110 метров.
18. Техника бега на 400 метров с барьерами.
19. Общая характеристика семиборья.
20. Общая характеристика десятиборья.
21. Организация соревнований по легкой атлетике.
22. Состав судейских бригад на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Права и обязанности судей и участников.
23. Правила соревнований по ходьбе и бегу.
24. Правила соревнований по прыжкам.
25. Правила соревнований по метаниям.
26. Правила соревнований в многоборьях, их особенности.
27. Характеристика методов обучения технике легкоатлетических видов.
28. Роль физической подготовки в освоении техники.
29. Типовая схема обучения технике легкоатлетических видов.
30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
31. Структура урока по легкой атлетике и его разновидности.
32. Тренировочные занятия по легкой атлетике и их разновидности.
33. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
34. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
35. Особенности методики обучения технике бега на различные спринтерские дистанции.
36. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции, его особенности.
37. Методика обучения технике барьерного бега.
38. Методика обучения технике прыжка в длину.
39. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
40. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
41. Методика обучения технике толкания ядра.
42. Методика обучения технике метания диска.
43. Методика обучения технике метания копья.
44. Методика обучения технике метания гранаты.
45. Особенности технической подготовки в многоборьях.
46. Характеристика системы спортивной подготовки.
47. Особенности тренировочного процесса в легкой атлетике.
48. Средства и методы подготовки легкоатлетов, их общая характеристика.
49. Содержание спортивной подготовки.
50. Основные принципы спортивной подготовки в легкой атлетике.
51. Характеристика разделов физической подготовки (ОФП и СФП).
52. Развитие силы и быстроты. Скоростно-силовые двигательные качества.
53. Развитие выносливости (общая и специальная).
54. Развитие гибкости и ловкости.

55. Динамика развития физических качеств и их взаимосвязь.
56. Структура учебно-тренировочного занятия.
57. Построение микроциклов, их разновидности и содержание.
58. Построение средних этапов тренировки (макроциклов).
59. Годичный цикл тренировки, его варианты и содержание.
60. Тестирование в легкой атлетике, его виды и разновидности.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1.Основная литература

1.Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учеб. для студ. Учреждений высш. Проф. Образования / [Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.] ; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с. (Сер. Бакалавриат).

2 Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2018. — 189 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: непосредственный.

3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 4-е изд., стер.- Москва: Академия, 2007. – 464 с.- ISBN 978-5-7695-4512-2.- 2000 экз.-Текст: непосредственный.

5. Ерыкалов В.В. Методические рекомендации по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта – Лёгкая атлетика» / В.В. Ерыкалов – Екатеринбург УралГУФК 2020г. – 11 с.

Дополнительная литература

1. Бартенев, В. А. Прыжки в высоту способом «перешагивание» // Физическая культура в школе. – Б.м. – 2002. – №4. – С.27-30.

2. Губа , В. П. Легкая атлетика : учеб.-метод. пособие / В. П. Губа, В. Г. Никитушкин, В. И. Гапеев. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – 223 с.

3. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 3-е изд. – М. : Академия, 2006. – 464с.

4. Зданевич, А. А. Прыжки на уроках легкой атлетики // Физическая культура в шко-ле. – Б.м. – 1998. – №3. – С.14-15.

5. Зеличенок, В.Б., Легкая атлетика:критерии отбора / В. Б. Зеличенок, В. П. Губа, В. Г. Никитушкин. - М.: Терра: Спорт, 2000. - 238 с.

6. Лазарев, И.В. Практикум по легкой атлетике: учеб. Пособие для студ. Пед. Учеб. заведений / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 160 с.

7. Лахов, В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике : учеб.- метод. пособие / В. И. Лахов, В. И. Коваль, В. Л. Сечкин. – М. : Сов. спорт, 2004. – 512с.

8. Легкая атлетика : правила соревнований ВФЛА. – М. : Сов. спорт, 2010. – 223 с.

9. Легкая атлетика : учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. Ред. М.Е. кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.

10. Легкая атлетика : учебник / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. – М. : Физическая культура, 2010. – 440 с.

11. Легкая атлетика в школе: Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ. – М.: Издательство «Олимпия Пресс», 2006. – 224 с.

12. Марков, А. А. Метание мяча и гранаты.V-XI классы // Физическая культура в школе. – Б.м. – 2001. – №5. – С.28-30.

13. Марков, А. А. Обучая легкой атлетике // Физическая культура в школе. – Б.м. – 2000. – №3. – С.34-36.

8.2. Электронные образовательные ресурсы

Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 205 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10885-9. — Режим доступа :www.biblio-online.ru/book/236FBA30-D444-4403-898D-2411CDE1508B

8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc

- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome
- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

9.2. Материально-техническое обеспечение

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Универсальный спортивный зал. Универсальный спортивный зал: 4 стола для настольного тенниса, 2 стандартного кольца для профессионального баскетбола, 6 баскетбольных колец для тренировок и проведения учебного процесса, Комплект снарядов для волейбола, 2 ворот для мини-футбола, Электронное табло, Трибуны, 10 конусов, 15 волейбольных мячей, 20 баскетбольных мячей, 15 футбольных мячей, 10 ракеток для настольного тенниса, 20 скакалок, 10 набивных мячей, 10 обручей, 4 сетки для настольного тенниса, 5 гандбольных мячей, 5 гимнастических ковриков, 10 скамеек, Переносные стойки и маты для прыжков в высоту, Переносные маты для прыжков в длину, 9 упорных стеновых снарядов (стенок), 10 барьеры для бега, 10 копий, 7 ядер.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой работы.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий.

Одним из основных условий реализации ООП является применение балльно-рейтинговой системы в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) УралГУФК. Для дисциплины «Физическая культура» разработана и утверждена балльно-рейтинговая система.

Если к моменту проведения зачета студент набирает количество баллов, достаточное для получения зачета (60 баллов и более), то они могут быть выставлены ему в зачетную книжку и ведомость в день зачета без процедуры принятия.

В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, реферата, презентации (не менее 20 баллов в общей сложности), сдача нормативов в соответствии с требованиями.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Самостоятельная работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Сдача технических нормативов	Выполнение техники легкоатлетических видов, пройденных по программе
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.	Интегральная экспертная оценка (сумма балов)		
	«5»	**«4»**	**«3»**
Варианты самостраховки.	мягкое приземление, правильная амортизация руками.	падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.

Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний).	нстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Структура реферата:

1) титульный лист;
2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
3) введение;
4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
5) заключение;
6) список использованной литературы;
7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных кафедрой показателей и критериев оценки реферата.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1.Новизна реферированного текста	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т. д.).
4. Соблюдение требований к оформлению	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.

	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок,
	стилистических погрешностей;
5. Грамотность	- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме
	общепринятых;
	- литературный стиль.

Критерии оценки реферата:

Реферат оценивается по 5 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- все критерии раскрыты - «отлично»;
- есть небольшие недочеты - «хорошо»;
- есть грубые недочеты - «удовлетворительно;
- несоответствие работы - «неудовлетворительно»

Приложение №1

Балльно-рейтинговая система учета успеваемости студентов по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам: легкая атлетика» (1 семестр)

Наименование вида деятельности	Наименование темы	Критерии оценки	Баллы	
			min	max
Модуль № 1			**30**	**50**
Посещение занятий (9)	Посещение 1 занятия – 0,9 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Составление комплексов упражнений (4)	По темам раздела 2,3.	Оценивается качество выполненной работы	1	2
Конспекты урока (3)	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики	Оценивается качество написания конспекта	2	4
Проведение части урока (2)	По темам разделов 2,3	Оценивается качество проведения	3	5
Подготовка реферата (1)	По темам разделов 1, 2, 3	Оценивается качество выполненной работы	3	5
Тестирование (1)	По пройденному материалу в разделе 1 и 2	60-80% правильных ответов 81-100% правильных ответов	3	7
Модуль № 2			**30**	**50**
Посещение занятий (9)	Посещение 1 занятия – 0,9 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Проведение части урока (2)	По темам раздела 4. Основы техники легкоатлетических упражнений и методика обучения	Оценивается качество проведения	3	5
Сдача контрольных	Нормативы ОФП	Оценивается уровень	3	5

нормативов (5)		физической подготовленности		
Составление комплексов упражнений (9)	По темам раздела 4.	Оценивается качество выполненной работы	1	2
Итого			**60**	**100**

Балльно-рейтинговая система учета успеваемости студентов по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам: легкая атлетика» (2 семестр)

Наименование вида деятельности	**Наименование темы**	**Критерии оценки**	**Баллы**	
Модуль № 3			**27**	**40**
Посещение занятий (9)	Посещение 1 занятия – 0,9 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Составление комплексов упражнений (4)	По темам раздела 5. Основы методики обучения легкоатлетических видов ходьба и бег	Оценивается качество выполненной работы	1	2
Проведение части урока (2)	По темам раздела 5. Основы методики обучения легкоатлетических видов ходьба и бег	Оценивается качество проведения	1	1,5
Сдача контрольных нормативов по технической подготовленности (3)	1. Спортивная ходьба 2. Барьерный бег 3. Эстафетный бег	Оценивается техника выполнения легкоатлетических видов	2	4
Сдача контрольных нормативов (2)	1. Бег 100 м 2. Бег 800/1500 м	Согласно нормативным требованиям по дисциплине	3	5
Модуль № 4			**27**	**40**
Посещение занятий (9)	Посещение 1 занятия – 0,9 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Составление комплексов упражнений (3)	По темам раздела 6. Основы методики обучения легкоатлетических видов прыжки и метания	Оценивается качество выполненной работы	1	2
Проведение части урока (2)	По темам раздела 6. Основы методики обучения легкоатлетических видов прыжки и метания	Оценивается качество проведения	1	1,5
Сдача контрольных нормативов (2)	1. Прыжок в высоту «перешагивание» 2.Прыжок в высоту	Согласно нормативным требованиям по дисциплине	3	5

	«фосбери-флоп» 3. Метание малого мяча 4. Метание гранаты 5. Толкание ядра			
Экзамен			**6**	**20**
Итого			**60**	**100**

Приложение 2

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

направление подготовки 49.03.02 «Адаптивная физическая культура»

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина относится к **обязательной части Б1.О.14.02** / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 -2курсах при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека, психология, основы научно-методической деятельности ФК и спорта, биомеханика двигательной деятельности.

2. **Результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, Способен проводить занятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению лиц с отклонениями в состоянии здоровья, Способен планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм, Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.

3. **Содержание дисциплины**

Модуль №1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУДЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
Тема 1.1. Этапы развития легкой атлетики
Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений
Тема 1.2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений
3.1.Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений
МОДУЛЬ №2 ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
2.1.
Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания образовательных учреждений. Организация занятий по легкой атлетике. Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики
Тема 4.1.Основы техники ходьбы и бега

Название раздела 5
Тема 5.1.Виды метаний. Сходства и различия в технике метания (в различных видах).
МОДУЛЬ 3 ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ: ХОДЬБА И БЕГ
Тема 6.1.Обучение технике спортивной ходьбы. Обучение технике бега на короткие дистанции
Тема 6.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции
Обучение технике барьерного бега
МОДУЛЬ 4. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВЫДОВ: ПРЫЖКИ И МЕТАНИЯ
Тема 7.1. Обучение технике легкоатлетических прыжков в длину
Обучение технике легкоатлетических прыжков в высоту
Обучение технике легкоатлетических метаний
Тема 8.1. Правила соревнований по легкой атлетике
Организация соревнований по легкой атлетике

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры	
		1	**2**
Зачетные единицы	4 з.е.	2	2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	144час	72	72
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет	экзамен
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	72,6 час	36,25	36,4
Лекции (Лек)	час	18	
Практические занятия (Пр)	час	18	36
Семинары	час		
Лабораторные работы (Лаб)	час		
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,25	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	35,75	18
Курсовая работа (КР)	час		
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час		17,6
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	8	8

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		1

Зачетные единицы	з.е.	4
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	144
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	12,4
Лекции (Лек)	час	6
Практические занятия (Пр)	час	6
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	122,6
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	9
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	2