

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

Кафедра «Физическая культура и спорт»



УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор
С.Н.Щербич/
2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
Лёгкая атлетика и методика преподавания

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль):
Адаптивное физическое воспитание

Формы обучения: заочная

Курган 2019

Рабочая программа дисциплины «Лёгкая атлетика и методика преподавания» составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) Направленность (профиль): (Адаптивное физическое воспитание), утвержденным:

- для заочной формы обучения «29» августа 2019 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «30» октября 2019 года, протокол № 2.

Рабочую программу составил
ст.преподаватель
доцент канд.пед.наук



А.Ю.Сосновских
И.А.Струнин

Согласовано:

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



Д.А.Корюкин

Специалист по
учебно-методической работе



И.В. Тарасова

Начальник управления
образовательной деятельности



С.Н.Синицын

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 8 зачетных единиц трудоемкости (288 академических часа)

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		1
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов	8	8
в том числе:		
Практические занятия	8	8
Самостоятельная работа, всего часов	280	280
в том числе:		
Подготовка к экзамену	27	27
Подготовка контрольной работы	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 студентами в средней школе, а также сформированных при изучении дисциплины теории и методики физической культуры (ТиМФК) как основной интегрирующей дисциплины в процессе подготовки студентов. Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» направлена на основы обучения технике легкоатлетических видов. В связи с этим студенты приобретают знания, умения и навыки, необходимые для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы по основным видам легкой атлетики.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью освоения дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» является развитие у студентов интереса к легкой атлетике, учитывая ее оздоровительное значение, обучение основам техники легкоатлетических упражнений, приобретение знаний для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы.

Задачами дисциплины является:

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

2.Разучивание техники легкоатлетических упражнений, приобретение знаний для организации и поведения соревнований.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

-способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

-способен осуществлять планирование и проведение учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом требований образовательной программы и образовательных потребностей обучающихся/занимающихся (ПК-3).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

-знать: должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

-уметь: планировать и проводить учебные занятия по адаптивной физической культуре с учетом требований образовательной программы и образовательных потребностей обучающихся/занимающихся (ПК-3).

-владеть: поддержанием должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7); планированием и проведением учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом требований образовательной программы и образовательных потребностей обучающихся/занимающихся (ПК-3).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

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	1

		ходьбе и беге.	
		Рубежный контроль №1	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.	1
		Рубежный контроль №2	1
	4	Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: толкание ядра, метания диска, метания копья.	2
Всего			8

4.2. Практические занятия

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.	1
		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.	2
3	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.	1
		Рубежный контроль №2	1

4	Обучение легкоатлетическим 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.	2
Всего:			8

4.3. Контрольная работа (для обучающихся заочной формы обучения)

Контрольная работа посвящена теоретическим основам лыжного спорта и лыжной подготовки согласно методическим рекомендациям.

Контрольная работа выполняется студентам обычно в виде рукописи 8-10 страниц или текста в формате Microsoft Word 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 (для заочной формы обучения)

1. Физическая подготовка в легкой атлетике
2. Техническая подготовка в легкой атлетике
3. Спортивный отбор в легкой атлетике
4. Методика спортивной тренировки в легкой атлетике
5. Равномерный метод спортивной тренировки в легкой атлетике
6. Повторный метод спортивной тренировки в легкой атлетике
7. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений детей школьного возраста
8. Организация спортивной тренировки по легкой атлетике в ДЮСШ
9. Методика развития выносливости в легкой атлетике
10. Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях в легкой атлетике

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В целях качественной подготовки к практическим занятиям необходима самостоятельная работа студентов, направленная на 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 студентов преподавателем используется балльно-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.
	Заочная форма обучения
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	229
Основы техники спортивной ходьбы и бега. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Особенности движений звеньев тела в ходьбе и беге.	38
Основы обучения техники прыжка и метания. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Особенности движений звеньев тела в прыжке и метании.	38
Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: бег на короткие дистанции до 200 м, эстафетный бег, барьерный бег на 100 м, 110.	38
Анализ техники в ходьбе, в беге, в прыжке. Механизм отталкивания, взаимодействие движений звеньев тела и их влияние друг на друга.	38
Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега.	38
Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения.	39

Обучение легкоатлетическим видам: толкание ядра, метания диска, метания копья.	
Подготовка к практическим занятиям (по 1 часу на каждое занятие)	4
Подготовка к рубежным контролям (по 1 часа на каждый рубеж)	2
Подготовка к экзамену	27
Выполнение контрольной работы	18
Всего:	280

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 (для заочной формы обучения)
2. Банк тестовых заданий к рубежным контролям № 1, № 2 (для заочной формы обучения)
3. Вопросы к экзамену (для заочной формы обучения)
4. Контрольная работа (для заочной формы обучения)

6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине

	Наименование	Содержание						
Заочная форма обучения								
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 ;	Посещение занятий	Активная работа на занятии	РК №1	РК №2	Выполнение и защита контрольной работы	Экзамен
		Бал. оценка	Кол.балл. 1	Кол.балл 1	Кол.балл До 20	Кол.балл До 21	Кол.балл До 21	До 30
		Примечания:	Занятий 4 1×4 = 4	Занятий 4 1×4 = 4	На 1-ом занятии	На 3-ом занятии		

2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – неудовлетворительно; 61...73 – удовлетворительно; 74... 90 – хорошо; 91...100 – отлично
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации (экзамену) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине, выполнение контрольной работы. Для получения экзамену «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -68 для получения «автоматически» экзамену . По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 68 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и выставлен экзамену .
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 (экзамену) 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 занятий. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): -выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия 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 и сдачи РК№1, РК№2

Заочная форма обучения Текущий контроль (ТК)

/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	1
2.	Активная работа на занятии	1

Рубежный контроль (РК 1-2)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1	13-20
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	14-21
3.	Оценка за выполнение и защиту контрольной работы		14-21

Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	20
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	19
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	18
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	17
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	16
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	15
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	14
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	13

Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет техникой, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	21
2.	Техника выполнена правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	20
3.	Техника выполнена правильно с не более одной мелкой ошибкой	19
4.	Техника выполнена правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	18
5.	Техника выполнена правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
6.	Техника выполнена правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	16
7.	Техника выполнена с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	15
8.	Техника выполнена с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	14

Оценка за выполнение и защиту контрольной работы в объеме изученного материала

№/№	Содержание контроля	Баллы за выполнение и защита контрольной работы
1.	Творчески, нестандартно применяет полученные знания на практике. Умеет самостоятельно получать знания, работая с дополнительной литературой (учебником, компьютером, справочной литературой).	21
2.	Легко выполняет теоретические задания, самостоятельно формирует новые умения. Свободно оперирует полученными теоретическими знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	20
3.	Демонстрирует полное понимание выполненной контрольной работы, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки. При изложении теоретического материала наблюдаются четко осознанные ответы.	19
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях, способен к обобщению и выводам	18
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию контрольной работы, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	17
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	16
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	15
8.	С трудностями объясняет положения рассматриваемой теоретической части работы со значительными ошибками, ведущими к искажению содержания изучаемого материала	14

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Перед проведением каждого рубежного контроля преподаватель прорабатывает со студентами (заочной формы обучения) 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. Студент 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. Студенту 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 студенту 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. Студенты, 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 студент должен иметь зачетную книжку. На экзамене предлагаются 20 вопросов, в каждом экзаменационном билете содержится по два вопроса. Получив билет, студентам отводится время на подготовку к устному ответу не менее 30 минут. По завершению подготовки студенты поочередно в последовательности получения вопросов, отвечают. Преподаватель оценивает в баллах результаты ответов студентами и заносит их в экзаменационную ведомость, которая сдается в организационный отдел института, в день экзамена, а также выставляется оценка в зачетную книжку студента.

6.4. Примеры оценочных средств для рубежных контролей и экзамена

Задание на рубежный контроль №1 (заочная форма обучения)

- 1.Строевые упражнения.
- 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 (заочная форма обучения)

Оценивается выполнение техники в рамках изучаемого материала:

- 1.Техника бег на короткие дистанции
- 2.Техника эстафетный бег,
- 3.Техника барьерный бег

4. Техника ходьбы
5. Техника в прыжке в длину
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. Основы обучения техники бега на скорость.
6. Основы обучения бега на средние дистанции.
7. Основы обучения техники бега на длинные дистанции.
8. Основы обучения техники бега на сверхдлинные дистанции.
9. Основы обучения техники эстафетного бега.
10. Основы обучения техники барьерного бега мужчин.
11. Основы обучения техники барьерного бега женщин.
12. Основы обучения техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
13. Основы обучения техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
14. Основы обучения техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
15. Основы обучения техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
16. Основы обучения техники метания гранаты и копья.
17. Основы обучения техники метания «толчком».
18. Основы обучения техники метания диска.
19. Главная судейская коллегия (Г.С.К.)
20. Обязанности главного судьи соревнований.

6.4. 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. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): Учебное пособие / Врублевский Е.П., - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2016. - 240 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. - Доступ из Биб. КГУ

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Евсеев С.П. - М.: Спорт, 2016. - 616 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»
2. Балахничев В.В. Бегай. Прыгай. Метай. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: Учебно-методическое пособие / Гнетова А.; Под ред. Балахничев В.В. - М.: Человек, 2013. - 316 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - М.: Спорт, 2016. - 280 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»
2. Легкая атлетика / Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е. - Новосиб.: НГТУ, 2010. - 58 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

При сообщении теоретических сведений перед организацией практических занятий используются слайдовые презентации. Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: Windows XP, Foxit Reader Pro версия 1.3.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Подготовка материальной базы включает в себя: стадион, манеж, спортивный зал, и наличие спортивного инвентаря: барьеры с высотой 106,7 см, 96 см, 84 см, оборудованный сектор для прыжков в высоту, оборудованный сектор для прыжков в длину, оборудованный сектор для толкания ядра, оборудованный сектор для метания диска и копья. Беговые дорожки с покрытием и разметкой для дистанции 100 м, 400м. 800м Учебный круг для кроссовой подготовки 1000 м, 2000 м. Качество учебной работы по дисциплине во многом зависит от наличия инвентаря и умелого его применения: секундомер, измерительная рулетка 10м, 20м. стартовые колотки, оборудованное место старта и финиша, ядра 3 кг, 4 кг, 6кг, диски, копья для юношей и девушек.

Одежда для занятий легкой атлетикой должна отвечать следующим требованиям: защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не стеснять движений, хорошо впитывать влагу, быть эстетичной и не слишком свободной. Для занятий на стадионе и кроссовой подготовки требуются кроссовые туфли (кроссовки) и шиповки с взаимозаменяемыми шипами.. Выбор одежды зависит от температуры и влажности воздуха, от места организации занятий в зале, манеже, на стадионе и от задач учебно-тренировочного процесса, от подготовленности занимающихся.

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Лёгкая атлетика и методика преподавания

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

**49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)**

Направленность (профиль):
Адаптивное физическое воспитание

Трудоемкость дисциплины: 8 ЗЕ (288 академических часа)

Семестр: 1 (заочная формы обучения).

Форма промежуточной аттестации: **экзамен**

Содержание дисциплины

Основы техники спортивной ходьбы и бега. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Особенности движений звеньев тела в ходьбе и беге. Основы обучения техники прыжка и метания. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Особенности движений звеньев тела в прыжке и метании. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: бег на короткие дистанции до 200 м, эстафетный бег, барьерный бег на 100 м, 110. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Обучение легкоатлетическим видам: толкание ядра, метания диска, метания копья.