

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

Рабочая программа дисциплины
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Специальность
050720 Физическая культура

Форма обучения

Заочная

Вологда
2011

Программа составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 050720 Физическая культура от 31.01.2005

Автор (ы) __к.п.н., доц. Лопухина А.С.__
Рецензент (ы) к.п.н., проф. Елагина Н.Л.

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры
протокол № 1 от 20 сентября 2011 года.

**Изменения рабочей программы дисциплины «Методика обучения
легкоатлетическим упражнениям», утвержденные методической комиссией
факультета физической культуры**

[illegible]

1. Пояснительная записка

Целью освоения дисциплины является: совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе легкоатлетического вида спорта.

задачи курса:

- ознакомить с технологией труда педагога по физической культуре и тренера по легкой атлетике;
- совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на модели легкой атлетики;
- освоить технико-тактический арсенал легкоатлетического вида спорта и уровень физической подготовленности;
- обеспечить достаточный уровень спортивной подготовки.

Место курса в общей системе подготовки специалиста:

Курс дисциплин предметной подготовки призван, существенно усилить профессиональную подготовку студентов на модели легкоатлетического вида спорта, как одной из учебных дисциплин, включенных в учебный план, а также повысить уровень практической подготовленности по избранному виду или группе видов легкой атлетики.

Курс ДПП.Р.2 в сочетании с другими дисциплинами предметного цикла, прежде всего с дисциплиной «Теория и методика физического воспитания и спорта» (Т и МФВ и спорта), направлен на решение важнейшей задачи – обеспечение формирования у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта. Путь к этому лежит через интеграцию профильных дисциплин, ведущее место в этом процессе принадлежит дисциплинам «Т и МФВ и спорта», «ПФСМ». Эти дисциплины должны обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности специалиста и привить студентам умения практической реализации основных теоретических положений.

Содержание курса «МОЛУ» взаимосвязано с курсом дисциплины «Т и МФВ и спорта» на основе реализации общих положений через специфику видов легкой атлетики.

Программа учебной дисциплины «МОЛУ» предусматривает углубленное изучение дисциплины «Легкая атлетика», формирование умений и навыков, необходимых для проведения учебно-тренировочного процесса по отдельным видам или группам видов легкой атлетики.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины:

Студент должен знать:

- дидактические закономерности в физическом воспитании и легкоатлетическом виде спорта;
- методику физкультурно-спортивных занятий по легкой атлетике с различными группами населения;
- анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания и легкоатлетического вида спорта;
- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке легкоатлетов.

Студент должен уметь:

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке легкоатлетов различного возраста и квалификации;
- применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;
- овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;
- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе занятий по легкой атлетике;
- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- оказать первую помощь при травмах в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

2. Извлечение из ГОС ВПО специальности (направления), содержащее требования к обязательному минимуму содержания и общее количество часов (выписка).

ВЫПИСКА из государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности 050720 – «Физическая культура» от 31.01 2005 г.

ДПП.Р.2 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды (региональный компонент). Методика обучения легкоатлетическим упражнениям.

Направленность на формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида): освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств; освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышения уровня спортивных достижений. Интегрирующая роль в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре.

ВЫПИСКА ИЗ УЧЕБНОГО ПЛАНА СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Вид учебной работы	Всего часов	Курс
Аудиторные занятия	12	3
Лекции	2	3
Практические занятия	10	3
Самостоятельная работа	88	3
Общая трудоемкость	100	
Вид итогового контроля		зачет

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

№ п /п	Шифр и наименование специальности	урс	Се местр	Виды учебной работы в часах						Вид итогового контроля (форма отчетности)
				Тр удо- емкость	В сего аудит.	ЛК	ПР/ СМ	ЛБ	Сам. рабо та	
1	050720 «Физическая культура»		3	100	1 2	2	0		88	зачет

4. Содержание дисциплины

4.1 Разделы дисциплины и виды занятий (в часах). Примерное распределение учебного времени:

/п	Раздел дисциплины	Количество часов				
		050720.65 «Физическая культура»				
		Всего ауд.	ЛК	ПР/ СМ	ЛБ	Са м. ра бота
	Раздел 1. Повышение уровня физической подготовки легкоатлета. Тема 1. Общая и специальная ФП. Тема 2.		2	2		22

	Современные технологии физической подготовки.					
	Раздел 2. Тренировка и тренировочная деятельность. Тема 1. Совершенствование тренировочных средств, в решении задач физического воспитания легкоатлета.			2		22
	Раздел 3. Соревнования и соревновательная деятельность в легкой атлетике. Тема 1. Соревновательная подготовка легкоатлета.			2		22
	Раздел 4. Спортивная техника. Тема 1. Технология обучения технике. Тема 2. Совершенствование технологических процессов в подготовке легкоатлета.			2 2		22
	ИТОГО:	12	2	10		88

4.2. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Повышение уровня физической подготовки легкоатлета.

Тема 1. Общая и специальная ФП.

Критерии физической подготовленности спортсменов – легкоатлетов. Средства и методы развития физических качеств, дозирование нагрузок, учет физиологических закономерностей их развития.

Тема 2. Современные технологии физической подготовки.

Задачи, средства, методы. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов – легкоатлетов.

Раздел 2. Тренировка и тренировочная деятельность.

Тема 1. Совершенствование тренировочных средств, в решении задач физического воспитания легкоатлета.

Тренировка как составная часть системы подготовки легкоатлетов. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса. Связь тренировочной и соревновательной деятельности. Содержание и основные положения современной методики технической, тактической, физической, психической, интеллектуальной и интегральной подготовки спортсменов – легкоатлетов. Циклический характер структуры тренировочного процесса по легкой атлетике: малые (микро-), средние (мезо-), большие (макро-) цикла. Специфика построения тренировки с учетом особенностей легкой атлетики, соревновательной практики, всей системы подготовки.

Раздел 3. Соревнования и соревновательная деятельность в легкой атлетике.

Тема 1. Соревновательная подготовка легкоатлета.

Классификация легкоатлетических соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства. Характер и величина соревновательных нагрузок для спортсменов – легкоатлетов различного возраста. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности по легкой атлетике. Соревнования и соревновательная подготовка в легкой атлетике. Соревнования как форма подведения итогов деятельности спортивных организаций по легкой атлетике и повышения уровня спортивного мастерства легкоатлетов в процессе многолетней подготовки. Построение соревнований по легкой атлетике.

Раздел 4. Спортивная техника.

Тема 1. Технология обучения технике.

Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности легкоатлетического вида спорта. Классификация техники в легкой атлетике. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий, их особенности в связи с детерминированностью или вероятностью соревновательных ситуаций. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники легкоатлетического вида спорта. Технология обучения технике легкоатлетических двигательных действий.

Тема 2. Совершенствование технологических процессов в подготовке легкоатлета.

Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Совершенствование спортивно-технического мастерства.

4.3. Темы для самостоятельного изучения

№ п /п	Наименование раздела дисциплины. Тема	Форма самостоятельной работы	Ко л-во час ов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
--------------	---	------------------------------------	-------------------------	--

1.	Раздел 1. Техническая подготовка <i>Тема 1. Средства технической подготовки.</i>	Тестировани е	44	Индивидуальный дневник спортсмена
2.	Раздел 2. Соревновательная практика <i>Тема 1. Соревнования и соревновательная подготовка в легкой атлетике.</i>	Тестировани е	44	Индивидуальный дневник спортсмена
В сего:			88 час.	

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Копылов, Ю.А. Требования безопасности во время проведения беговых занятий/ Ю. А. Копылов // Физическая культура в школе.-2012. - № 4.-С. 40-41.
2. Семёнов, В. Технически грамотно: уроки легкой атлетики / В. Семёнов // Спорт в школе - Первое сентября.-2012. - № 3.-С. 35-39.

б) дополнительная литература:

1. Анисимова, Е. А. Индивидуальная подготовка бегуний на 400 м как фактор повышения спортивного мастерства/ Е. А. Анисимова, Л. И. Костюнина, Л. Д. Назаренко //Теория и практика физической культуры.-2011.- № 6.-С. 75-77.
2. Семёнов, В. Скажи ошибкам "нет"! : уроки легкой атлетики в 5 - 6-м классах/ В. Семёнов //Спорт в школе - Первое сентября.-2012. - № 2.-С. 36-41.

в) интернет ресурсы:

1. <http://forum.yarcom.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>
3. <http://www.znaikak.ru>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Перечень используемых технических средств:

- спортивный зал факультета физической культуры;
- спортивное оборудование для легкоатлетических видов спорта;
- спортивный инвентарь для легкоатлетических видов спорта;
- мультимедиа оборудование для теоретических сведений программного содержания дисциплины.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

7.1. Примерные зачетные тестовые задания.

Формы тестовых заданий: задания с выбором одного правильного ответа, задания с выбором нескольких правильных ответов.

Задание 1

Расцвет древнего легкоатлетического спорта относится к:

Ответы:

Азии
Египту
Африке
Греции

Задание 2

Длина первой беговой дистанции:

Ответы:

200 м 27 см.
192 м 27 см.
100 м 30 см.
300 м 50 см.

Задание 3

Первый вид бега назывался:

Ответы:

«Стадий»
«Стадиодром»
«Стадион»

Задание 4

Древние прыгуны в длину держали в руках:

Ответы:

Гантели
Камни
Диск

Задание 5

Древняя плита для упора ног на старте называется:

Ответы:

«доликос»
«колодка»
«балбис»

Задание 6

Вид выполнения движения беге называется:

Ответы:

Ациклическим
Циклическим
Смешанным (ациклический и циклический)

Задание 7

Старт в легкой атлетике бывает:

Ответы:

Низкий
Высокий
Групповой
Комбинированный

Задание 8

Спринт – это бег на дистанцию:

Ответы:

100 м.
400 м.
200 м.
500 м.
300 м.
800 м.

Задание 9

Разновидность бега:

Ответы:

Гладкий бег
Эстафетный бег
Встречный бег
Бег по кругу
Бег с препятствиями
Кроссовый бег

Задание 10

Стайерский бег – это бег по дистанции:

Ответы:

400 м.
1500 м.
800 м.
3000 м.
1000 м.
5000 м.

Задание 11

Особенность стайерского бега:

Ответы:

Длинный беговой шаг
Почти вертикальное положение туловища
Короткий беговой шаг
Высокий старт
Сильный наклон туловища
Максимальная скорость на всей дистанции.

Задание 12

Условные части бега:

Ответы:

Разбег

Стартовый разгон
Старт
Бег по дистанции
Замах
Финальное усилие
Отталкивание
Финиширование

Задание 13

Особенность спринтерского бега:

Ответы:

Длинный беговой шаг
Низкий старт
Короткий беговой шаг
Вертикальное положение туловища
Более сильный наклон туловища
Максимальная скорость на финише

Задание 14

Максимальная скорость в спринте применяется:

Ответы:

На старте
При разгоне
На всей дистанции
На финише

Задание 15

Бег на короткую дистанцию называется:

Ответы:

Скоростной бег
Стайерский бег
Спринтерский бег

Задание 16

Бег на длинную дистанцию называется:

Ответы:

Кроссовый бег
Стайерский бег
Спринтерский бег

7.2. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАЧЕТНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. Знание в объеме программы теоретического материала семинарских занятий.
2. Знать состав технико-тактических действий спортсменов.
3. Уметь выполнять изученные упражнения с демонстрацией правильной техники и должного уровня физических качеств.
4. Знать правила соревнований и методику судейства.
5. Участвовать в соревнованиях, показать результат, превышающий уровень прошлого года.

6. Выполнять нормативы по физической и технико-тактической подготовке.