

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М.Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Центр повышения квалификации и переподготовки

Утверждено
на Ученом совете вуза
Протокол № 2/1
от «25» сентября 2018г.



Утверждаю:
Проректор по учебной
и воспитательной работе
 О.В. Попова
«26» сентября 2018г.

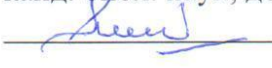
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»**

Квалификация

Педагог физической
культуры

Составитель:

канд. биол. наук, доцент

 О.И. Пятунина

Распределение учебной нагрузки

Общий объем (час.)	Аудиторная			Самостоят. Работа	Форма контроля
	Лекции	Практич.	Лаборатор.		
72	8	6	-	58	Зачет

Программа одобрена на заседании кафедры ФК и здоровья

Протокол № 1 от «07» сентября 2018 г.

И.о. заведующего кафедрой _____ Н.А. Першина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью дисциплины является формирование систематизированных знаний в области теории и методики легкой атлетики.

Задачи:

- изучить теоретические и методические основы легкой атлетики;
- принципы, методы и средства, используемые при проведении занятий по легкой атлетике.
- изучить методические основы организации и проведения занятий по легкой атлетике.
- освоить основы техники легкоатлетических видов;- бега, прыжков и метания
- овладеть навыками организации и проведения соревнований по легкой атлетике.
- овладеть знаниями мер профилактики травматизма и правила безопасности при проведении занятий и соревнований по легкой атлетике.

Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Областями профессиональной деятельности, на которые ориентирует дисциплина (модуль) «Легкая атлетика», являются сферы образования, социальной сферы, культуры.

Освоение программы готовит к работе со следующими *объектами профессиональной деятельности*: обучение, воспитание, развитие, просвещение.

Дисциплина (модуль) готовит к решению следующих *задач профессиональной деятельности*:

- *педагогическая деятельность*:
- изучение возможностей, потребностей, достижений обучающихся в области образования;
- осуществление обучения и воспитания в сфере образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
- использование технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметной области;
- организация взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами и родителями, участие в самоуправлении и управлении школьным коллективом для решения задач профессиональной деятельности;
- осуществление профессионального самообразования и личностного роста;
- *проектная деятельность*:
- проектирование содержания образовательных программ и современных педагогических технологий с учетом особенностей образовательного процесса, задач воспитания и развития личности через преподаваемые предметы;
- *исследовательская деятельность*:
- использование в профессиональной деятельности методов научного исследования.
- *культурно-просветительская деятельность*:
- организация культурного пространства;

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для изучения последующих дисциплин Теория и методика обучения предмету «Физическая культура».

Планируемые результаты обучения

Слушатель, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать *профессиональными компетенциями*:

- способность проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития (ПК-10).

К ожидаемым результатам реализации программы относятся:

знать:

- основы техники легкоатлетических видов спорта;
- основные этапы, принципы, средства и методы обучения бега, прыжков, метания в легкой атлетике;
- факторы риска, нормы и правила безопасной организации и проведения занятий и соревнований по легкой атлетике;
- основы планирования и проведения учебных занятий по физической культуре на предметной основе легкой атлетики;

уметь:

- формулировать конкретные задачи преподавания легкоатлетических видов спорта в учреждениях системы среднего общего полного образования с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, имеющихся условий для занятий;
- подбирать и применять на занятиях легкой атлетики адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися;
- оценивать эффективность занятий легкой атлетики, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;
- планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях по легкой атлетике, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям легкой атлетики;

владеть:

- методами и организацией комплексного (внешнего и индивидуального) контроля при занятиях легкой атлетикой, особенностями изменений происходящих в организме под воздействием нагрузок и способами оказания доврачебной помощи при экстремальных случаях.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	всего	Лекции	практич.	самостоят. работа
1	Характеристика и содержание дисциплины «Легкая атлетика». Легкая атлетика в школе	12	2	-	10
2	Техника и методика обучения легкоатлетического бега	12	2		10
3	Техника и методика обучения прыжков в длину с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	12	2	2	10
4	Техника и методика обучения прыжков в высоту с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагива-ние»	12	2		10
5	Техника и методика обучения толкания ядра. Толкание ядра с места	12		2	10
6	Техника и методика обучения метанию теннисного мяча	12		2	8
7	<i>Итого</i>	72	8	6	58

Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела
1	Характеристика и содержание дисциплины «Легкая атлетика». Легкая атлетика в школе	Классификация видов легкой атлетики. История развития легкой атлетики. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Цель и задачи раздела «легкая атлетика» в предмете «физическая культура». Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики.
2	Техника и методика обучения легкоатлетического бега	Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики. Создание представления о низком старте и стартовом разгоне посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов. Обучение высокому старту. Выбор варианта низкого старта: «обычный», «растянутый», «сближенный». Принятие положения по команде «На старт!». Принятие положения по команде «На старт!», «Внимание!» и обратно. Из положения низкого старта по команде «Марш!» максимально далекий прыжок вперед с приземлением на две ноги. Кувырок вперед с последующим ускорением. Ускорения поперек волейбольной площадки с касанием рукой боковых линий. Низкий старт и стартовый разгон, преодолевая сопротивление партнера. Старты из различных исходных положений. Классический низкий старт с колодок со стартовым разгоном. Проведение соревнований по бегу на короткие дистанции.
3	Техника и методика обучения прыжков в длину с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики. Создание представления о прыжке в длину способом «согнув ноги» посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов. Обучение постановке толчковой ноги на планку в сочетании с выносом маховой ноги и разноимённой работой рук. Прыжок в шаг с небольшого разбега без обязательного попадания на планку. То же, с приземлением в положение выпада маховой ногой. То же, с преодолением в полёте препятствия, барьера. То же, отталкиваясь с возвышения 10-15 см. То же, с выбросом ног и приземлением на две ноги. Подбор полного разбега путём его коррекции помощником. Обучение ритму движений на последних трёх шагах разбега. Прыжок в шаг с полного разбега с попаданием на планку. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Соревнования по прыжкам в длину способом «согнув ноги».
4	Техника и методика обучения прыжков в высоту с разбега. Прыжок в высоту способом	Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики. Создание представления о прыжке в высоту способом «перешагивание»

	«перешагива-ние»	посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов. Подбор толчковой ноги и стороны разбега. Постановка толчковой ноги на опору и отталкивание вверх с одновременным махом другой ногой и подхватом руками. То же, с двух шагов. То же, с трёх шагов и приземлением на толчковую ногу в место отталкивания. То же, со сменой ног в полете («ножницы») и приземлением на маховую ногу. То же, на секторе без преодоления планки. Прыжок с трех шагов с преодолением резинки. Прыжок с трех шагов с преодолением планки. Прыжок способом «перешагивание» с разбегов различной длины. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с полного разбега. Соревнования по прыжкам в высоту способом «перешагивание».
5	Техника и методика обучения толкания ядра. Толкание ядра с места	Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики. Техника безопасности. Создание представления о толкании ядра с места посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов. Воспитание «мышечного» чувства веса ядра путём различных манипуляций со снарядом (перекладывание из руки в руку, вращение вокруг себя, подбрасывание, перекидывание друг другу и т.п.). Бросок ядра вперёд двумя руками. Бросок ядра назад двумя руками. Бросок ядра от груди двумя руками. Толчок ядра из положения лицом по направлению метания. Принятие исходного положения для толкания ядра с места. Имитация толкания ядра с места. Толчок ядра с места. Соревнования по броску ядра вперёд двумя руками. Соревнования по броску ядра назад двумя руками. Соревнования по броску ядра от груди двумя руками. Соревнования по толканию ядра с места.
6	Техника и методика обучения метанию теннисного мяча	Рассказ об истории и эволюции данного вида лёгкой атлетики. Техника безопасности. Создание представления о метании теннисного мяча посредством рассказа, показа, анализа кинограмм, просмотра учебных фильмов. Бросок с одного шага из положения, стоя на левой ноге лицом по направлению метания. То же, из положения, стоя на скрещенных ногах и развернув плечи по линии метания. Упражнение под счёт: «Раз!» – шаг левой с посылкой мяча вперёд; «Два!» – шаг правой с поворотом плеч и отведением мяча вниз-назад; «Три!» – стопорящий шаг левой с натяжением правой стороны и финальным усилием. То же, самостоятельно. Слитное выполнение «скрестного» и «броскового» шагов.

		Подбор предварительного разбега с попаданием на отметку. Пробегание предварительного и основного разбегов с имитацией финального усилия. Метание теннисного мяча с полного разбега. Соревнования по метанию теннисного мяча.
--	--	--

Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Наименование вида работы
1.	Характеристика и содержание дисциплины «Легкая атлетика». Легкая атлетика в школе	Конспект «Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики». Изучение теоретических вопросов
2.	Техника и методика обучения легкоатлетического бега	Подготовка сообщения по теме.
3.	Техника и методика обучения прыжков в длину с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Изучение теоретических вопросов. Составление опорных конспектов
4.	Техника и методика обучения прыжков в высоту с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Изучение теоретических вопросов. Составление конспекта урока.
5.	Техника и методика обучения толкания ядра. Толкание ядра с места	Изучение теоретических вопросов. Составление опорных конспектов
6.	Техника и методика обучения метанию теннисного мяча	Изучение теоретических вопросов. Составление конспекта урока.

Оценочные средства для контроля знаний

Оценка уровня усвоения обучающимися знаний, умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения дисциплины (учебного модуля) осуществляется на зачете, который проводится в форме итогового тестирования.

Тестовые задания

*Уважаемые слушатели, работая с тестовыми заданиями,
выберите один или несколько из предложенных вариантов ответа*

A1. Наиболее простой способ прыжка в длину с разбега...

1. «ножницы».
2. «прогнувшись»
3. «согнув ноги»

A2. Основным методом развития общей выносливости является:

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный.

A3. Какой вид легкой атлетики первый был признан доступным для женщин и включен в программу Олимпийских игр 1928 года...

1. бег на короткие дистанции;
2. бег на длинные дистанции;
3. прыжки в длину;
4. прыжки в высоту;

5. метание копья.

A4. При беге на стадионе надо соблюдать следующие правила:

1. не бегать против движения;
2. не стоять на рабочей дорожке (по которой бегут);
3. обгонять всегда справа;
4. помнить, что первая дорожка для всех бегунов;
5. все выше -перечисленное.

A5. Какой из видов прыжков в высоту применяется в школах на занятиях физической культуры?

1. перешагивание;
2. «фосбери-флоп»;
3. перекидной.

A6. На дистанции 800 метров участники должны бежать по отдельным дорожкам со старта до конца...

1. первого поворота;
2. второго поворота;

A7. Частота движений при утомлении...

1. увеличивается;
2. снижается.

A8. какой из 5 видов прыжков разбег имеет не прямолинейную форму?

1. прыжок в высоту способом «фосбери-флоп»;
2. прыжки с шестом
3. прыжки в длину «согнув ноги»
4. прыжки в длину «ножницы»
5. тройной прыжок

A9. В беге, время опоры при утомлении...

1. увеличивается;
2. уменьшается;
3. остается прежней.

A10. На подготовку и выполнения попытки в метаниях дается...

1. 1 минута;
2. 2 минуты;
3. 3 минуты;

A11. Вид прыжка в которой фаза полета в первой её части является опорной...

1. тройной прыжок;
2. прыжок в высоту способом перешагивания;
3. прыжок с шестом;
4. прыжок способом прогнувшись;
5. прыжок в высоту способом «фосбери-флоп»

A12. Какой промежуток времени между командами « Внимание» и « марш»?

1. 1 сек;
2. 2 сек;
3. 3 сек;
4. Не оговорено правилами соревнований и целиком зависит от стартера, дающего старт.

A13. Стартовый разгон выполняется с целью...

1. уменьшения лобового сопротивления воздуху;
2. облегчения отталкивания от грунта;
3. соблюдения правил соревнований;
4. создания тяги вперед.

A14. Оптимальный угол постановки толчковой ноги на место отталкивания в прыжках в длину.

1. 60 градусов;
2. 70 градусов;
3. 90 градусов

A15. Используется три варианта низкого старта...

обычный, сближенный, растянутый.

Критерии оценки тестовых заданий (уровня формирования компетенций):

Тест оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в 4-х балльную шкалу:

- отметка «5» соответствует 87-100% (выставляется в случае, если студент дал 26-30 правильных ответов);
- отметка «4» соответствует 75-86% (выставляется в случае, если студент дал 22-25 правильных ответа);
- отметка «3» соответствует 60-74% (выставляется в случае, если студент дал 18-21 правильных ответа);
- отметка «2» – менее 60% (выставляется в случае, если студент дал менее 18 правильных ответов).

Дисциплина (учебный модуль) считается освоенной (компетенции сформированными), если обучающийся выполняет тест на 60-100% и его знания оцениваются от 3 до 5 баллов; в случае, когда тест выполнен менее чем на 60% (что соответствует 2 баллам), дисциплина (учебный модуль) считается не освоенным.

Материально-техническое оснащение программы

№	Наименование	Кол-во	Форма использования
<i>Аудитория 213</i>			
1.	Видеопроектор, интерактивная доска, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 229</i>			
2.	Видеокомплекс (видеомагнитофон, телевизор)	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов
3.	Персональные компьютеры	10	Доступ к образовательным ресурсам во время самостоятельной работы студентов, контроль знаний студентов (тестирование), организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 235</i>			
4.	LED Телевизор, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 239</i>			
5.	LED Телевизор, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 307</i>			
6.	Видеопроектор, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам

Спортзал главного корпуса: музыкальный центр, гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастическое бревно, гимнастический мостик, скамейки, мат, ядро женское, ядро мужское, шведская стенка, эллиптический тренажер, обручи с насадками, эспандеры грудные, велотренажеры, скамья для пресса, скакалки, штанги, динамометр кистевой.

Малый зал: коврики туристические, ростомер, весы ВТ, велотренажер, эллиптический тренажер, беговая дорожка, фитнес-мяч круглый, эспандеры грудные, степы, магнитные диски «Грация», компьютер, гимнастическая стенка, обруч.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 464с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

2. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ.культ./ Под ред. Н.Г.Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - Изд. ; 4-е, доп. перераб., М.; Физкультура и спорт, 1989. - 671 с.

3. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физ.культ. - /Под ред. О.В.Колодия, Е.М. Лутковского, В.В.Ухова. - М.; Физкультура и спорт, 1985. -271 с.
М.Е.Кабринский

4. Матвеев, Л.П. Методика физического воспитания в школе : Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – М.: 2003. – 248 с. ISBN

5. Настольная книга учителя физической культуры: методическое пособие / авт-сост. Г.И Погадаев; авт. Предисл.: В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.

6. Роженцов, В.В. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования: монография / В.В. Роженцов, М.М. Полевщиков. - М.: Советский спорт, 2006. - 280 с.

7. Учебник тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С.Хоменкова. - Изд. 2-е, перераб. и доп. -М.; Физкультура и спорт, 1982. - 479 с., ил.

8. Креер, В.В. Легкоатлетические прыжки / В.В. Креер, В.Б. Попов - М.; Физкультура и спорт, 1986. - 175 с., ил.

9. Туневич В.Н. Теория спортивных метаний / В.Н. Туневич - М.; Физическая культура и спорт, 1969. - 310 с.

10. Попов, В.Б. Юный легкоатлет / В.Б. Попов, Ф.П.Суслов, Е.И. Ливадо. Пособие для тренеров ДЮСШ. -М.; Физкультура и спорт, 1984. -224 с.

11. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. М.; Физическая культура и спорт 1983. - 103 с.

БАЗЫ ДАННЫХ,

ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ СВОБОДНОГО ДОСТУПА

1. Российская библиотечная ассоциация

URL: <http://www.rba.ru>

2. Межрегиональная ассоциация деловых библиотек

URL: <http://www.library.ru>

3. Российская государственная библиотека

URL: <http://www.rsl.ru>

4. Библиотека естественных наук РАН

URL: <http://www.benran.ru/>

5. Российская национальная библиотека

URL: <http://www.nlr.ru/>

6. Библиотека Российской Академии Наук

URL: <http://www.rasl.ru/>

7. Центральная городская универсальная библиотека им. Маяковского

URL: <http://www.pl.spb.ru/>

8. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

www.sibsport@maile.ru