

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

1. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Теория и методика преподавания: Легкая атлетика» относится к дисциплинам Блока 1, обязательной части Б1.О.19.03 учебного плана по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура».

2. Объем дисциплины: 9 зачетных единиц.

3. Содержание дисциплины:

Курс лекций: Введение в предмет. История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов. Основы техники легкоатлетических видов: ходьбы, бега, прыжков и метаний. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Формы построения занятий по легкой атлетике. Методика развития физических качеств. Особенности занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами.

Курс практических занятий – 1 и 2 семестр:

Введение в курс легкой атлетики: Цели и задачи изучаемой дисциплины. Место и роль легкоатлетических упражнений в системе физического воспитания. Выявление подготовленности студентов в некоторых видах легкой атлетики.

О.Р.У. Изучение техники спортивной ходьбы. Изучение техники бега на короткие дистанции. Специальные легкоатлетических упражнения.

О.Р.У. Изучение техники бега на средние дистанции. Изучение техники высокого старта.

О.Р.У. Обучение технике высокого и низкого стартов. Изучение техники бега на короткие дистанции.

О.Р.У. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Обучение технике низкого старта.

О.Р.У. Обучение технике бега на короткие дистанции. Изучение техники метания малого мяча.

О.Р.У. Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение технике метания малого мяча.

О.Р.У. Обучение технике бега на короткие дистанции. Изучение техники метания гранаты.

О.Р.У. Обучение бега на короткие дистанции. Изучение техники прыжков в длину.

О.Р.У. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение прыжка в длину.

О.Р.У. Изучение техники эстафетного бега. Обучение технике метания гранаты.

О.Р.У. Обучение технике бега на средние дистанции. Совершенствование техники ухода с низкого старта.

О.Р.У. Обучение технике метания гранаты с места, с разбега. Обучение технике прыжков в длину.

О.Р.У. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Изучение техники прыжка в высоту.

О.Р.У. Обучение технике бега на длинные дистанции- 600х4. Обучение технике метания гранаты.

О.Р.У. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Изучение техники толкания ядра И.П «боком».

О.Р.У. Обучение технике бега по виражу. Обучение технике прыжков в длину СП. «согнув ноги».

О.Р.У. Обучение технике бега на короткие дистанции. Изучение техники финиширования.

О.Р.У. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Изучение техники бега на длинные дистанции.

О.Р.У. Обучение технике бега на длинны дистанции. Совершенствован техники прыжка в длину СП. «согнув ноги».

О.Р.У. Обучение технике бега на длинные дистанции. Совершенствование техники метания гранаты.

О.Р.У. Обучение технике бега на короткие дистанции. Изучение техники прыжков в длину СП. «прогнувшись».

О.Р.У. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники метания гранаты.

О.Р.У. Обучение бега на короткие дистанции. Совершенствован техники прыжка в длину СП. «согнув ноги».

О.Р.У. Обучение технике толкания ядра И.П «спиной». Изучение техники прыжка в высоту

О.Р.У. Обучение технике бега на длинные дистанции. Совершенствование техники метания гранаты.

О.Р.У. Обучение технике прыжков в высоту СП. «перешагивание». Изучение техники толкания ядра И.П «боком».

О.Р.У. Обучение технике прыжков в длину СП. «прогнувшись». Совершенствование техники метания гранаты.

О.Р.У. Обучение технике толкания ядра И.П «спиной». Кроссовая подготовка.

О.Р.У. Изучение техники прыжков в высоту СП. «перекидной». Метание гранаты.

О.Р.У. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжков в высоту СП. «перекидной».

О.Р.У. Совершенствование техники прыжка в высоту СП. «перекидной». Совершенствование техники толкания ядра И.П «боком».

О.Р.У. Изучение техники толкания ядра И.П «спиной». Кроссовая подготовка.

О.Р.У. Обучение технике толкания ядра И.П «спиной». Изучение техники прыжка в высоту СП. «Фосбери-Флопп».

Курс практических занятий – 3 и 4 семестр:

Введение в курс легкой атлетики.

ОРУ и специальные упражнения легкой атлетики.

Имитационные и подводящие упражнения для освоения техники метания.

Изучение техники метания мяча и гранаты: Имитационные и подводящие упражнения для метания. Метание мяча с места. Метание мяча с 3 и 5 шагов. Изучение предбросковых шагов. Упражнения для освоения техники метания гранаты. Метание мяча на дальность и в цель.

Изучение и обучения техники барьерного бега: Демонстрация, рассказ о технике барьерного бега. Изучение техники атаки барьера. Имитация работы рук и маховой ноги. Имитация работы рук с наклоном к маховой ноге. Техника переноса маховой ноги через барьер. Бег рядом с барьером и имитация атаки и схода с барьера. Изучение техники прыжков в высоту с разбега: Рассказ и показ техники изучаемых способов прыжков в высоту. Обучение прыжку способом «перешагивание». Обучение прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп». Совершенствование техники прыжков в высоту.

Совершенствование техники прыжков в высоту и изучение техники толкания ядра из исходного положения «спиной»: Техника толкания ядра. Техника толкания ядра из исходного положения «спиной». Совершенствование техники прыжков в высоту способом «фосбери-флоп».

Изучение и совершенствование техники тройного прыжка. Обучение тех. тройного прыжка осуществляется по следующей схеме: знакомство с техникой тройного прыжка. Обучение технике выполнения скачка. Обучение технике «шага». Обучение технике «скачка» в сочетании с «шагом». Обучение технике прыжка и сочетанию «шага» с «прыжком». Обучение технике и ритму разбега. Совершенствование техники тройного прыжка. Обучение технике бега на средние дистанции 3х600 м. Обучение технике прыжка в высоту способом «перекидным». Обучение технике прыжков в длину. Совершенствование техники толкание ядра и.п. спиной. Обучение технике эстафетного бега 4х100. Прыжки в высоту сп. «перекидной». Толкание ядра. Обучение технике бега по повороту (виражу). Прыжки в высоту сп. «перекидной». Метание гранаты. Обучение технике бега на короткие дистанции 100х200х300; 300х200х100. Прыжки в высоту сп. «перекидной». Толкание ядра. Обучение технике барьерного бега. Изучения прыжка в длину сп. «ножницы». Обучение и совершенствование техники барьерного бега. Прыжки в длину сп. «ножницы». Обучение технике тройного прыжка. Выполнение тройного прыжка: с места, с одного шага, с 3-х шагов, с 5-и беговых шагов, с полного разбега.

Упражнения на гибкость для барьеристов 10-15 мин.

Обучение технике прыжков в высоту способом «фосбери-флоп»:

Совершенствование ритма разбега и отталкивания.

Совершенствование техники перехода через планку и приземления.

Прыжковые упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки на тумбы различной высоты. Прыжки в глубину. Прыжки с отягощением различного веса.

Обучение технике прыжков в длину.

Обучение технике прыжка в высоту способом «перекидным».

Формы занятий по легкой атлетике: Формы занятий по легкой атлетике. Основные формы (урок, секционные занятия, самостоятельные занятия, учебно-тренировочные, соревнования). Типы уроков.

Эпизодические формы занятий. Однократные (индивидуальные, групповые) и систематические.

Методика проведения вводно-подготовительной части урока: Проведение вводно-подготовительной части урока по личным конспектам студентов. Анализ и оценка проведенной части урока (преподавателем и студентом).

Организация, проведение и работа судейской коллегии на соревнованиях по легкой атлетике: Положение о соревнованиях (самостоятельно). Открытие соревнований. Работа судейских бригад в секторах. Определение победителей и подведение итогов соревнований

Методика проведения основной части занятий по легкой атлетике: Проведение основной части урока студентами по индивидуальным конспектам. Анализ и оценка проведенной части урока (оценивают и анализируют студенты).

Последовательность применения ОРУ при проведении вводно-подготовительной части урока: Проведение вводно-подготовительной части урока по личным конспектам студентов. Анализ и оценка проведенной части урока (преподавателем и студентом).

Средства и методы организации основной части занятий по легкой атлетике: Проведение основной части урока студентами по индивидуальным конспектам. Анализ и оценка проведенной части урока (оценивают и анализируют студенты).

Организация, проведение и работа судейской коллегии на соревнованиях по легкой атлетике: Положение о соревнованиях (самостоятельно). Открытие соревнований. Работа судейских бригад в секторах. Определение победителей и подведение итогов соревнований.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

- способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (ОПК-3);

- способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам (ПК-9).

5. Форма контроля: зачет (2 семестр), экзамен (4 семестр).

6. Разработчик: доцент, к.п.н Воробьева И.Н., ст. преподаватель Годжиев Г.Т.