



**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебная дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» является базовым теоретическим и практическим курсом, обеспечивающим усвоение студентами основ спортивной тренировки легкоатлетов, повышения уровня физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся средствами легкой атлетики.

Изучение дисциплины дает представление о широте диапазона средств физической культуры для развития двигательных качеств человека и для обучения технике легкоатлетических видов.

**Целью преподавания учебной дисциплины** «Легкая атлетика и методика преподавания» является формирование у студентов рациональной системы знаний, умений и навыков, позволяющих активизировать их деятельность в области освоения специализированных двигательных действий и спортивной тренировки.

Большое значение имеет связь легкой атлетики и методики преподавания с такими дисциплинами, как «Теория и методика физического воспитания» и «Педагогика».

**Задачи изучения учебной дисциплины**

* расширение кругозора и систематизация знаний по легкой атлетике;
* содействие приобретению знаний и двигательных умений и навыков в технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям;
* освоение профессиональной деятельности педагога.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

***знать***:

* историю возникновения и развития легкой атлетики.
* правила техники безопасности.
* основы техники видов легкой атлетики.
* методику обучения легкоатлетическим упражнениям.
* методику проведения учебных и учебно-тренировочных занятий с использованием средств легкой атлетики.
* правила соревнований.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

***уметь:***

* объяснить и показать технику легкоатлетических упражнений.
* обучать легкоатлетическим упражнениям.
* разрабатывать документы планирования и проводить занятия, спортивно-массовые мероприятия с различным контингентом занимающихся.
* организовывать, проводить и судить соревнования по легкой атлетике.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

***владеть:***

* правами и обязанностями специалиста в области физического воспитания и спорта;
* имеющейся литературой и научными исследованиями в легкой атлетике и смежных с ней дисциплинами;
* информацией о спортивных достижениях в видах легкой атлетики.

Всего на дисциплину отведено 348 часов, из них аудиторных – 194 часов: лекции – 16 часов, семинарские занятия – 8 часов, практические занятия – 148 часов + 22 УСРС. Зачет предусмотрен в 2 семестре, экзамен в четвертом семестре.

По семестрам данная нагрузка будет распределена в следующей последовательности:

1 семестр: лекции – 4 часа, семинарские занятия – 2 часа, практические занятия – 52 часа + 8 УСРС.

2 семестр: лекции – 4 часа, семинарские занятия – 2 часа, практические занятия – 48 часов + 4 УСРС.

3 семестр: лекции – 4 часа, семинарские занятия – 2 часа, практические занятия – 26 часов + 4 УСРС.

4 семестр: лекции – 4 часа, семинарские занятия – 2 часа, практические занятия – 22 часа + 6 УСРС.

На заочную форму получения образования отводится 48 аудиторных часов из них : лекции – 8 часов, практические занятия – 40 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**Раздел 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ**

**Тема 1.1. Введение в предмет легкой атлетики, классификация легкоатлетических видов. Спортивные сооружения**

Определение легкой атлетики. Содержание, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания Республики Беларусь. Спортивная классификация по легкой атлетике. Значение научных данных и передового опыта в совершенствовании подготовки легкоатлетов. Организация и проведение занятий по легкой атлетике. Виды легкоатлетических сооружений. Оборудование и разметка открытых легкоатлетических стадионов. Оборудование и разметка легкоатлетических манежей. Типовое спортивное ядро. Особенности проведения урока по легкой атлетике в зависимости от типа спортивного сооружения.

**Тема 1.2. История развития легкой атлетики**

Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр. Этапы становления и развития. Зарождение и развитие легкой атлетики в Республике Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в Олимпийских играх. Структура управления в легкой атлетике.

**Тема 1.3. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов**

Понятие и классификация легкоатлетических упражнений. Область применения. Формы и методы проведения. Подбор и дозировка упражнений. Направленность специальных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики.

**Тема 1.4. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой**

Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям. Меры безопасности при тренировке и проведении соревнований по различным видам легкой атлетики. Помощь и страховка. Профилактика травматизма. Организация группы и ее расположение на спортивном объекте.

**Тема 1.5. Основы техники спортивной ходьбы и бега**

Ходьба и бег, как естественный способ передвижения человека. Сходство и различие ходьбы и бега. Цикличность движений. Периоды и фазы движений ноги в течение цикла (двойного шага). Путь движения общего центра массы тела при ходьбе и беге. Положение туловища, головы и движение рук во время ходьбы и бега. Скорость передвижения, длина и частота шагов в ходьбе и беге. Факторы, определяющие спортивный результат в ходьбе и беге.

**Тема 1.6. Основы техники легкоатлетических прыжков**

Прыжок, как естественный и наиболее быстрый способ преодоления препятствия. Кинематические и динамические параметры техники. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Начальная скорость полета. Угол отталкивания и угол вылета при прыжке. Движения прыгуна в полете и их значение. Особенности техники легкоатлетических прыжков. Факторы, определяющие результат в легкоатлетических прыжках.

**Тема 1.7. Основы техники легкоатлетических метаний**

Метание, как естественный способ перемещения снаряда в пространстве. Фазы метания: исходное положение и разбег, опережение снаряда, финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение устойчивого положения после выпуска снаряда. Развитие максимальной скорости движения снаряда и выпуск его в нужном направлении как основа техники метания. Особенности техники метания: броском, с поворотом, с разбега, толчком. Факторы, определяющие результат в легкоатлетических метаниях.

**Тема 1.8. Методика обучения видам легкой атлетики**

Обучение, как педагогический процесс. Педагогические принципы обучения. Условия успешного обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Урок по легкой атлетике, как основная форма занятий. Организация процесса обучения. Дозировка упражнений и организационно-методические указания.

**Тема 1.9. Урок легкой атлетики**

Структура урока. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная, основная, заключительная). Подбор упражнений. Дозировка упражнений. Запись и графическое изображение отдельных упражнений. Форма конспекта. Требования к составлению конспекта урока. Педагогический анализ урока.

**Раздел 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

**Тема 2.1. Методика развития физических качеств, средствами легкой атлетики**

Понятие «физическое (двигательное) качество». Методика развития силы, быстроты, выносливости и гибкости. Разновидности физических качеств. Средства и методы развития. Возрастные аспекты воспитания физических качеств. Контроль за проявлением и развитием физических качеств.

**Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Тема 3.1. Правила соревнований в легкой атлетике**

Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Места проведения соревнований и оборудование. Состав судейских бригад, функции судей.

Правила проведения соревнований по легкоатлетическим прыжкам. Места проведения соревнований и оборудование. Состав судейской бригады по прыжкам, функции судей.

Правила проведения соревнований по толканию ядра, метанию диска и молота. Места проведения соревнований и оборудование. Состав судейской бригады по легкоатлетическим метаниям, функции судей.

**Раздел 4. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Тема 4.1. Овладение техникой общеразвивающих и специальных упражнений**

Обучение студентов проведению строевых упражнений, комплексов общеразвивающих и специальных упражнений. Практическое применение различных вариантов организации и проведения строевых, общеразвивающих и специальных упражнений, для совершенствования технической, общефизической и специальной физической подготовки.

**Тема 4.2. Бег на короткие дистанции**

Обучение технике низкого старта и стартового разбега, бегу по дистанции и финишированию, а так же специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Методика исправления возникающих ошибок.

**Тема 4.3. Эстафетный бег**

Обучение технике эстафетного бега: особенностям техники низкого старта на повороте, технике низкого старта принимающего эстафету на разных этапах, способам передачи эстафеты, а так же специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

**Тема 4.4. Прыжки в длину**

Обучение технике прыжков в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; а так же специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Индивидуализация техники прыжка.

**Тема 4.5. Бег с барьерами**

Обучение технике преодоления барьера, ритму бега между барьерами, старту, стартовому разгону и финишированию, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

**Тема 4.6. Тройной прыжок**

Обучение элементам техники тройного прыжка с разбегу; отталкиванию; элементарной схеме: скачок, шаг, прыжок; приземлению, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

**Тема 4.7. Метание гранаты, мяча и копья**

Обучение технике метания гранаты, мяча и копья, а так же специальным упражнениям метателя. Особенности исполнения техники с учетом свойств снаряда. Ознакомление с методикой обучения технике данного вида.

**Тема 4.8. Спортивная ходьба**

Обучение технике спортивной ходьбы (работа опорной и маховой ног, работа таза и пояса верхних конечностей), а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Фазы спортивной ходьбы.

**Тема 4.9. Бег на средние и длинные дистанции**

Обучение технике бега на средние и длинные дистанции: старту, стартовому разбегу, бегу по дистанции и финишированию, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

**Тема 4.10. Прыжки в высоту**

Обучение технике прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп», элементам техники: разбегу, отталкиванию, преодолению планки, приземлению, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

**Тема 4.11. Толкание ядра**

Обучение технике толкания ядра: держанию снаряда, исходному положению, подготовке к разгону и скачку, финальному усилию, сохранению равновесия, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Разучивание фаз и толкание в целом.

**Раздел 5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ (УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА)**

**Тема 5.1. Проведение общеразвивающих и специальных упражнений**

Методика преподавания общеразвивающих и специальных упражнений (правила использования терминологии, показа, различных методов проведения, последовательности и направленности упражнений). Самостоятельный подбор и проведение.

**Тема 5.2. Проведение подготовительной части занятия**

Составление плана-конспекта подготовительной части урока по легкой атлетике. Постановка задач, подбор упражнений и методика проведения. Педагогический анализ.

**Тема 5.3. Проведение урока по легкой атлетике**

Составление плана-конспекта урока по легкой атлетике. Постановка задач, подбор упражнений, последовательность действий. Методика проведения урока по легкой атлетике (структура урока, дозировка и направленность упражнений, организационно-методические указания). Педагогический анализ урока.

**Тема 5.4. Судейство соревнований**

Формирование базовых умений в подготовке и судействе соревнований по легкой атлетике. Исполнение функциональных обязанностей судей в легкоатлетических метаниях, а также в беговой и прыжковой программе соревнований по легкой атлетике, во время приема контрольных нормативов в группе. Участие в судействе соревнований по легкой атлетике в качестве волонтеров.

**Учебно-методическая карта** УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

очная форма получения образования

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер раздела, темы** | **Название раздела, темы** | **Количество аудиторных часов** | | | | | | **ИНОЕ** | **Формы контроля знаний** |
| **лекции** | **практические занятия** | **семинарские занятия** | **Лабораторные**  **занятия** | | **управляемая самостоятель-ная работа студента** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 |
| 1. | **Раздел 1. Общие вопросы теории легкой атлетики** | **16** | **4** | **8** |  | | **2** |  |  |
| 1.1. | **Тема 1.1. Введение в предмет легкой атлетики, классификация легкоатлетических видов. Спортивные сооружения** | **2** |  |  |  | |  |  |  |
| 1.1.1. | 1.Определение легкой атлетики. Содержание, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.  2.Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания Республики Беларусь. Спортивная классификация по легкой атлетике.  3.Организация и проведение занятий по легкой атлетике.  4.Виды легкоатлетических сооружений. | 2 |  |  |  | |  |  |  |
| 1.2. | **Тема 1.2. История развития легкой атлетики** | **2** |  |  |  | |  |  |  |
| 1.2.1 | 1.Возникновение легкоатлетического вида спорта. Этапы становления и развития.  2.Легкая атлетика в программе Олимпийских игр.  3.Зарождение и развитие легкой атлетики в Республике Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в Олимпийских играх.  4.Структура управления в легкой атлетике. | 2 |  |  |  | |  | Компьютерная  презентация №1 |  |
| 1.3. | **Тема 1.3. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов** |  |  | **2** |  | | 2 |  |  |
| 1.3.1 | 1.Понятие и классификация легкоатлетических упражнений. Область применения.  2.Формы и методы проведения. Подбор и дозировка упражнений. |  |  | 2 |  | |  |  |  |
| 1.3.2 | Направленность специальных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики. |  |  |  |  | | 2 |  |  |
| 1.4. | **Тема 1.4. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой** |  | **4** |  |  | |  |  |  |
| 1.4.1 | 1.Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям.  2.Меры безопасности при тренировке и проведении соревнований по различным видам легкой атлетики. |  | 2 |  |  | |  | Инструкция по охране труда и технике безопасности |  |
| 1.4.2 | 1.Помощь и страховка.  2.Профилактика травматизма.  3.Организация группы и ее расположение на спортивном объекте. |  | 2 |  |  | |  | Инструкция по охране труда и технике безопасности |  |
| 1.5. | **Тема 1.5. Основы техники спортивной ходьбы и бега** | **2** |  | **2** |  | |  |  |  |
| 1.5.1 | 1.Ходьба и бег, как естественный способ передвижения человека. Сходство и различие ходьбы и бега.  2.Цикличность движений. Периоды и фазы движений ноги в течение цикла (двойного шага). | 2 |  |  |  | |  | Компьютерная презентация №3 |  |
| 1.5.2 | 1.Положение туловища, головы и движение рук во время ходьбы и бега.  2.Скорость передвижения, длина и частота шагов в ходьбе и беге. Факторы, определяющие спортивный результат в ходьбе и беге. |  |  | 2 |  | |  |  | Устный опрос |
| 1.6. | **Тема 1.6. Основы техники легкоатлетических прыжков** | **2** |  | **2** |  | |  |  |  |
| 1.6.1 | 1.Прыжок, как естественный и наиболее быстрый способ преодоления препятствия. Кинематические и динамические параметры техники.  2.Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. | 2 |  |  |  | |  | Компьютерная презентация №4 |  |
| 1.6.2 | 1.Движения прыгуна в полете и их значение.  2.Особенности техники легкоатлетических прыжков. Факторы, определяющие результат в легкоатлетических прыжках. |  |  | 2 |  | |  |  | Устный опрос |
| 1.7. | **Тема 1.7. Основы техники легкоатлетических метаний** | **2** |  | **2** |  | |  |  |  |
| 1.7.1 | 1.Метание, как естественный способ перемещения снаряда в пространстве.  2.Фазы метания: исходное положение и разбег, опережение снаряда, финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение устойчивого положения после выпуска снаряда. | 2 |  |  |  | |  | Компьютерная презентация №5 |  |
| 1.7.2 | 1.Особенности техники метания: броском, с поворотом, с разбега, толчком.  2.Факторы, определяющие результат в легкоатлетических метаниях. |  |  | 2 |  | |  | Конспект | Устный опрос |
| 1.8. | **Тема 1.8. Методика обучения видам легкой атлетики** | **2** |  |  |  | |  |  |  |
| 1.8.1. | 1.Обучение, как педагогический процесс.  2.Педагогические принципы обучения. Условия успешного обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения.  3.Урок по легкой атлетике, как основная форма занятий. Организация процесса обучения.  4.Дозировка упражнений и организационно-методические указания. | 2 |  |  |  | |  |  |  |
| 1.9. | **Тема 1.9. Урок легкой атлетики** | **4** |  |  |  | |  |  |  |
| 1.9.1 | 1.Структура урока. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная).  2.Подбор упражнений. Дозировка упражнений. | 2 |  |  |  | |  | Планирующая документация |  |
| 1.9.2 | 1.Направленность подготовительной части урока.  2.Запись и графическое изображение отдельных упражнений.  3.Форма конспекта. Требования к составлению конспекта урока. | 2 |  |  |  | |  | пример плана-конспекта урока. |  |
| 2. | **Раздел II Легкая атлетика в системе образования, спорта и оздоровления** | **2** |  |  |  | |  |  |  |
| 2.1. | **Тема 2.1. Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики** | **2** |  |  |  | |  |  |  |
| 2.1.1 | 1.Понятие «физическое (двигательное) качество».  2.Разновидности физических качеств. Средства и методы развития.  3.Возрастные аспекты воспитания физических качеств. Контроль за проявлением и развитием. | 2 |  |  |  | |  |  |  |
| 3. | **Раздел III Организация и судейство соревнований по легкой атлетике** | **2** |  |  |  | |  |  |  |
| 3.1. | **Тема 3.1. Правила соревнований в легкой атлетике** | **2** |  |  |  | |  |  |  |
| 3.1.1 | 1.Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу.  2.Места проведения соревнований и оборудование.  3.Состав судейских бригад, функции судей. | 2 |  |  |  | |  |  | Конспект лекций |
| 4 | **Раздел IV Спортивно-педагогическое мастерство в легкой атлетике** |  | **110** |  |  | |  |  |  |
| 4.1. | **Тема 4.1. Овладение техникой общеразвивающих и специальных упражнений** |  | **8** |  |  | |  |  |  |
| 4.1.1 | 1.Обучение студентов проведению строевых упражнений.  2.Обучение и проведению комплексов общеразвивающих упражнений.  3.Обучение и проведению специальных упражнений. |  | 2 |  |  | |  |  |  |
| 4.1.2 | 1.Практическое применение различных вариантов организации и проведения строевых упражнений.  2.Практическое применение различных вариантов организации и проведения общеразвивающих упражнений для совершенствования технической подготовки. |  | 2 |  |  | |  |  |  |
| 4.1.3 | 1.Практическое применение различных вариантов организации и проведения специальных упражнений, для совершенствования специальной физической подготовки.  2.Практическое применение различных вариантов организации и проведения строевых, общеразвивающих и специальных упражнений, для совершенствования общефизической физической подготовки. |  | 2 |  |  | |  |  | Комплекс строевых упражнений |
| 4.1.4 | 1.Практическое применение различных вариантов организации и проведения строевых, общеразвивающих и специальных упражнений, для совершенствования технической, общефизической и специальной физической подготовки. |  | 2 |  |  | |  |  |  |
| 4.2. | **Тема 4.2. Бег на короткие дистанции** |  | **12** |  |  | |  |  |  |
| 4.2.1 | Создать представление о правильной технике бега. |  | 2 |  |  | |  |  | Контроль техники |
| 4.2.2 | Методика обучения техники бега по прямой и повороту. |  | 2 |  |  | |  | Конусы разметки | Контроль техники |
| 4.2.3 | Методика обучения технике высокого старта. |  | 2 |  |  | |  |  | Контроль техники |
| 4.2.4 | 1.Методика обучения технике низкого старта и стартового разбега.  2.Индивидуализация техники старта и стартового разбега в спринтерском беге с учетом морфофункциональных показателей. |  | 2 |  |  | |  | Стартовые колодки | Контроль техники |
| 4.2.5 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. |  | 2 |  |  | |  |  | Контроль техники |
| 4.2.6 | 1.Методика обучения.  2.Индивидуализация техники.  3.Методика исправления возникающих ошибок. |  | 2 |  |  | |  |  | Контроль техники |
| 4.3 | **Тема 4.3. Эстафетный бег** |  | **8** |  |  | |  |  |  |
| 4.3.1 | Создать представление о правильной технике эстафетного бега. |  | 2 |  |  | |  | Эстафетные палочки | Контроль техники |
| 4.3.2 | Обучение технике передачи эстафетной палочки на месте и в движении. |  | 2 |  |  | |  | Эстафетные палочки | Контроль техники |
| 4.3.3 | Научить технике передачи эстафетной палочки в зоне для передачи. Научить бегу принимающего эстафету. |  | 2 |  |  | |  | Эстафетные палочки | Контроль техники |
| 4.3.4 | Совершенствование техники эстафетного бега. Специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения. |  | 2 |  |  | |  | Эстафетные палочки | Контроль техники |
| 4.4 | **Тема 4.4. Прыжки в длину** |  | **12** |  |  | |  |  |  |
| 4.4.1 | Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». |  | 2 |  |  | |  | Конусы разметки, мел, грабли | Контроль техники |
| 4.4.2 | Прыжки в длину. Методика обучения. Индивидуализация техники. |  | 2 |  |  | |  | Конусы разметки, мел, грабли | Контроль техники |
| 4.4.3 | Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись». |  | 2 |  |  | |  | Конусы разметки, мел, грабли | Контроль техники |
| 4.4.4 | Методика обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись». Индивидуализация техники. |  | 2 |  |  | |  | Конусы разметки, мел, грабли | Контроль техники |
| 4.4.5 | Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы». |  | 2 |  |  | |  | Конусы разметки, мел, грабли | Контроль техники |
| 4.4.6 | Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы» Индивидуализация техники. |  | 2 |  |  | |  | Конусы разметки, мел, грабли | Контроль техники |
| 4.5 | **Тема 4.5. Бег с барьерами** |  | **12** |  |  | |  |  |  |
| 4.5.1 | Создать представление о технике барьерного бега. |  | 2 |  |  | |  | Барьеры | Контроль техники |
| 4.5.2 | Научить технике преодоления барьера. |  | 2 |  |  | |  | Барьеры | Контроль техники |
| 4.5.3 | Научить технике старта и преодолению первого барьера. |  | 2 |  |  | |  | Барьеры | Контроль техники |
| 4.5.4 | Научить ритму бега между барьерами. |  | 2 |  |  | |  | Барьеры | Контроль техники |
| 4.5.5 | Совершенствование техники барьерного бега. |  | 2 |  |  | |  | Барьеры | Контроль техники |
| 4.5.6 | Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Методика обучения. Индивидуализация техники. |  | 2 |  |  | |  | Барьеры | Контроль техники |
| 4.6 | **Тема 4.6. Тройной прыжок** |  | **10** |  |  | |  |  |  |
| 4.6.1 | Создать представление о технике тройного прыжка. |  | 2 |  |  | |  | Конусы разметки, мел, грабли | Контроль техники |
| 4.6.2 | Научить технике отталкивания в тройном прыжке. |  | 2 |  |  | |  | Конусы разметки, мел, грабли | Контроль техники |
| 4.6.3 | Научить элементарной схеме тройного прыжка с короткого разбега. |  | 2 |  |  | |  | Конусы разметки, мел, грабли | Контроль техники |
| 4.6.4 | Научить сочетаниям «скачок-прыжок», «скачок-шаг» и «шаг-прыжок». |  | 2 |  |  | |  | Конусы разметки, мел, грабли | Контроль техники |
| 4.6.5 | 1.Совершенствование техники тройного прыжка.  2.Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.  3.Методика обучения. Индивидуализация техники. |  | 2 |  |  | |  | Конусы разметки, мел, грабли | Контроль техники |
| 4.7 | **Тема 4.7 Метание гранаты, мяча и копья** |  | **10** |  |  | |  |  |  |
| 4.7.1 | 1.Создать представление о технике метания гранаты.  2.Научить технике держания и выпуска снаряда.  3.Научить технике разбега в метании гранаты.  4.Совершенствование техники. |  | 2 |  |  | |  |  |  |
| 4.7.2 | 1.Создать представление о технике метания мяча.  2.Научить технике держания и выпуска снаряда. |  | 2 |  |  | |  |  |  |
| 4.7.3 | 1.Научить технике разбега в метании мяча.  2.Совершенствование техники.  3.Методика обучения. |  | 2 |  |  | |  |  |  |
| 4.7.4 | 1.Создать представление о технике метания копья.  2.Научить технике держания и выпуска снаряда. |  | 2 |  |  | |  |  |  |
| 4.7.5 | 1.Научить технике разбега в метании копья.  2.Совершенствование техники.  3.Методика обучения. |  | 2 |  |  | |  |  |  |
| 4.8 | **Тема 4.8. Спортивная ходьба** |  | **10** |  |  | |  |  |  |
| 4.8.1 | Создать представление о технике спортивной ходьбы. |  | 2 |  |  | |  |  | Контроль техники |
| 4.8.2 | Научить технике движения ног в спортивной ходьбе. |  | 2 |  |  | |  | Секундомер со звуковым лидером | Контроль техники |
| 4.8.3 | Научить технике движения таза в спортивной ходьбе. |  | 2 |  |  | |  | Секундомер со звуковым лидером | Контроль техники |
| 4.8.4 | Научить технике движения рук в спортивной ходьбе. |  | 2 |  |  | |  | Секундомер со звуковым лидером | Контроль техники |
| 4.8.5 | Совершенствование техники спортивной ходьбы. Методика обучения. |  | 2 |  |  | |  | Секундомер со звуковым лидером | Контроль техники |
| 4.9 | **Тема 4.9. Бег на средние и длинные дистанции** |  | **10** |  |  | |  |  |  |
| 4.9.1 | 1.Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции.  2.Обучить основным элементам техники бегового шага. |  | 2 |  |  | |  | Секундомер | Контроль техники |
| 4.9.2 | Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью. |  | 2 |  |  | |  | Секундомер | Контроль техники |
| 4.9.3 | Обучить технике бега по повороту. |  | 2 |  |  | |  | Секундомер | Контроль техники |
| 4.9.4 | Обучение технике высокого старта и стартового разгона. |  | 2 |  |  | |  | Секундомер | Контроль техники |
| 4.9.5 | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. |  | 2 |  |  | |  | Секундомер | Контроль техники |
| 4.10. | **Тема 4.10. Прыжки в высоту** |  | **10** |  |  | |  |  |  |
| 4.10.1 | Создать представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание». |  | 2 |  |  | |  | Маты, планка, стойки, мел, конусы разметки | Контроль техники |
| 4.10.2 | Научить технике отталкивания и преодоления планки в прыжке в высоту способом «перешагивание». |  | 2 |  |  | |  | Маты, планка, стойки, мел, конусы разметки | Контроль техники |
| 4.10.3 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». |  | 2 |  |  | |  | Маты, планка, стойки, мел, конусы разметки | Контроль техники |
| 4.10.4 | 1.Создать представление о технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».  2.Научить технике отталкивания и преодоления планки. |  | 2 |  |  | |  | Маты, планка, стойки, мел, конусы разметки | Контроль техники |
| 4.10.5 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». |  | 2 |  |  | |  | Маты, планка, стойки, мел, конусы разметки | Контроль техники |
| 4.11 | **Тема 4.11. Толкание ядра** |  | **8** |  |  | |  |  |  |
| 4.11.1 | 1.Создать представление о технике толкания ядра.  2. Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям |  | 2 |  |  |  | | Ядра весом 4кг, 5кг и 6кг | Контроль техники |
| 4.11.2 | 1.Научить технике скачкообразного разгона в толкании ядра.  2.Научить технике толкания ядра со скачка. |  | 2 |  |  |  | | Ядра весом 4кг, 5кг и 6кг | Контроль техники |
| 4.11.3 | Научить технике финального усилия в толкании ядра. |  | 2 |  |  |  | | Ядра весом 4кг, 5кг и 6кг | Контроль техники |
| 4.11.4 | 1. Совершенствование техники.  2.Индивидуализация техники |  | 2 |  |  |  | | Ядра весом 4кг, 5кг и 6кг | Контроль техники |
| 5 | **Раздел V Совершенствование знаний, умений и навыков (учебная практика)** |  | **34** |  |  | **20** | |  |  |
| 5.1. | **Тема 5.1. Проведение общеразвивающих и специальных упражнений** |  | **14** |  |  | **6** | |  |  |
| 5.1.1 | 1.Методика преподавания общеразвивающих упражнений (правила использования терминологии, показа, различных методов проведения, последовательности и направленности упражнений).  2.Самостоятельный подбор и проведение. |  | 2 |  |  |  | |  | Контроль проведения  Оценка и разбор действий проводящего |
| 5.1.2 | 1.Методика преподавания специальных упражнений (правила использования терминологии, показа, различных методов проведения, последовательности и направленности упражнений).  2.Самостоятельный подбор и проведение. |  |  |  |  | 2 | |  | Контроль проведения  Оценка и разбор действий проводящего |
| 5.1.3 | 1.Подбор и дозировка упражнений.  2.Направленность специальных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики. |  |  |  |  | 2 | |  | Контроль проведения |
| 5.1.4 | 1.Упражнения для развития силы.  2.Самостоятельный подбор и проведение. |  | 2 |  |  |  | |  | Контроль проведения |
| 5.1.5 | 1.Упражнения для развития быстроты.  2.Самостоятельный подбор и проведение. |  | 2 |  |  |  | |  | Контроль проведения |
| 5.1.6 | 1.Упражнения для развития выносливости.  2.Самостоятельный подбор и проведение. |  | 2 |  |  |  | |  | Контроль проведения |
| 5.1.7 | 1.Упражнения для развития гибкости.  2.Самостоятельный подбор и проведение. |  | 2 |  |  |  | |  | Контроль проведения |
| 5.1.8 | 1.Упражнения для развития ловкости.  2.Самостоятельный подбор и проведение. |  | 2 |  |  |  | |  | Контроль проведения |
| 5.1.9 | 1.Специальные упражнения легкоатлетов.  2.Самостоятельный подбор и проведение. |  | 2 |  |  |  | |  | Контроль проведения |
| 5.1.10 | Самостоятельный подбор и проведение общеразвивающих и специальных упражнений. |  |  |  |  | 2 | |  | Контроль проведения |
| 5.2. | **Тема 5.2. Проведение подготовительной части занятия** |  | **2** |  |  | **4** | |  |  |
| 5.2.1 | 1.Методика проведения подготовительной части урока по легкой атлетике.  2.Постановка задач, подбор упражнений.  3.Педагогический анализ. |  | 2 |  |  | |  | План-конспект подготовительной части урока, секундомер | Контроль проведения Оценка плана-конспекта |
| 5.2.2 | 1.Подбор и проведение комплекса ОРУ для подготовительной части занятия.  2.Методика проведения специально-подготовительных упражнений в подготовительной части занятия. |  |  |  |  | | 2 | План-конспект подготовительной части урока, секундомер | Контроль проведения  Оценка плана-конспекта |
| 5.2.3 | 1.Подбор общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений для подготовительной части занятия.  2.Дозировка упражнений. |  |  |  |  | | 2 | План-конспект подготовительной части урока, секундомер | Контроль проведения  Оценка плана-конспекта |
| 5.3. | **Тема 5.3. Проведение урока по легкой атлетике** |  | **16** |  |  | | **4** |  |  |
| 5.3.1 | 1.Методика проведения урока по легкой атлетике.  2.Педагогический анализ урока. |  |  |  |  | | 2 | План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер | Контроль проведения |
| 5.3.2 | 1.Постановка задач, подбор упражнений, последовательность действий при проведении урока по л/а.  2.Дозировка и направленность упражнений. |  |  |  |  | | 2 | План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер | Контроль проведения  Оценка плана-конспекта |
| 5.3.3 | Подбор упражнений и проведение подготовительной части занятия. |  | 2 |  |  | |  | План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер | Контроль проведения |
| 5.3.4 | 1.Проведение основной части занятия.  2.Педагогический анализ. |  | 2 |  |  | |  | План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер | Контроль проведения  Оценка плана-конспекта |
| 5.3.5 | 1.Проведение заключительной части урока.  2.Педагогический анализ. |  | 2 |  |  | |  | План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер | Контроль проведения  Оценка плана-конспекта |
| 5.3.6 | 1.Проведение урока по легкой атлетике (бег на средние дистанции). |  | 2 |  |  | |  | План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер | Контроль проведения  Оценка плана-конспекта |
| 5.3.7 | Проведение урока по легкой атлетике (бег на длинные дистанции). |  | 2 |  |  | |  | План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер | Контроль проведения |
| 5.3.8 | Проведение урока по легкой атлетике (бег на короткие дистанции). |  | 2 |  |  | |  | План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер | Контроль проведения |
| 5.3.9 | Проведение урока по легкой атлетике (прыжки в длину). |  | 2 |  |  | |  | План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер | Контроль проведения  Оценка плана-конспекта |
| 5.3.10 | Проведение урока по легкой атлетике (метание мяча). |  | 2 |  |  | |  | План-конспект урока по легкой атлетике, секундомер | Контроль проведения |
| 5.4. | **Тема 5.4. Судейство соревнований** |  | **2** |  |  | | 6 |  |  |
| 5.4.1 | 1.Формирование базовых умений в подготовке и судействе соревнований по легкой атлетике.  2.Медицинское обеспечение.  3.Снаряжение для соревнований. Санкции.  4.Общие положения соревнований.  5.Классификация и типы соревнований.  6.Обязанности спортсменов. |  |  |  |  | | 2 | Судейская документация, правила соревнований по легкой атлетике | Оценка качества судейства |
| 5.4.2 | Исполнение функциональных обязанностей судей в легкоатлетических метаниях во время приема контрольных нормативов в группе. |  | 2 |  |  | |  | Судейская документация, правила соревнований по легкой атлетике | Оценка качества судейства |
| 5.4.3 | Исполнение функциональных обязанностей судей в беговой программе во время приема контрольных нормативов в группе. |  |  |  |  | | 2 | Судейская документация, правила соревнований по легкой атлетике | Оценка качества судейства |
| 5.4.4 | Исполнение функциональных обязанностей судей в прыжковой программе соревнований по легкой атлетике, во время приема контрольных нормативов в группе. |  |  |  |  | | 2 | Судейская документация, правила соревнований по легкой атлетике | Оценка качества судейства |
| **ВСЕГО:** | | 16 | 148 | 8 |  | | 22 |  |  |

**Учебно-методическая карта** УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

заочная форма получения образования

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы | Название раздела, темы | Количество аудиторных часов | | | | | | ИНОЕ | Формы контроля знаний |
| лекции | практические занятия | семинарские занятия | Лабораторные  занятия | управляемая самостоятельная работа студента | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 |
| 1. | **Раздел I Общие вопросы теории легкой атлетики** | **8** | **4** |  |  |  | |  |  |
| 1.1. | **Тема 1.1. Введение в предмет легкой атлетики, классификация легкоатлетических видов. Спортивные сооружения** | **2** |  |  |  |  | |  |  |
| 1.1.1. | 1.Определение легкой атлетики. Содержание, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.  2.Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания Республики Беларусь. Спортивная классификация по легкой атлетике.  3.Организация и проведение занятий по легкой атлетике.  4.Виды легкоатлетических сооружений. | 2 |  |  |  |  | |  |  |
| 1.2. | **Тема 1.2. История развития легкой атлетики.** | **2** |  |  |  |  | |  |  |
| 1.2.1 | 1.Возникновение легкоатлетического спорта. Этапы становления и развития.  2.Легкая атлетика в программе Олимпийских игр.  3.Зарождение и развитие легкой атлетики в Республике Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в Олимпийских играх.  4.Структура управления в легкой атлетике. | 2 |  |  |  | |  |  |  |
| 1.3. | **Тема 1.3. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов** |  | **2** |  |  | |  |  |  |
| 1.3.1 | 1.Понятие и классификация легкоатлетических упражнений. Область применения.  2.Формы и методы проведения. Подбор и дозировка упражнений. |  | 2 |  |  | |  |  |  |
| 1.3.2 | 1.Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов.  2.Направленность специальных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики. |  |  |  |  | |  |  |  |
| 1.4. | **Тема 1.4. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой** |  | **2** |  |  | |  |  |  |
| 1.4.1 | 1.Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям.  2.Меры безопасности при тренировке и проведении соревнований по различным видам легкой атлетики. |  | 2 |  |  | |  | Инструкция по охране труда и технике безопасности | письменное  задание |
| 1.4.2 | 1.Помощь и страховка.  2.Профилактика травматизма.  3.Организация группы и ее расположение на спортивном объекте. |  |  |  |  | |  | Инструкция по охране труда и технике безопасности | письменное  задание |
| 1.5. | **Тема 1.5. Основы техники спортивной ходьбы и бега** | **2** |  |  |  | |  |  |  |
| 1.5.1 | 1.Ходьба и бег, как естественный способ передвижения человека.  2.Цикличность движений. Периоды и фазы движений ноги в течение цикла (двойного шага).  3.Положение туловища, головы и движение рук во время ходьбы и бега.  4.Скорость передвижения, длина и частота шагов в ходьбе и беге. Факторы, определяющие спортивный результат в ходьбе и беге. | 2 |  |  |  | |  |  |  |
| 1.6. | **Тема 1.6. Урок легкой атлетики** | **2** |  |  |  | |  |  |  |
| 1.9.1 | 1.Структура урока. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная).  2.Подбор упражнений. Дозировка упражнений. Направленность подготовительной части урока.  3.Запись и графическое изображение отдельных упражнений.  4.Форма конспекта. Требования к составлению конспекта урока. | 2 |  |  |  | |  | Планирующая документация, пример плана-конспекта урока |  |
| 2 | **Раздел II Спортивно-педагогическое мастерство в легкой атлетике** |  | **30** |  |  | |  |  |  |
| 2.1. | **Тема 2.1. Овладение техникой общеразвивающих и специальных упражнений** |  | **2** |  |  | |  |  |  |
| 2.1.1 | 1.Обучение студентов проведению строевых упражнений.  2.Обучение студентов проведению комплексов общеразвивающих упражнений.  3.Обучение студентов проведению специальных упражнений. |  | 2 |  |  | |  |  |  |
| 2.2. | **Тема 2.2. Бег на короткие дистанции** |  | **4** |  |  | |  |  |  |
| 2.2.1 | 1.Создать представление о правильной технике бега.  2.Методика обучения технике низкого старта и стартового разбега.  3.Индивидуализация техники старта и стартового разбега в спринтерском беге с учетом морфофункциональных показателей.  4.Методика техники бега по прямой и повороту.  5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. |  | 2 |  |  | |  |  | Контроль техники |
| 2.3 | **Тема 2.3. Эстафетный бег** |  | **2** |  |  | |  |  |  |
| 2.3.1 | 1.Создать представление о правильной технике эстафетного бега.  2.Обучение технике передачи эстафетной палочки на месте и в движении.  3.Научить технике передачи эстафетной палочки в зоне для передачи. Научить старту бегуна принимающего эстафету.  4.Совершенствование техники эстафетного бега. Специально-подготовительные и специально-подводящие упражнения. |  | 2 |  |  | |  | Эстафетные палочки | Контроль техники |
| 2.4 | **Тема 2.4. Прыжки в длину** |  | **2** |  |  | |  |  |  |
| 2.4.1 | 1.Создать представление о прыжках в длину.  2.Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги».  3.Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись».  4.Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы». |  | 2 |  |  | |  | Конусы разметки, мел, грабли | Контроль техники |
| 2.5 | **Тема 2.5. Бег с барьерами** |  | **2** |  |  | |  |  |  |
| 2.5.1 | 1.Создать представление о технике барьерного бега.  2.Научить технике преодоления барьера.  3.Научить технике старта и преодолению первого барьера.  4.Научить ритму бега между барьерами.  5.Совершенствование техники барьерного бега. |  | 2 |  |  | |  | Барьеры | Контроль техники |
| 2.6 | **Тема 2.6. Тройной прыжок** |  | **2** |  |  | |  |  |  |
| 2.6.1 | 1.Создать представление о технике тройного прыжка.  2.Научить технике отталкивания в тройном прыжке.  3.Научить элементарной схеме тройного прыжка с короткого разбега.  4.Научить сочетаниям «скачок-прыжок», «скачок-шаг» и «шаг-прыжок».  5.Совершенствование техники тройного прыжка. |  | 2 |  |  | |  | Конусы разметки, мел, грабли | Контроль техники |
| 2.7 | **Тема 2.7. Метание гранаты, мяча и копья** |  | **4** |  |  | |  |  |  |
| 2.7.1 | 1.Создать представление о технике метания гранаты.  2.Научить технике держания и выпуска снаряда. |  | 2 |  |  | |  |  |  |
| 2.7.2 | 1.Научить технике разбега в метании гранаты.  2.Совершенствование техники.  3.Методика обучения. |  | 2 |  |  | |  |  |  |
| 2.8 | **Тема 2.8. Спортивная ходьба** |  | **4** |  |  | |  |  |  |
| 2.8.1 | 1.Создать представление о технике спортивной ходьбы.  2.Научить технике движения ног в спортивной ходьбе.  3.Научить технике движения таза в спортивной ходьбе. |  | 2 |  |  | |  |  |  |
| 2.8.2 | 1.Научить технике движения рук в спортивной ходьбе.  2.Совершенствование техники спортивной ходьбы. Методика обучения. |  | 2 |  |  | |  | Секундомер со звуковым лидером | Контроль техники |
| 2.9 | **Тема 2.9. Бег на средние и длинные дистанции** |  | **4** |  |  | |  |  |  |
| 2.9.1 | 1.Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции.  2.Обучить основным элементам техники бегового шага.  3.Обучение технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью. |  | 2 |  |  | |  |  |  |
| 2.9.2 | 1.Обучить технике бега по повороту.  2.Обучение технике высокого старта и стартового разгона.  3.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. |  | 2 |  |  | |  | Секундомер | Контроль техники |
| 2.10. | **Тема 2.10. Прыжки в высоту** |  | **2** |  |  | |  |  |  |
| 2.10.1 | 1.Создать представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание».  2.Научить технике отталкивания и преодоления планки в прыжке в высоту способом «перешагивание».  3.Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».  4.Создать представление о технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».  5.Научить технике отталкивания и преодоления планки.  6.Совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». |  | 2 |  |  | |  | Маты, планка, стойки, мел, конусы разметки | Контроль техники |
| 2.11 | **Тема 2.11. Толкание ядра** |  | **2** |  |  | |  |  |  |
| 2.11.1 | 1.Создать представление о технике толкания ядра.  2.Научить технике финального усилия в толкании ядра.  3.Научить технике скачкообразного разгона в толкании ядра.  4.Научить технике толкания ядра со скачка.  5.Совершенствование техники. Методика обучения. |  | 2 |  |  | |  | Ядра весом 4кг, 5кг и 6кг | Контроль техники |
| 3 | **Раздел III Совершенствование знаний, умений и навыков (учебная практика)** |  | **6** |  |  | |  |  |  |
| 3.1. | **Тема 3.1. Проведение общеразвивающих и специальных упражнений** |  | **2** |  |  | |  |  |  |
| 3.1.1 | 1.Методика преподавания общеразвивающих упражнений (правила использования терминологии, показа, различных методов проведения, последовательности и направленности упражнений).  2.Методика преподавания специальных упражнений (правила использования терминологии, показа, различных методов проведения, последовательности и направленности упражнений).  3.Самостоятельный подбор и проведение. |  | 2 |  |  | |  |  | Контроль проведения  Оценка и разбор действий проводящего |
| 3.2. | **Тема 3.2. Проведение подготовительной части занятия** |  | **4** |  |  | |  |  |  |
| 3.2.1 | 1.Методика проведения подготовительной части урока по легкой атлетике.  2.Постановка задач, подбор упражнений.  3.Педагогический анализ. |  | 2 |  |  | |  | План-конспект подготовительной части урока, секундомер | Контроль проведения  Оценка плана-конспекта |
| 3.2.2 | Методика проведения специально-подготовительных упражнений в подготовительной части занятия. |  | 2 |  |  | |  | План-конспект подготовительной части урока, секундомер | Оценка плана-конспекта |
| **ВСЕГО:** | | 8 | 40 |  |  | |  |  |  |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**ЛИТЕРАТУРА:**

**основная**

1. Легкая атлетика: учебник / М.Е.Кобринский и др.; под общ. Ред. М.Е.Кобринского, Т.П.Юшкевича, А.Н.Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. – 336с.
2. Легкая атлетика: Учебник, для институтов физической культуры./Под ред. Н.Г.Озолина, В.И. Воронкина Ю.Н. Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1989. - 671с.
3. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры./ Под ред. М.П.Кривоносова, Т.П.Юшкевича.- Минск: Вышэйшая школа, 1986.– 312с.
4. 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. – 271с.
5. Правила соревнований по легкой атлетике. – М.: Терра Спорт, 2000. – 128с.

**дополнительная**

1. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике./Сост. В.И. Лахов. – М.: Физкультура и спорт, 1989.– 336с.
2. Программа по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательных школ: Учебное издание/ Министерство образования Республики Беларусь, Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов, Национальный институт образования. Академия физического воспитания и спорта; Сост. В.Н.Кряж, Е.Н.Ворсин, А.А. Гужаловский и др.- Минск: Технопринт, 1999.- 37с.
3. Программа по физической культуре для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы: Учебное издание/ Министерство образования Республики Беларусь, Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов, Национальный институт образования, Академия физического воспитания и спорта; Сост. А.А.Гужаловский, В.Н.Кряж, Е.Н.Ворсин, и др.- Минск: Технопринт. 1999.- 38с.
4. Программа по физической культуре для учащихся профессионально-технических учебных заведений: Учебное издание/ Министерство образования Республики Беларусь, Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов, Национальный институт образования, Академия физического воспитания и спорта; Сост. В.Н.Кряж, И.А.Гуревич, А.А.Гужаловский и др.- Минск: Технопринт, 1999.- 38с.
5. Лях В.И. Координационные способности школьников.- Минск: Полымя 1989.- 159с.
6. Учебник тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.О.Хоменкова. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 479с.

**ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | ТЕМА | ВОПРОСЫ | ЛИТ-РА |
|  | Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов | Направленность специальных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики (подбор упражнений). | 1, 3 |
|  | Проведение общеразвивающих и специальных упражнений | 1.Методика преподавания специальных упражнений (правила использования терминологии, показа, различных методов проведения, последовательности и направленности упражнений).  2. Самостоятельный подбор упражнений. | 2, 3 |
|  | Проведение общеразвивающих и специальных упражнений | 1.Подбор и дозировка упражнений. 2.Направленность специальных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики. | 1, 2, 3 |
|  | Проведение общеразвивающих и специальных упражнений | Самостоятельный подбор и проведение общеразвивающих и специальных упражнений. | 1, 3 |
|  | Проведение подготовительной части занятия | 1.Подбор и проведение комплекса ОРУ для подготовительной части занятия.  2.Методика проведения специально- подготовительных упражнений в подготовительной части занятия | 1, 2, 3, 4 |
|  | Проведение подготовительной части занятия | 1.Подбор общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений для подготовительной части занятия.  2.Дозировка у п р а ж нений. | 1, 2, 3, 4 |
|  | Проведение урока по легкой атлетике | 1.Методика проведения урока по легкой атлетике.  2.Педагогический анализ урока. | 1, 2, 3, 8, 10 |
|  | Проведение урока по легкой атлетике | 1.Постановка задач, подбор упражнений, последовательность действий при проведении урока по л/а.  2.Дозировка и направленность упражнений. | 1, 3, 8, 10 |
|  | Судейство соревнований | 1.Формирование базовых умений в подготовке и судействе соревнований по легкой атлетике.  2.Медицинское обеспечение. 3.Снаряжение для соревнований. Санкции.  4.Общие положения соревнований. 5.Классификация и типы соревнований.  6.Обязанности спортсменов. | 1, 5, 6 |
|  | Судейство соревнований | Исполнение функциональных обязанностей судей в беговой программе во время приема контрольных нормативов в группе. | 1, 5, 6 |
|  | Судейство соревнований | Использование функциональных обязанностей судей в прыжковой программе соревнований по легкой атлетике, во время приема контрольных нормативов в группе. | 1, 5, 6, 11 |

**Перечень средств диагностики**

-устный опрос во время занятий;

-письменные самостоятельные работы;

-составление планирующей документации;

-проведение учебных практик;

-выполнение контрольных нормативов;

-устный экзамен.

**Требования к студенту при прохождении аттестации**

Обязательным условием допуска студента к сдаче зачёта и экзамена является:

- выполнение требований теоретического и практического разделов программы по семестрам и курсам обучения;

- овладение умениями и навыками проведения учебного процесса;

- выполнение учебных практик по разделам: бег, прыжки, метания, спортивная ходьба.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные и экзаменационные требования дифференцируются следующим образом:

- практический раздел проводится в виде сдачи контрольного норматива по видам спорта с выставлением оценки;

- теоретический раздел проводится в виде сдачи экзамена по темам учебной программы с выставлением оценки;

- практический раздел проводится в виде тестирования технической подготовленности и оценки уровня умений и навыков проведения учебного процесса.

Зачётные и экзаменационные требования, контрольные нормативы и учебные практики разрабатываются группой преподавателей кафедры ведущих данную дисциплину, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела, темы | Всего (ауд.час) | лекции | практические | семинарские |
| РАЗДЕЛ 1. Общие вопросы теории легкой атлетики. | **30** | **16** | **6** | **8** |
| Тема 1.1. Введение в предмет легкой атлетики. Классификация легкоатлетических видов. Спортивные сооружения. | 2 | 2 |  |  |
| Тема 1.2. История развития легкой атлетики. | 2 | 2 |  |  |
| Тема 1.3. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов. | 4 |  | 2 | 2 |
| Тема 1.4. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. | 4 |  | 4 |  |
| Тема 1.5. Основы техники спортивной ходьбы и бега. | 4 | 2 |  | 2 |
| Тема 1.6. Основы техники легкоатлетических прыжков. | 4 | 2 |  | 2 |
| Тема 1.7. Основы техники легкоатлетических метаний. | 4 | 2 |  | 2 |
| Тема 1.8. Методика обучения видам легкой атлетики. | 2 | 2 |  |  |
| Тема 1.9. Урок легкой атлетики. | 4 | 4 |  |  |
| **РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика в системе образования, спорта и оздоровления.** | **2** |  |  |  |
| Тема 2.1. Методика развития физических качеств, средствами легкой атлетики. | 2 | 2 |  |  |
| **РАЗДЕЛ 3. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике.** | **2** |  |  |  |
| Тема 3.1. Правила соревнований в легкой атлетике. | 2 | 2 |  |  |
| **РАЗДЕЛ 4. Спортивно-педагогическое мастерство в легкой атлетике.** | **110** |  | **110** |  |
| Тема 4.1. Овладение техникой общеразвивающих и специальных упражнений. | 8 |  | 8 |  |
| Тема 4.2 Бег на короткие дистанции. | 12 |  | 12 |  |
| Тема 4.3 Эстафетный бег. | 8 |  | 8 |  |
| Тема 4.4 Прыжки в длину. | 12 |  | 12 |  |
| Тема 4.5 Бег с барьерами. | 12 |  | 12 |  |
| Тема 4.6 Тройной прыжок. | 10 |  | 10 |  |
| Тема 4.7 Метание гранаты, мяча и копья. | 10 |  | 10 |  |
| Тема 4.8 Спортивная ходьба. | 10 |  | 10 |  |
| Тема 4.9 Бег на средние и длинные дистанции. | 10 |  | 10 |  |
| Тема 4.10 Прыжки в высоту. | 10 |  | 10 |  |
| Тема 4.11 Толкание ядра. | 8 |  | 8 |  |
| **РАЗДЕЛ 5. Совершенствование знаний, умений и навыков (учебная практика).** | **54** |  | **54** |  |
| Тема 5.1. Проведение общеразвивающих и специальных упражнений. | 20 |  | 20 |  |
| Тема 5.2. Проведение подготовительной части занятия. | 6 |  | 6 |  |
| Тема 5.3. Проведение урока по легкой атлетике. | 20 |  | 20 |  |
| Тема 5.4. Судейство соревнований. | 8 |  | 8 |  |
| **Всего:** | **194** | **16** | **170** | **8** |

**ПРОТОКОЛ СООТВЕТСТВИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

**С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название дисциплины, с которой требуется согласование** | **Название**  **кафедры** | **Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине** | **Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)** |
| Теория и методика физического воспитания | Теории и методики физической культуры | Основные принципы обучения и тренировки в легкой атлетике | Протокол № 9 от  05.02.2014 г. |