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 Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика

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 |
| 1  семестр |  |
| 1 | 2 | 3 |
| Общая трудоемкость |  |  |
| Аудиторные занятия, в т.ч.: |  |  |
| лекционные (ЛК) |  |  |
| практические (семинарские) (ПЗ, СЗ) | 4 | 4 |
| лабораторные (ЛР) |  |  |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) |  |  |
| Форма промежуточного контроля в семестре\* |  |  |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) |  |  |

**Краткое содержание курса**

Перечень изучаемых тем, разделов дисциплины (модуля).

1.Определение понятия «легкая атлетика». Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.  
Возникновение легкой атлетики.

2. Современное состояние легкой атлетики в мире, России, Забайкальском крае. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.

3. Развитие основных физических качеств средствами легкой атлетики.

**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.

**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.