

**Приложение 1 к РПД Теория и методика  
легкой атлетики  
49.03.01 Физическая культура  
Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист  
Форма обучения – заочная  
Год набора - 2023**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист
3.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика легкой атлетики
4.	Форма обучения	Заочная
5.	Год набора	2023

**I. Методические рекомендации**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Лекционный курс дисциплины знакомит студентов с теоретико-методическими особенностями построения занятий по легкой атлетике.

Практические занятия направлены на ознакомление студентов со средствами, методами и формами обучения виду спорта – легкой атлетика. На практических занятиях студенты осваивают технику и методику обучения различным видам легкой атлетики. В процессе учебных занятий у студентов формируются умения и навыки самостоятельного выполнения упражнений легкой атлетики, закрепление и совершенствование методических приемов в процессе их воспроизведения в условиях учебных занятий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.3 Методические рекомендации по подготовке реферата**

Перед написанием реферата студенту необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы (основной и дополнительной), изучить основные источники по теме исследования, приступить к составлению плана.

Далее необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, затем к изложению основных положений, исходя из анализа и обобщения научно-методических источников, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом.

Реферат оформляется в соответствии с основными требованиями МАГУ, отражает существенные ключевые моменты выбранной темы. В структуру реферата целесообразно отнести:

- титульный лист (не нумеруется);
- содержание (включает основные разделы работы и соответствующие им номера страниц);
- введение (включает обоснование актуальности выбранной темы, объект, предмет, цель и задачи исследования);
- основная часть (включает разделы, полностью раскрывающие основные положения выбранной темы);
- заключение (отражает основные (собственные) выводы студента по проведенному исследованию, в соответствии с поставленными задачами и целью);
- список литературы (включает использованные источники при подготовке работы, оформляется в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 или 2003) и составляет 10-15 источников.

Рекомендуемый объем работы от 15 до 20 страниц.

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Нумерация страниц выполняется с 3-ей страницы, внизу «от центра». Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 14. Абзац (красная строка) – отступ – 1,25 см. Межстрочный интервал – полуторный. Ссылки на источники литературы приводятся в квадратных скобках, например, [1, С. 53].

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.4 Методические рекомендации по созданию презентации**

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;

- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;

- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читательность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.

2. Тщательно структурированная информация.

3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.

4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.

5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.

6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.

7. Графика должна органично дополнять текст.

8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

### **1.5 Методические рекомендации по составлению примерного плана обучения технике легкоатлетических видов**

Для того, чтобы составить примерный план обучения технике одного из видов легкой атлетики, студенту необходимо проанализировать научно-методическую литературу по теме, знать последовательность постановки задач обучения определенному виду. Примерный план выполняется по следующей схеме:

Задачи	Средства	Организационно-методические мероприятия	Типичные ошибки	Причины	Исправления

### **1.6 Методические рекомендации по подготовке к тестированию**

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;

- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;

- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;

- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;

- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

### **1.7 Методические рекомендации по разработке положения, соревнований**

При разработке положения и программы соревнований необходимо определить характер, значение, ранг соревнования, установить систему оценки результатов, систему зачета (если это командное первенство).

При распределении программы соревнований необходимо учитывать:

1. Количество видов, проводимых на данном соревновании;
2. Количество отводимых на соревнования дней, время суток, в которое проводятся соревнования;
3. Предполагаемое количество участников;
4. Количество секторов для видов «прыжки» и «метания»;
5. Возможность совмещения участниками родственных видов программы;
6. Проведение видов соревнований в несколько кругов;

### **1.8 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета, экзамена**

Основным источником подготовки к зачету и экзамену является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других. Зачет проводится в виде теста, рекомендации по подготовке к которому изложены в п. 1.6. Экзамен проводится в форме собеседования по вопросам билета, в каждом билете 2 вопроса.

### **1.9 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»**

Студент может заработать дополнительные баллы при условии участия в спортивных соревнованиях. Данный вид деятельности может быть реализован как самостоятельно студентом, так и организованно в составе команды МАГУ под руководством председателя спортивного клуба «Олимпия» или тренера сборной команды по виду спорта.

Для получения баллов по дополнительному блоку необходимо предоставить подтверждающие документы преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований).

### **1.10 Методические рекомендации по написанию плана-конспекта урока по легкой атлетике**

План-конспект урока – это основной документ для проведения урока по теме. Хорошо составленный конспект помогает вести занятие на высоком уровне.

При написании плана-конспекта урока указывается тема, класс, задачи, инвентарь, место и дата проведения, имя составителя, а также содержание в табличном варианте.

В соответствии с темой занятия необходимо сформулировать задачи (образовательные, развивающие, воспитательные) и определить соответствующие им средства, методы и приемы обучения. Также определить содержание материала, отвечающее теме и задачам урока. Подготовительная, основная и заключительная части занятия должны быть взаимосвязаны. Подобранные упражнения дозированы с учетом возраста обучающихся.

План-конспект урока оформляется по следующей форме:

**Конспект урока по физической культуре для \_\_\_\_\_ класса**  
**Тема урока \_\_\_\_\_**

**Задачи:**

**1.**

2.

3.

**Инвентарь:**

**Место проведения:**

**Дата проведения:**

**Провел(а):**

<b>Частные задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Общие методические указания (ОМУ)</b>
Подготовительная часть			
Основная часть			
Заключительная часть			

### **1.11 Методические рекомендации по составлению и оформлению комплексов упражнений для методики обучения легкоатлетическим видам**

При составлении комплекса необходимо исходить из особенностей методики обучения конкретного легкоатлетического вида и подбирать средства в соответствии с задачами обучения технике. Каждый комплекс должен содержать не менее 5 упражнений.

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 14. Абзац (красная строка) – отступ – 1,25 см. Межстрочный интервал – полуторный.

### **1.12 Методические рекомендации по составлению и оформлению комплексов упражнений для развития физических качеств**

При составлении и оформлении комплекса упражнений необходимо указать, на развитие какого физического качества он направлен. Количество упражнений варьируется от 5 до 10. Также указывается количество повторений каждого упражнения или подходов, время отдыха между подходами.

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 14. Абзац (красная строка) – отступ – 1,25 см. Межстрочный интервал – полуторный.

### **1.13 Методические рекомендации по составлению схемы типичных ошибок в технике легкоатлетических видов**

При составлении схемы типичных ошибок студенту необходимо изучить учебно-методическую литературу по соответствующей теме.

<b>Элемент техники</b>	<b>Типичные ошибки</b>

### **1.14 Методические рекомендации по выполнению практической работы по составлению тематического конспекта**

Тематический конспект дает более или менее исчерпывающий ответ на поставленный вопрос темы. Составление тематического конспекта учит работать над темой, всесторонне обдумывая ее, анализируя различные точки зрения на один и

тот же вопрос. Таким образом, этот конспект облегчает работу над темой при условии использования нескольких источников.

Определите цель составления конспекта. Читая изучаемый материал, подразделяйте его на основные смысловые части, выделяйте главные мысли, выводы. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.

Алгоритм подготовки тематического конспекта:

- 1 этап - тема конспекта;
- 2 этап - план конспекта;
- 3 этап - подробное содержание, соответственно плану;
- 4 этап - список научных, учебно-методических источников используемых при написании.

Данная практическая работа выполняется студентом самостоятельно.

## **II. Планы практических занятий**

### **Раздел II: Основы техники легкоатлетических видов спорт**

#### **Тема 2. Техника спортивной ходьбы и бега (2 ч)**

##### **План:**

1. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы.
2. Совершенствование техники бега на средние, длинные, короткие дистанции: высокий и низкий старт, бег по дистанции, финиширование.
3. Техника бега на различных дистанциях и на различных участках дистанции.
4. Техника эстафетного бега.

*Литература:* [1, с. 50-90];

##### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Каковы особенности техники спортивной ходьбы?
2. Каковы особенности техники бега в зависимости от длины дистанции?
3. На какие части можно разделить процесс бега?
4. В чем состоят особенности старта и стартового разгона?
5. Какие приемы передачи эстафетной палочки существуют?

##### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Составить комплекс упражнений для развития выносливости.
2. Составить комплекс упражнений для развития быстроты.

#### **Тема 3. Техника легкоатлетических прыжков (1ч)**

##### **План:**

1. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега: разбег, отталкивание, полет, приземление.
2. Ознакомление с техникой тройного прыжка с места: первое отталкивание с 2-х ног, полет в первом шаге, второе отталкивание, полет во втором шаге, третье отталкивание, полет, приземление.

*Литература:* [1, с. 107-113].

##### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Какие фазы существуют в технике прыжка в длину с места и с разбега?

2. Какие факторы влияют на результативность в прыжке?
3. Каковы особенности техники тройного прыжка?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Составить комплекс упражнений для развития взрывной силы.
2. Составить комплекс прыжков на скакалке.

**Тема 4. Техника легкоатлетических метаний (1 ч)**

**План:**

1. Совершенствование техники метания малого мяча и гранаты: держание гранаты, разбег, финальное усилие, торможение.

*Литература:* [1, с. 148-164].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Перечислите фазы в легкоатлетических метаниях.
2. Какие факторы влияют на результативность в метаниях?
3. Каковы особенности техники длинных метаний?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

**Раздел III: Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта**

**Тема 2. Методика обучения технике бега на средние, длинные, короткие дистанции (2 ч)**

**План:**

1. Последовательность постановки задач при обучении технике бега на средние, длинные и короткие дистанции.
2. Подбор средств, приемов и методов, решающих задачи обучения элементам техники.
3. Методика обучения технике эстафетного бега.

*Литература:* [1, с. 202-228].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Какова последовательность постановки задач обучения технике одного из видов бега?
2. Какие ошибки возникают при обучении технике бега на различные дистанции?
3. В чем причины возникновения этих ошибок?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Составить комплекс специальных упражнений для обучения технике бега на средние, длинные или короткие дистанции.

**Тема 3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков (1ч)**

**План:**

1. Последовательность постановки задач при обучении технике прыжка в длину с места, с разбега.
2. Подбор средств, приемов и методов, решающих задачи обучения элементам техники.

*Литература:* [1, с. 252-265].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Какова последовательность постановки задач обучения технике одного из видов прыжков?
2. Какие ошибки возникают при обучении одному из видов прыжков?
3. В чем причины возникновения этих ошибок?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Составить комплекс специальных упражнений для обучения технике одного из видов прыжков.

**Тема 4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний (1 ч)**

**План:**

1. Последовательность постановки задач при обучении технике метания малого мяча, гранаты.
2. Подбор средств, приемов, методов, решающих задачи обучения элементам техники.

*Литература:* [1, с. 294-309].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Какова последовательность постановки задач обучения технике метания малого мяча, гранаты?
2. Какие ошибки возникают при обучении технике метания?
3. В чем причины возникновения этих ошибок?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Составить комплекс специальных упражнений для обучения технике метания малого мяча, гранаты.