МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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»

для направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,

 профиль «Физкультурное образование»

Общая трудоемкость дисциплины 2 ЗЕ, 72 часа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды занятий** | **Распределение по семестрам** | **Всего часов** |
|  | **3 семестр** |  |
| 1 | 2 | 3 |
| Общая трудоемкость | 72 | 72 |
| Аудиторные занятия, в т.ч. | 10 | 10 |
| Лекционные (ЛК) | - | - |
| Лабораторные (ЛР) | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) | 62 | 62 |
| Форма контроля в семестре | зачет | зачет |

# Краткое содержание курса

Термины и понятия, история, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Правила соревнований.

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.

Метание диска, копья Техника метания диска и методика обучения. Развитие физических качеств. Техника метания копья и методика обучения. Толкание ядра. Метание мяча, гранаты Техника толкания ядра и методика обучения. Техника метания мяча и гранаты обучения.

Прыжки в высоту Развитие физических качеств. Техника прыжков в высоту с разбега (способы - «перешагивание», «перекат», «перекидной», «фосбери-флоп»). Методика обучения. Развитие физических качеств.

Техника прыжков в длину различными способами. Методика обучения. Развитие физических качеств.

Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции. Барьерный бег Техника бега на длинные дистанции (положение корпуса, работа ног и рук). Техника финиширования. Воспитание общей и специальной выносливости. Методика обучения. Эстафетный бег.

Техника выполнения высокого и низкого старта. Положение частей тела, команды и действия. Техника финиширования. Воспитание специальных физических качеств. Методика обучения.

**Форма текущего контроля**

***Примерные задания по составлению конспекта занятий по легкой атлетике***

Составить конспект занятий на тему кроссовый бег.

Составить конспект занятий на тему метание диска и метание копья.

Составить конспект занятий на тему метание гранаты и толкание ядра.

Составить конспект занятий на тему прыжки в высоту.

Составить конспект занятий на тему прыжки в длину.

Составить конспект занятий на тему бег на длинные дистанции.

Составить конспект занятий на тему бег на короткие дистанции.

***Примерные задания по составлению комплексов упражнений по легкой атлетике***

Составить комплекс ОРУ по разделу кроссовый бег.

Составить комплекс ОРУ по разделу метание диска и метание копья.

Составить комплекс ОРУ по разделу метание гранаты и толкание ядра.

Составить комплекс ОРУ по разделу прыжки в высоту.

Составить комплекс ОРУ по разделу прыжки в длину.

Составить комплекс ОРУ по разделу бег на длинные дистанции.

Составить комплекс ОРУ по разделу бег на короткие дистанции.

***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.

Разработка положения и программы соревнований по легкой атлетике

Проведение фрагмента рока по легкой атлетике.

**Форма промежуточного контроля**

**Вопросы к зачету по дисциплине (3 семестр)**

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).
5. Принципы спортивной тренировки (всесторонность, постепенность,
повторность, специализация, индивидуализация и вольнообразность).
6. Средства и методы спортивной тренировки (общеподготовительные,
вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные
упражнения, словесные методы, наглядные методы, методы практических
упражнений, методы, преимущественно направленные на освоение
спортивной техники, методы, преимущественно направленные на развитие
двигательных качеств).
7. Нагрузка в спортивной тренировке (характеристика нагрузок,
применяющихся в спортивной тренировке, компоненты тренировочной
нагрузки, определяющие направленность и величину воздействия).
8. Воспитание личностных качеств и интеллектуальная подготовка в
процессе тренировки.
9. Общая физическая подготовка легкоатлета.
10. Специальная физическая подготовка легкоатлета.
11. Техническая подготовка (структура технической подготовки)
12. Методика технической подготовки в легкой атлетике (общие основы
управления (движениями и технического совершенствования, стадии и этапы
технического совершенствования).

15.Тактическая подготовка легкоатлета.

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

1. Скоростные способности, их роль в легкой атлетике (характеристика
скоростных способностей, методика развития скоростных способностей,
оценка скоростных способностей).
2. Силовые способности, их роль в легкой атлетике (характеристика
силовых способностей, методика развития силовых способностей, оценка
силовых способностей).
3. Выносливость, ее роль в легкой атлетике (характеристика выносливости,
методика развития выносливости, оценка выносливости).
4. Гибкость, ее роль в легкой атлетике (характеристика и оценка гибкости,
методика развития гибкости).
5. Координационные способности, их роль в легкой атлетике (структура и
характеристика координационных способностей, методика развития
координационных способностей).

22.Виды и общая структура микроциклов.

23.Задачи и содержание тренировки легкоатлетов в подготовительном периоде.

1. Задачи и содержание тренировки легкоатлетов в соревновательном
периоде.
2. Задачи и содержание переходного периода легкоатлетов.

26.Методика построение микроциклов (типы тренировочных макроциклов, общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками: воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками, структура тренировочных микроциклов в зависимости от числа занятий в течение дня).

1. Методика построения мезоциклов (типы тренировочных мезоциклов,
сочетание микроциклов в мезоцикле).
2. Педагогический контроль - его значение и содержание, виды контроля.
3. Анализ техники спортивной ходьбы
4. Методика обучения спортивной ходьбе.
31.Судейство спортивной ходьбы.
5. Анализ техники бега на короткие дистанции.
6. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
7. Судейство соревнований по бегу на короткие дистанции.
8. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
9. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».
10. Анализ техники прыжка в длину способом «прогнувшись».

38.Методика обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись».

1. Судейство соревнований по прыжкам в длину.
2. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
3. Методика обучения технике прыжка в высоту способом
«перешагивание».
4. Судейство соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
5. Судейство соревнований по прыжкам в высоту.
6. Судейство соревнований по ходьбе и бегу на сверхдлинные дистанции
вне стадиона.
7. Анализ техники толкания ядра.
8. Методика обучения технике толкания ядра.
9. Судейство соревнований по толканию ядра.
10. Судейство многоборий.

49.Судейство соревнований по кроссу.

1. Анализ техники метания копья
2. Методика обучения технике метания копья.
3. Судейство соревнований по метанию копья и гранаты.
4. Судейство соревнований по эстафетному бегу.
5. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
6. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
7. Морфофункциональные особенности организма детей, подростков,
юношей.
8. Биологический возраст и его влияние на спортивные достижения в легкой
атлетике. Акселерация.
9. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы,
быстроты, выносливости и координации движений у детей, подростков,
юношей).
10. Контрольные тесты для учета уровня развития физических качеств у
детей, подростков, юношей.
11. Многолетнее планирование и задачи этапов подготовки юных
легкоатлетов.

# 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.

**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. Малков, Евгений Алексеевич.Подружись с "королевой спорта" / Малков Евгений Алексеевич. - 2-е изд., испр, и доп. - Москва: Просвещение, 1991. - 127 с. - 4-00.

**Издания из ЭБС**

1. **Федорова, М.Ю.** Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 2: Практические основы спортивной тренировки / М. Ю. Федорова, Е. И. Овчинникова. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 237 с. - ISBN 978-5-9293-1260-1. - ISBN 978-5-9293-1261-8: 237-00. <http://mpro.zabgu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/320>
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. - ISBN 978-5-9293-1259-5: 202-00. <http://mpro.zabgu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/319>

**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:

Ассистент кафедры СМБД К. Ю. Аргунова

Заведующий кафедрой СМБД

к.пед.н., доцент А.А. Шибаева