

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
/ Н.В. Дубин /
«*Н.В. Дубин*» 2020 г.



Рабочая программа учебной дисциплины

Лёгкая атлетика и методика преподавания

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):
Спортивная тренировка

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

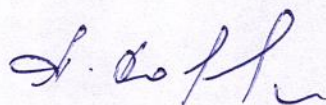
Курган 2020

Рабочая программа дисциплины «Лёгкая атлетика и методика преподавания» составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата физическая культура (спортивная тренировка) утвержденным:

- для очной формы обучения «28» августа 2020 года;
- для очно-заочной формы обучения «28» августа 2020 года;
- для заочной формы обучения «28» августа 2020 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «23» сентября 2020 года, протокол № 2.

Рабочую программу составил
ст.преподаватель



А.Ю.Сосновских

Согласовано:

Заведующий кафедрой
«Физическая культура и спорт»
канд.биол. наук, доцент



Д.А.Корюкин

Специалист по
учебно-методической работе



И.В. Тарасова

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 8 зачетных единиц трудоемкости (288 академических часа)

Очная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		2
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	56	56
Практические занятия	56	56
Самостоятельная работа, всего часов	232	232
Подготовка к экзамену	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	205	205
Вид промежуточной аттестации	Экзамен	Экзамен
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	288	288

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		2
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	32	32
Практические занятия	32	32
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	256	256
Подготовка к экзамену	27	27
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	229	229
Вид промежуточной аттестации	Экзамен	Экзамен
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	288	288

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		1
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	8	8
Практические занятия	8	8
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	280	280
Подготовка к экзамену	27	27
Контрольная работа	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	235	235
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	288	288

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» относится к блоку Б1, часть формируемая участниками образовательных отношений. Изучение дисциплины базируется на результатах обучения знаниях, умениях, навыках, приобретенных обучающимися в средней школе, а также сформированных при изучении дисциплины: повышении профессионального мастерства (ППМ), и базируется на основных положениях теории и методики физической культуры (ТиМФК) как основной интегрирующей дисциплины в процессе профессиональной подготовки обучающихся.

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» направлена на основы методики обучения технике легкоатлетических видов. В связи с этим обучающиеся приобретают знания, умения и навыки, необходимые для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы по основным видам легкой атлетики, а также учебно-тренировочной работы.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью освоения дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» является развитие у обучающихся интереса к легкой атлетике, учитывая ее оздоровительное значение, методике обучения технике легкоатлетических упражнений, приобретение знаний для организации и проведения соревнований.

Задачами дисциплины является:

1. Овладение понятийным аппаратом в легкой атлетике. Изучение основных видов легкой атлетики и их характеристику.

2. Обучения технике легкоатлетических упражнений, приобретение знаний для организации и проведения соревнований.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

-способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-2)

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

-**знать:** особенности избранного вида спорта (ПК-2)

-**уметь:** совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий (ПК-2)

-**владеть** в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-2).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Очная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем (Практические занятия)
			2 семестр
Рубеж 1	1	Основы техники спортивной ходьбы и бега. Специально-подготовительные упражнения.	10
	2	Имитационные упражнения. Особенности движений звеньев тела в ходьбе и беге.	10
	3	Обучение легкоатлетическим видам: бег на короткие дистанции до 200 м, эстафетный бег, барьерный бег на 100 м, 110.	10
		Рубежный контроль № 1	1
Рубеж 2	4	Анализ техники в ходьбе, в беге, в прыжке. Механизм отталкивания, взаимодействие движений звеньев тела и их влияние друг на друга.	12
	5	Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: толкание ядра, метания диска, метания копья.	12
	4	Рубежный контроль № 2	1
Итого:			56

Очно-заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем (Практические занятия)
			2 семестр
Рубеж 1	1	Основы техники спортивной ходьбы и бега. Специально-подготовительные упражнения.	5

	2	Имитационные упражнения. Особенности движений звеньев тела в ходьбе и беге.	5
	3	Обучение легкоатлетическим видам: бег на короткие дистанции до 200 м, эстафетный бег, барьерный бег на 100 м, 110.	5
		Рубежный контроль № 1	1
Рубеж 2	4	Анализ техники в ходьбе, в беге, в прыжке. Механизм отталкивания, взаимодействие движений звеньев тела и их влияние друг на друга.	6
	5	Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: толкание ядра, метания диска, метания копья.	9
	4	Рубежный контроль № 2	1
Итого:			32

Заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Основы техники спортивной ходьбы и бега. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Особенности движений звеньев тела в ходьбе и беге.	2
		Рубежный контроль №1	-
Рубеж 2	2	Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: бег на короткие дистанции до 200 м, эстафетный бег, барьерный бег на 100 м, 110.	2
	3	Анализ техники в ходьбе, в беге, в прыжке. Механизм отталкивания, взаимодействие движений звеньев тела и их влияние друг на друга.	2
		Рубежный контроль №2	-
	4	Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: толкание ядра, метания диска, метания копья.	2
Всего			8

4.2. Практические занятия

Очная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.
			Очная форма обучения
1	Основы техники спортивной ходьбы и бега	Основы техники спортивной ходьбы и бега. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Особенности движений звеньев тела в ходьбе и беге	4
		Правила соревнований в спортивной ходьбе и беге в спринтерском беге и беге на выносливость	8
		Методика спортивной тренировки в легкой атлетике	6
		Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: толкание ядра, метания диска, метания копья.	8
		Рубежный контроль №1	1
2	Обучение легкоатлетичес ким видам	Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: бег на короткие дистанции до 200 м, эстафетный бег, барьерный бег на 100 м, 110.	6
	Анализ техники в ходьбе, в беге, в прыжке.	Анализ техники в ходьбе, в беге, в прыжке. Механизм отталкивания, взаимодействие движений звеньев тела и их влияние друг на друга.	6
		Основы обучения техники прыжка и метания. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Особенности движений звеньев тела в прыжке и метании.	8
	Обучение легкоатлетичес ким видам	Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега, толкание ядра, метания диска, метания копья.	8
		Рубежный контроль №2	1
Всего			56

Очно-заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.
			Заочная форма обучения
1	Основы техники спортивной ходьбы и бега	Основы техники спортивной ходьбы и бега. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Особенности движений звеньев тела в ходьбе и беге.	5
		Правила соревнований в спортивной ходьбе и беге в спринтерском беге и беге на выносливость	5
		Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: толкание ядра, метания диска, метания копья.	5
		Рубежный контроль №1	1
2	Обучение легкоатлетическим видам	Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: бег на короткие дистанции до 200 м, эстафетный бег, барьерный бег на 100 м, 110.	6
	Анализ техники в ходьбе, в беге, в прыжке.	Анализ техники в ходьбе, в беге, в прыжке. Механизм отталкивания, взаимодействие движений звеньев тела и их влияние друг на друга.	9
		Рубежный контроль №2	1
Всего			32

Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.
			Заочная форма обучения
1	Основы техники спортивной ходьбы и бега	Основы техники спортивной ходьбы и бега. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Особенности движений звеньев тела в ходьбе и беге.	2
		Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега, толкание ядра, метания диска, метания копья.	2

		Рубежный контроль №1	-
2	Обучение легкоатлетическим видам	Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: бег на короткие дистанции до 200 м, эстафетный бег, барьерный бег на 100 м, 110.	2
	Анализ техники в ходьбе, в беге, в прыжке.	Анализ техники в ходьбе, в беге, в прыжке. Механизм отталкивания, взаимодействие движений звеньев тела и их влияние друг на друг	2
		Рубежный контроль №2	-
Всего			8

4.3. Контрольная работа

Контрольная работа посвящена теоретическим основам легкой атлетики и легкоатлетической подготовки согласно методическим рекомендациям.

Контрольная работа выполняется обучающимися обычно в виде рукописи объемом до 10-12 страниц и должна иметь:

Титульный лист – обычно без нумерации;

Оглавление – с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме (приведены ниже в рекомендуемом перечне контрольных работ);

Введение – с краткой аннотацией выполняемой работы;

Анализ изучаемой темы - по рекомендуемому ниже перечню содержания контрольных работ, с заключением по обзору литературы и практики;

Выводы – по существу выполненной работы;

Библиография – перечень литературы, используемой для написания текста контрольной работы (учебники, дополнительная литература, интернет сайты с их названием и адресом).

Темы к контрольной работе

1. Методические приемы, используемые при обучении в легкой атлетике

2. Методика обучения легкоатлетическим видам: бег на короткие дистанции до 200 м, эстафетный бег, барьерный бег на 100 м, 110.

3. Спортивный отбор в легкой атлетике

4. Методика спортивной тренировки в легкой атлетике

5. Урок по начальному обучению технике в легкой атлетике

6. Урок по совершенствованию навыков техники в легкой атлетике

7. Методика обучения легкоатлетическим видам: прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега.

8. Организация спортивной тренировки в легкой атлетике

9. Методика развития выносливости в легкой атлетике

10. Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В целях качественной подготовки к практическим занятиям необходима самостоятельная работа обучающихся, направленная анализ дополнительной литературы по теме практического занятия. Рекомендуется подготовить вопросы, вызывающие затруднения и обсудить их с преподавателем перед проведением практического занятия.

Для текущего контроля успеваемости обучающихся преподавателем используется бально-рейтинговая система контроля и оценки академической активности. Поэтому рекомендуется тщательно прорабатывать материал дисциплины при самостоятельной работе, участвовать во всех формах обсуждения и взаимодействия на практических занятиях в целях лучшего освоения материала и получения высокой оценки по результатам освоения дисциплины.

Выполнение самостоятельной работы подразумевает самостоятельное изучение разделов дисциплины, подготовку к практическим занятиям, к рубежным контролям, подготовку к экзамену, выполнение контрольной работы.

Рекомендуемая трудоемкость самостоятельной работы представлена в таблице:

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.		
	Очная форма обучения	Очно- заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	205	229	235
Основы техники спортивной ходьбы и бега. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Особенности движений звеньев тела в ходьбе и беге.	30	35	40
Основы обучения техники прыжка и метания. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Особенности движений звеньев тела в прыжке и метании.	30	35	40
Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение	30	35	40

легкоатлетическим видам: бег на короткие дистанции до 200 м, эстафетный бег, барьерный бег на 100 м, 110.			
Анализ техники в ходьбе, в беге, в прыжке. Механизм отталкивания, взаимодействие движений звеньев тела и их влияние друг на друга.	30	35	40
Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега.	30	35	40
Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: толкание ядра, метания диска, метания копья.	25	36	35
Подготовка к практическим занятиям (по 1 часу на каждое занятие)	28	16	-
Подготовка к рубежным контролям (по 1 часа на каждый рубеж)	2	2	-
Выполнение контрольной работы	-	-	18
Подготовка к экзамену	27	27	27
Всего:	232	256	288

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности студентов в КГУ.
2. Банк тестовых заданий к рубежным контролям № 1, № 2.
3. Вопросы к экзамену
4. Контрольная работа (для заочной формы обучения)

**6.2. Система балльно-рейтинговой оценки
работы обучающихся по дисциплине «Легкая атлетика и методика
преподавания»**

Очная форма обучения 2 семестр					
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов			
		Вид учебной работы:	Работа на практических занятиях	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2
		Балльная оценка:	До 56	До 11	До 11
		Примечания:	28 практических занятий по 2 балла	На 13-ом практическом занятии	На 24-ом практическом занятии
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – не зачтено 61...100 - зачтено			
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации (зачету) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить задания, включенные в состав всех практических занятий. Для получения зачета «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: - 61 для получения «автоматически» зачета. По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 61 балл, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в научной и методической работе, оригинальность принятых решений в ходе выполнения заданий на практических занятиях, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях кафедры и выставлен зачет «автоматически».			

4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (зачету) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических работ. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение и защита пропущенной практической работы (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенной практической работы самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.
---	--	--

Очно-заочная форма обучения 2 семестр					
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов			
		Вид учебной работы:	Работа на практических занятиях	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2
		Балльная оценка:	До 32	До 11	До 11
		Примечания:	16 практических занятий по 2 баллов	На 4-ом практическом занятии	На 6-ом практическом занятии
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – не зачтено 61...100 - зачтено			

3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации (зачету) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить задания, включенные в состав всех практических занятий. Для получения зачета «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: - 61 для получения «автоматически» зачета. По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 61 балл, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в научной и методической работе, оригинальность принятых решений в ходе выполнения заданий на практических занятиях, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях кафедры и выставлен зачет «автоматически».
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации (зачету) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических работ. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение и защита пропущенной практической работы (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенной практической работы самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Перед проведением каждого рубежного контроля преподаватель прорабатывает с обучающимися основной материал соответствующих разделов дисциплины в форме краткой лекции-дискуссии.

Рубежный контроль №1 оценка знаний, проводятся в устной форме по предлагаемым вопросам. Задание для рубежного контроля № 1 состоит из 10 теоретических вопросов. Обучающийся отвечает на один вопрос. Преподаватель оценивает ответ, и выставляет соответствующий балл по предлагаемой шкале.

Рубежный контроль №2 оценка технической подготовленности, проводится в рамках изучаемого материала по дисциплине. Обучающимся

предлагается выполнить один из 10 легкоатлетических видов на стадионе, манеже, или спортивном зале. Легкоатлетический вид выполняется в оборудованном для выполнения «секторе» или беговой дорожке. Преподаватель оценивает выполнение и выставляет соответствующий балл по предлагаемой шкале.

Оценка за выполнение и защиту контрольной работы. При оценке качества выполнения и уровня защиты контрольной работы целесообразно руководствоваться рекомендациями в разделе 4.3. Полученные баллы по каждому обучающемуся преподаватель заносит в ведомость учета текущей успеваемости.

Результаты текущего контроля успеваемости заносятся преподавателем в экзаменационную ведомость, для рубежного контроля, которая сдается в организационный отдел института. Обучающиеся, сдавшие РК№1, РК№2 допускаются до экзамена.

Преподаватель в назначенный день, согласно расписания, получает в организационный отдел института ведомость на экзамен по изучаемой дисциплине.

Экзамен проводится в традиционной устной форме. В день сдачи экзамена обучающийся должен иметь зачетную книжку. На экзамене предлагаются 20 вопросов, в каждом экзаменационном билете содержится по два вопроса. Получив билет, обучающимся отводится время на подготовку к устному ответу не менее 30 минут. По завершении подготовки обучающиеся поочередно в последовательности получения вопросов, отвечают. Преподаватель оценивает в баллах результаты ответов обучающихся и заносит их в экзаменационную ведомость, которая сдается в организационный отдел института, в день экзамена, а также выставляется оценка в зачетную книжку обучающегося.

6.4. Примеры оценочных средств для рубежных контролей

Задание на рубежный контроль №1

1. Специально-беговые упражнения в легкой атлетике.
2. Специально-подготовительные упражнения.
3. Имитационные упражнения.
4. Общие и специальные упражнения.
5. «Спортивная техника». Показатели качества техники спортивных упражнений.
6. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
7. Особенности движений звеньев тела в ходьбе и беге.
8. Основы техники прыжка и метания.
9. Особенности движений звеньев тела в прыжке и метании.
10. Сходства и различия в технике легкоатлетических упражнений.

Задания на рубежный контроль №2

Оценивается выполнение техники в рамках изучаемого материала:

1. Техника бег на короткие дистанции
2. Техника эстафетный бег,
3. Техника барьерный бег
4. Техника спортивной ходьбы
5. Техника в прыжке в длину с места
6. Техника прыжка в длину с разбега
7. Техника прыжка в высоту с разбега
8. Техника толкание ядра
9. Техника метания диска
10. Техника метания копья

Оценка за выполнение и защиту контрольной работы. При оценке качества выполнения и уровня защиты контрольной работы целесообразно руководствоваться рекомендациями в разделе 4.3

Вопросы к экзамену по изучаемой дисциплине:

1. Спортивная техника и критерии ее оценки.
2. Виды соревнований.
3. Составление программы соревнований по времени.
4. Спортивная тактика и критерии ее оценки.
5. Анализ техники бега на скорость.
6. Анализ техники бега на средние дистанции.
7. Анализ техники бега на длинные дистанции.
8. Анализ техники бега на сверхдлинные дистанции.
9. Анализ техники эстафетного бега.
10. Анализ техники барьерного бега мужчин.
11. Анализ техники барьерного бега женщин.
12. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
13. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
14. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
15. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
16. Анализ техники метания гранаты и копья.
17. Анализ техники метания «толчком».
18. Анализ техники метания диска.
19. Главная судейская коллегия (Г.С.К.)
20. Обязанности главного судьи соревнований.

6.5. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Легкая атлетика [Электронный ресурс]/Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е. - Новосиб. : НГТУ, 2010. - 58 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»
2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Врублевский Е.П., - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2016. - 240 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Самоленко Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции [Электронный ресурс]: Монография / Самоленко Т.В. - М.: Спорт, 2016. - 248 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведения / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидарчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Балахничев В.В. Бегай. Прыгай. Метай. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Гнетова А.; Под ред. Балахничева В.В. - М.: Человек, 2013. - 316 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»

9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<http://mybiblioteka.su/tom2/4-22629.html> Основы техники спортивной ходьбы и бега.

http://fizkult-ura.ru/sci/legkay_atletika/30 Основы техники прыжка и метания.

http://fizkult-ura.ru/sci/legkay_atletika/26 Обучение легкоатлетическим видам: прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега.

<http://uz.denemetr.com/docs/728/index-36657.html> Обучение легкоатлетическим видам: толкание ядра, метания диска, метания копья.

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. ЭБС «Лань»
2. ЭБС «Консультант студент»
3. ЭБС «Znanium.com»
4. «Гарант» - справочно-правовая система

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение по реализации дисциплины осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данной образовательной программе.

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Лёгкая атлетика и методика преподавания

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):

Спортивная тренировка

Трудоемкость дисциплины: 8 з.е. (288 академических часа).

Семестр: 2 (очная, очно-заочная формы обучения), 1 (заочная форма обучения).

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

Содержание дисциплины

Общие и специальные упражнения. «Спортивная техника». Показатели качества техники спортивных упражнений. Основы методики обучения техники спортивной ходьбы и бега. Основы методики обучения техники прыжка и метания. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств. Методика обучение легкоатлетическим видам: бег на короткие дистанции до 200 м, эстафетный бег, барьерный бег на 100 м, 110. Методика обучение легкоатлетическим видам: прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега. Методика обучение легкоатлетическим видам: толкание ядра, метания диска, метания копья. Правила соревнований. Методы научных исследований