

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФК

В.Г. Шилько В.Г. Шилько

« 3 » сентября 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика обучения базовым видам спорта «Легкая атлетика»

по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки:
Технологии спортивной подготовки

Форма обучения
Очная

Квалификация
Бакалавр

Год приема
2023

Код дисциплины в учебном плане: Б1.0.21.06

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОПОП

Т.А. Шилько Т.А. Шилько

Председатель УМК

Ю.А. Карвунис Ю.А. Карвунис

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций ;

ОПК -3 – способен проводить занятия и физкультурно – спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно – спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

ОПК-4 – способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранных видах деятельности.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИОПК 3.1 - планирует и проводит учебные и тренировочные занятия и физкультурно- спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности

ИОПК 3.2 - осуществляет контроль физкультурно-спортивных достижений обучающихся и оценивает эффективность технологийдвигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.

ИОПК 3.3 – анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно – спортивных достижений обучающихся.

ИОПК 4.1 – выбирает оптимальные формы и виды нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический), разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.

ИОПК 4.2 - разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировки

ИОПК 4.3 – планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнований, основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.

2. Задачи освоения дисциплины

- повышение уровня физической подготовки
- уметь планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам легкой атлетики
- уметь проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом возрастных особенностей на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.
- уметь организовывать и проводить соревнования.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Теория и методика обучения базовым видам спорта «Легкая атлетика» относится к обязательной части базовой программы образовательной программы.

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине.

Семестр 5, зачет. Семестр 6, экзамен.

5. Входные требования для освоения дисциплины.

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: педагогика физической культуры, психология,

анатомия человека, физиология человека, педагогика.

6. Язык реализации.

Русский

7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 216 часов, из которых:

- лекции – 14
- практика – 86
- лабораторная работа – 0
- семинарские занятия - 0

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом

8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Тема 1. История развития легкой атлетики	Легкая атлетика в Древней Греции. Современная легкая атлетика. Легкая атлетика в дореволюционной России. Легкая атлетика в СССР. Достижения отечественных спортсменов-легкоатлетов. Современный уровень спортивных результатов. Проблемы развития легкой атлетики.
Тема 2. Классификация и терминология в легкой атлетике	Классификация беговых видов. Основные термины в легкой атлетике. Классификация прыжковых видов и метаний. Программа легкой атлетики на Олимпийских играх.
Тема 3. Основы техники легкоатлетических упражнений	Цикл в беге. Структура бегового шага. Силы, действующие на человека во время ходьбы и бега. Основы техники беговых видов. Основы техники прыжковых видов. Основы техники метаний. Основы техники спортивной ходьбы.
Тема 4. Анализ техники бега на короткие дистанции	Фазы в беге на короткие дистанции. Задачи каждой фазы. Высокий старт. Низкий старт. Техника бега в каждой фазе. Анализ техники бега по прямой. Анализ техники бега по повороту. Возможные ошибки и способы их устранения.
Тема 5. Анализ техники бега на средние дистанции.	Фазы в беге на средние дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника бега по дистанции. Кроссовый бег. Возможные ошибки и способы их устранения.
Тема 6. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	Фазы прыжка в длину. Разбег, отталкивание, полет, приземление. Задачи каждой фазы. Специальные, имитационные упражнения. Технические характеристики в каждой фазе. Способы выполнения прыжка в длину с разбега. Возможные ошибки и способы их устранения.
Тема 7. Анализ техники прыжка в высоту способом	Структура движений. Фазы прыжка в высоту. Задачи каждой фазы. Специальные, имитационные упражнения. Технические характеристики в каждой фазе. Способы выполнения прыжка

«перешагивание»	в высоту. Возможные ошибки и способы их устранения.
Тема 8. Анализ техники метания малого мяча	Структура. Фазы и порядок их выполнения. Основные способы отведения снаряда. Основная задача скрестного шага и техника его выполнения. «Обгон «снаряда. Возможные ошибки и способы их устранения.
Тема 9. Организация и проведение занятий по легкой атлетике в общеобразовательных учреждениях, в рекреационной деятельности.	Легкоатлетические упражнения в программе физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий. Структура и содержание урока по легкой атлетике. Возрастные особенности детей при планировании урока.
Тема 10. Методика обучения технике бега на короткие дистанции	Основные закономерности формирования двигательного навыка. Традиционная методика обучения бегу на короткие дистанции. Средства и методы, используемые при обучении технике бега на короткие дистанции.
Тема 11. Методика обучения технике бега на средние дистанции.	Средства и методы, используемые при обучении технике бега по дистанции. Традиционная методика обучения технике бега на средние дистанции. Особенность обучения умению варьировать длину и частоту шага
Тема 12. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».	Методы и средства при обучении технике прыжка. Особенности комплексной методики. Этапы обучения. Этап разучивания. Обучить технике отталкивания. Обучить технике приземления. Обучить технике движений в полете. Обучить технике прыжка в длину в целом. Техника безопасности.
Тема 13. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	Методы и средства при обучении технике прыжка в высоту. Этапы обучения. Этап разучивания. Обучить технике отталкивания. Обучить технике приземления. Обучить технике перехода через планку. Обучить технике прыжка в высоту в целом. Техника безопасности.
Тема 14. Методика обучения технике метания малого мяча.	Методы и средства при метании малого мяча. Специально-подготовительные упражнения. Создать представление о технике метания малого мяча. Обучить держанию снаряда и технике броскового движения в финальной фазе. Обучить технике отведения малого мяча «прямо- назад» при выполнении разбега. Обучить сочетанию элементов предварительной и финальной фаз движений. Совершенствовать технику метаний. Техника безопасности.
Тема 15. Развитие двигательных способностей, средствами легкой атлетики	Методика развития скоростных способностей. Формы проявления быстроты. Средства и методы. Развитие скоростно – силовых способностей. Взрывная сила. Средства и методы развития. Режим работы мышц. Ударный метод. Развитие выносливости. Общая и специальная выносливость. Средства и методы развития выносливости.
Тема 16. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Организация соревнований. Судейская бригада. Особенности проведения и судейство соревнований в легкой атлетике. Ручной и автоматический хронометраж.

9. Текущий контроль по дисциплине.

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, проведения практических занятий, лекционному материалу, выполнения домашних заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Типовые задания для текущей аттестации

Задание № 1

- Основные термины в легкой атлетике. Классификация легкоатлетических видов.

- Краткая характеристика легкоатлетических видов.

- Составить комплекс специально – беговых упражнений для обучения технике бега по прямой.

Задание № 2

- Анализ техники бега на короткие дистанции. (техника бега по прямой, по повороту, расстановка стартовых колодок)

- Составить комплекс специально – подготовительных упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции.

- Разобрать возможные ошибки и способы их исправления.

Задание №3

- Анализ техники бега на средние дистанции

- Методы и средства развития общей выносливости.

- Составить комплекс специально- беговых упражнений для обучения технике бега на средние дистанции.

Задание №4

- Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

- Имитационные и специально-подводящие упражнения для овладения техникой прыжка в длину. (развернутый план-конспект)

- Правильный подбор разбега, варианты набора скорости.

Задание № 5

- Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

- Имитационные, подводящие упражнения для овладения техникой отталкивания (составить план - конспект)

- Возможные ошибки в прыжках в высоту и способы их устранения.

Задание №6

- Анализ техники метания малого мяча.

- Раскройте технику отведения малого мяча в разбеге способом «прямо - назад»

- Описать содержание и структуру урока по легкой атлетике в начальной школе.

Задание №7

- Какие возрастные особенности детей младшего школьного возраста следует учитывать при планировании и проведении урока.

- Раскрыть содержание материала по легкой атлетике в средних классах.

- Традиционная методика обучения двигательному действию.

Традиционная методика обучения технике бега на короткие дистанции.

Задание №8

- Провести подготовительную часть урока (основная часть: обучить технике прыжка в длину)

- Средства обучения технике отталкивания в прыжках в длину (план-конспект с методическими указаниями, возможными ошибками и пути их устранения)

- Особенности комплексной методики обучения технике прыжка в длину.

Задание № 9

- Провести подготовительную часть занятия (основная часть: обучить технике прыжка в высоту способом «перешагивание»)

- Составить план-конспект, указав средства обучения технике отталкивания в прыжках в высоту.

- Расчлененный метод обучения прыжков в высоту (его суть, фазы

техники, последовательность применения средств)

Задание № 10

- Средства и методы обучения технике метания малого мяча.
- Раскройте методику обучения технике метания малого мяча в цель
- Расскажите о возможных ошибках, возникающих при выполнении бросковых шагов, раскройте их причины и способы исправления.

Задание № 11

- Формы проявления быстроты. Основные методы и средства для развития быстроты. (Составить комплекс упражнений)
- Методы развития скоростно-силовых способностей.
- Составить комплекс средств развития общей выносливости.

Задание № 12

- Составить положение о проведении соревнований по легкой атлетике.
- Судейская бригада на финише, обязанности и права судей на финише.
- Судейство соревнований.
- Задание 13.
- защита доклада с презентацией по выбранной теме.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации.

Проверка знаний студентов осуществляется на практических занятиях (текущий контроль), а по отдельным разделам проводится рубежный контроль знаний студентов в форме контрольных работ, что позволяет при индивидуальном обсуждении со студентами выявить степень их подготовленности.

Примерный перечень вопросов на экзамен

1. История развития легкой атлетики.
2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
4. Достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх.

5. Характеристика основных принципов, применяемых в процессе обучения.
6. Характеристика основных методов обучения двигательным действиям.
7. Характеристика специально-подводящих и специально-развивающих упражнений.
8. Основы техники ходьбы.
9. Основы техники бега.
10. Основы техники легкоатлетических прыжков.
11. Основы техники метаний.
12. Анализ техники бега на средние дистанции.
13. Анализ техники бега на короткие дистанции.
14. Особенности техники бега на 200 метров.
15. Анализ техники прыжка в длину способом "согнув ноги".
16. Анализ техники прыжка в высоту способом "перешагивание".
17. Анализ техники метания малого мяча.
18. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега.
19. Анализ техники низкого старта.
20. Сравнительный анализ техники прыжка в длину и в высоту.
21. Эволюция техники прыжка в высоту.
22. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
23. Методика обучения технике прыжка в длину способом "согнув ноги".
24. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
25. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "перешагивание".
26. Методика обучения технике метания малого мяча.
27. Что из себя представляет стадион для проведения соревнований по легкой атлетике.

28. Последовательность решения задач при обучении технике прыжка в высоту.
29. Особенности техники разбега в прыжках в длину.
30. Расчлененный метод обучения технике прыжка в длину.
31. Методика обучения технике низкого старта.
32. Легкоатлетические упражнения в среднем школьном возрасте.
33. Как в практике спорта используется эффект взаимодействия двигательных навыков.
34. Скоростно-силовая подготовка. Способы ее развития.
35. Последовательность решения задач при обучении технике бега на короткие дистанции.
36. Основные факторы, от которых зависит дальность полета в прыжках.
37. Техническая, тактическая, психологическая подготовка.
38. Специальная физическая подготовка.
39. Структура типовой схемы обучения.
40. Общефизическая подготовка.
41. Основная задача скрестного шага и техника его выполнения.
42. Легкоатлетические упражнения в старших классах.
43. Выносливость. Формы проявления.
44. Легкая атлетика в младших классах. Структура и содержание материала по легкой атлетике.
45. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школах.
46. Особенности комплексной методики обучения технике прыжка в длину.
47. Правила проведения соревнований по прыжкам.
48. Обгон снаряда, его цель и место расположения в общей структуре движения.
49. Судейская бригада на старте. Обязанности судей на старте.

50. Ручной и автоматический хронометраж. Особенности работы судей-хронометристов.

51. Организация соревнований по бегу. Формирование забегов, финалов.

52. Основные факторы, влияющие на дальность полета снаряда.

53. Кодекс этики судей. Правила соревнований.

54. Правила измерения результатов в метаниях.

55. Структура типовой схемы обучения в легкой атлетике.

56. Оздоровительное значение занятий бегом.

57. Определение победителя в секторе для прыжка в высоту.

58. Основные факторы, от которых зависит дальность полета в прыжках.

59. Состав и обязанности судейской бригады по метаниям.

60. Состав судейской бригады по прыжкам.

61. Обеспечение безопасности в прыжковом секторе.

62. Особенности проведения соревнований в кроссовом беге.

63. Правила проведения соревнований по метаниям.

64. Судейская бригада на финише.

65. Судьи на дистанции. Их права и обязанности.

66. Меры безопасности при организации занятий по метаниям.

67. Общие условия проведения горизонтальных и вертикальных -+

68. Правила проведения соревнований по бегу.

69. Обязанности старшего судьи на виде.

Критерии оценивания знаний:

«ОТЛИЧНО» - студент владеет знаниями предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы.

«ХОРОШО» - студент владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно

сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы, не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах.

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» - студент владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов.

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» - студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах.

11. Учебно-методическое обеспечение:

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» – <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16681>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) План практических занятий по дисциплине.

г) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети интернет

Основная литература:

- Базовые виды физкультурно – спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика. Учебное пособие для вузов. Д.С. Алхасов // Москва : Юрайт , 2020 – 300 с

- Теория и методика обучения базовым видам спорта (Легкая атлетика) учебник: В. С. Кузнецов // Москва : КноРус , 2023 – 490 с

- Современная теория и методика спортивной тренировки , учебник: А.П.Бондарчук // Москва : ТВТ Дивизион, 2023 – 352 с

- Физическая культура: Методики практического обучения: [учебник по дисциплине "Физическая культура"] / И.С. Барчуков // Москва: Кнорус, 2014 – 297с.

- Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник: [для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура"/ Г.В. Грецов, С.Е. Вонова, А.А. Германова и др.]; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского // Москва: Академия, 2014 – 287с.

- Введение в теорию тренировки.: официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: [методическое пособие] / Питер Дж.Л. Томпсон; Международная ассоциация легкоатлетических федераций; [Всеросс. федер. легкой атлетики, Моск. регион, центр развития ИААФ] " Москва: Человек. 2014 – 191с.

Дополнительная литература:

1. Учебник тренера по легкой атлетике/ [Н.Г. Озолин Л.С. Хоменков, В.В. Петровский и др.]: Под ред. Л.С Хоменкова // М.: Физкультура и спорт, 1982 – 479с.

2. Подготовка легкоатлета: Современный взгляд/ Игорь Тер - Ованесян; Московский регион.центр развития легкой атлетики ИААФ/ М.: Terra – Спорт, 2000 – 127с.

3. Легкая атлетика: учебное пособие: [по специальности 033100 "Физическая культура"/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук //М.: Академия, 2007 – 463с

Периодические издания, журналы:

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» (TEORIYA.RU).

2. Журнал «Физическая культура в школе» (fizkulturavshkole.ru).

Электронные ресурсы:

1. www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

2. www.derpm.ru/ - Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области

3. Lib.sportedu.ru
4. Журнал "Теория и практика физической культуры"
5. Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
6. Журнал "Спортивный психолог"
7. Журнал "Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта"

13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);

– публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

– Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>

– Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>

– ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>

– Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>

14. Материально-техническое обеспечение

Описание материально-технической базы:

Аудиторный фонд, оснащенный мультимедийным оборудованием, фонды и ресурсы научной библиотеки ТГУ.

Для проведения теоретических занятий кафедра располагает аудиториями, оснащенными современным оборудованием для показа видеоматериалов.

Факультет имеет современную информационную базу, обеспечивающую возможность оперативного получения и обмена информацией с отечественными и зарубежными вузами, предприятиями и организациями.

Материально-техническое оснащение практических занятий:

Для проведения учебно-тренировочного процесса факультет располагает оборудованным спортивным залом, стадионом.

№	Наименование	Кол-во
1.	Сектор для толкания ядра (30 м x 20 м)	1 шт.
2.	Сектор для прыжка в длину (дорожка для разбега 1.20 м x 30м; прыжковая яма 5м x 2м),	1 шт.
3.	Беговые дорожки 400 м от внутренней части 1 дорожки	8 шт.
4.	Легкоатлетические барьеры	15 шт.
5.	Стартовые колодки	4 пары
6.	Мячи для метаний	10 шт.
7.	Эстафетная палочка	10 шт.
8.	Ядро для толкания (5 кг.)	1 шт.
9.	Ядро для толкания (4 кг.)	1 шт.
10.	Ядро для толкания (6 кг.)	1 шт.
11.	Ядро для толкания (4,5 кг.)	1 шт.
12.	Ядро для толкания (3,5 кг.)	2 шт.

15. Информация о разработчиках

Тренер-преподаватель кафедры физического воспитания ФФК
Анкалева Надежда Валентиновна