Приложение 1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГООБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Забайкальский государственный университет»

(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет Физической культуры и спорта

Кафедра спортивных, медико - биологических дисциплин

**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для студентов заочной формы обучения**

по дисциплине Теория и методика обучения легкой атлетике

наименование дисциплины (модуля)

для направления подготовки (специальности) 44.03.01. Педагогическое образование (физкультурное образование)

код и наименование направления подготовки (специальности)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды занятий | Распределение по семестрам  в часах | Всего часов |
| 5  семестр |  |
| 1 | 2 | 3 |
| Общая трудоемкость | 72 | 72 |
| Аудиторные занятия, в т.ч.: | - | - |
| лекционные (ЛК) | - | - |
| практические (семинарские) (ПЗ, СЗ) | - | - |
| лабораторные (ЛР) | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) | 62 | 62 |
| Форма промежуточного контроля в семестре\* | зачет | - |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) | - | - |

**Краткое содержание курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер раздела | Тема | Содержание |
|
| 1 | Введение в легкую атлетику | Организация соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований. Протоколы соревнований. |
| 2 | Кроссовый бег | Техника кроссового бега. Техника бега по дистанции (положение корпуса, работа ног и рук). Способы преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие физических качеств. Техника бега с барьерами. |
| 3 | Метание диска, копья | Техника метания диска и методика обучения.  Техника метания копья и методика обучения.  Развитие физических качеств. |
| 4 | Толкание ядра. Метание мяча, гранаты | Техника толкания ядра и методика обучения.  Техника метания мяча и гранаты обучения.  Развитие физических качеств. |
| 5 | Прыжки в высоту | Техника прыжков в высоту с разбега (способы - «перешагивание», «перекат», «перекидной», «фосбери-флоп»). Методика обучения. Развитие физических качеств. |
| 6 | Прыжки в длину | Техника прыжков в длину различными способами. Методика обучения. Развитие физических качеств. |
| 7 | Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег | Техника бега на длинные дистанции (положение корпуса, работа ног и рук). Техника финиширования. Воспитание общей и специальной выносливости. Методика обучения. Эстафетный бег. |
| 8 | Бег на короткие дистанции. Барьерный бег | Техника выполнения высокого и низкого старта. Положение частей тела, команды и действия. Техника финиширования. Воспитание специальных физических качеств. Методика обучения. |

**Форма текущего контроля**

**Реферат**

Реферат (от лат. referrer — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

***Примерная тематика рефератов.***

1. История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
2. История развития легкой атлетики в регионе, крае, городе.
3. Анализ техники легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
4. Современные методы и средства воспитания выносливости у юных спортсменов.
5. Современные методы и средства воспитания быстроты в беге на короткие дистанции у юных легкоатлетов.
6. Современные методы и средства воспитания скоростно-силовых качеств у юных легкоатлетов.
7. Современные средства и методы воспитания силы у школьников в процессе уроков по легкой атлетике.
8. Современные средства и методы воспитания гибкости на занятиях по легкой атлетике.
9. Современные методы и средства воспитания ловкости в процессе занятий по легкой атлетике.
10. Особенности психологической подготовки в тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов.
11. Некоторые аспекты отбора и спортивной ориентации в легкоатлетическом спорте.
12. Подвижные и спортивные игры на занятиях по легкой атлетике.
13. Научные и практические основы организации физкультурного коллектива в процессе занятий по легкой атлетике.
14. Возрастная методика обучения легкоатлетическим упражнениям.
15. Тестирование подготовленности юного спортсмена.
16. Анализ достижений легкоатлетов России и мира.

Алгоритм написания реферативного сообщения:

1. Сформулируйте тему. Подготовительная работа над рефератом начинается с формулировки темы. Тема выражает содержание будущего текста, фиксируя как предмет исследования, так и его ожидаемый результат. Для того чтобы работа над рефератом была успешной, необходимо, чтобы тема заключала в себе проблему, скрытый вопрос. Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения.

2. Поиск источников. Задача — найти информацию, относящуюся к данной теме и разрешить поставленную проблему. Составление библиографического списка.

3. Работа с источниками. Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. Создание конспектов для написания реферата.

4. Создание текста. Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью.

4.1. Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы.

4.2. Структура реферата. Требования к введению. Во введении аргументируется актуальность исследования, - т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата. Объем введения – в среднем около 10% от общего объема реферата. Основная часть реферата. Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса. Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. Заключение. Заключение — последняя часть научного текста. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Список использованной литературы. Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных источников.

5. Редактирование текста. Требования, предъявляемые к оформлению реферата. Объемы рефератов колеблются от 10-15 печатных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером верхнее, нижнее – 2см. слева – 3 см, правое -1,5 см. Шрифт Times New Roman 14, интервал - 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане- оглавлении.

**2. План-конспект занятия.**

Алгоритм выполнения:

1. Определение вида занятия, типа занятия, постановка задач (частных и общих).
2. Инвентарь и оборудование, используемый на занятиях.
3. Содержание частей занятия (вводно-подготовительная, основная и заключительная).
4. Дозировка нагрузки.
5. Организационно-методические указания.

**Форма промежуточного контроля**

**Зачет**

***Вопросы к зачету***

1. Образовательное, воспитательное, оздоровительное и прикладное значение занятий легкой атлетикой.

2.Основы техники ходьбы и бега (характеристика циклов движений, зависимость скорости ходьбы и бега от частоты и длины шагов, понятие о ритме).

1. Основы техники прыжков (разбег, подготовка к отталкиванию, механизм  
   отталкивания, полетная фаза, приземление, углы отталкивания и вылета, роль  
   маховых движений, компенсаторное движение).
2. Основы техники метаний (факторы, влияющие на дальность полета  
   снаряда, характеристика фаз легкоатлетических метаний).
3. Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям и  
   их применение в легкой атлетике.
4. Методы обучения и их применение в легкой атлетике (метод слова и его  
   использования, метод обеспечения наглядности, метод непосредственной  
   помощи преподавателя, методы практического выполнения упражнений,  
   способы, приемы обучения спортивной технике, оценка правильности  
   выполнения, исправление ошибок).

7. Общая физическая подготовка легкоатлета.

8. Специальная физическая подготовка легкоатлета.

9. Техническая подготовка (структура технической подготовки)

1. Методика технической подготовки в легкой атлетике (общие основы  
   управления (движениями и технического совершенствования, стадии и этапы  
   технического совершенствования).

11. Тактическая подготовка легкоатлета.

12. Психологическая подготовка (структура и совершенствование моральных и волевых качеств, структура и совершенствование психологических возможностей).

13. Скоростные способности, их роль в легкой атлетике (характеристика  
скоростных способностей, методика развития скоростных способностей,  
оценка скоростных способностей).

14. Силовые способности, их роль в легкой атлетике (характеристика  
силовых способностей, методика развития силовых способностей, оценка  
силовых способностей).

15. Выносливость, ее роль в легкой атлетике (характеристика выносливости,  
методика развития выносливости, оценка выносливости).

16. Гибкость, ее роль в легкой атлетике (характеристика и оценка гибкости,  
методика развития гибкости).

1. Координационные способности, их роль в легкой атлетике (структура и  
   характеристика координационных способностей, методика развития  
   координационных способностей).
2. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
3. Судейство соревнований по бегу на короткие дистанции.
4. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги». \
5. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».
6. Методика обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись».
7. Судейство соревнований по прыжкам в длину.
8. Методика обучения технике прыжка в высоту способом  
   «перешагивание».
9. Методика обучения технике толкания ядра.
10. Судейство соревнований по кроссу.
11. Методика обучения технике метания копья.
12. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основная литература**

**Печатные издания**

1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студентов вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2005. - 464 с. - (Высш. проф. образование).

2. Легкая атлетика: учебник / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с.: ил.

3. Макаров, Александр Николаевич. Легкая атлетика: учебник / Макаров Александр Николаевич, Сирис Павел Зефирович, Теннов Владимир Павлович; под ред. А.Н. Макарова. - 2-е изд., дораб. - Москва: Просвещение, 1990. - 208 с.: ил.

**Издания из ЭБС**

1. Германов, Геннадий Николаевич. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: Учебное пособие / Германов Геннадий Николаевич; Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 461. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-05784-3: 1000.00.  <https://www.biblio-online.ru/book/FC84B8CA-A2DE-4B68-83FF-963AD1B8AFF9>.

2. Германов, Геннадий Николаевич. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: Учебное пособие / Германов Геннадий Николаевич; Германов Г.Н. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 258. - (Бакалавр и магистр. Модуль.). - ISBN 978-5-534-05787-4: 1000.00. ылка на ресурс: <https://www.biblio-online.ru/book/A23CE1C7-8EC2-4CAA-AA06-9E3F270418E3>.

**Дополнительная литература**

**Печатные издания**

1. Лазарев, Игорь Викторович. Практикум по легкой атлетике : учеб. пособие / Лазарев Игорь Викторович, Кузнецов Василий Степанович, Орлов Геннадий Алексеевич. - Москва: Академия, 1999. - 160 с.: ил. - (Педагогическое образование).

2. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. Пособие. В 2 ч. Ч. 1: Теория спортивной тренировки/ М.Ю. Федорова. – Чита: ЗабГУ, 2014. – 202 с.

3. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие. В 2 Ч. 2: Практические основы спортивной тренировки/ М.Ю. Федорова, Е.И. Овчинникова. – Чита: ЗабГУ, 2014. – 237 с.

**Издания из ЭБС**

1. Никитушкин, Виктор Григорьевич. Легкая атлетика в начальной школе: Учебное пособие / Никитушкин Виктор Григорьевич; Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 205. - (Бакалавр и магистр. Модуль.). - ISBN 978-5-534-05786-7: 1000.00. Ссылка на ресурс: <https://www.biblio-online.ru/book/B69CEB85-FD87-4524-B172-571963144297>.

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. http://www.runners.ru — Легкая атлетика. Ссылки.

2. http://www.rusathletics.com - Легкая атлетика России.

3. http://www.fizkult-ura.ru - Организация занимающихся на уроках легкой атлетики.

4. http://www.lseptember.ru - Издательский дом «Первое сентября». Спорт в школе.

5. http://www.spbfla.ru/ - Федерация легкой атлетики Санкт-Петербурга

6. http://www.beg.nvb.ru/ - Легкая атлетика Новосибирск

7. http://www.runners.ru/ - Легкая атлетика - новости, результаты, фото, видео,  
спортсмены, бегуны...

8. http://www.bfla.eu/ - Белорусская федерация легкой атлетики

9. http://uralathletics.ru/ - Легкая атлетика Урала

Ведущий преподаватель Аргунова К.Ю.

Заведующий кафедрой Шибаева А.А.