

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Таганрогского института
имени А.П. Чехова (филиала)
РГЭУ (РИНХ)
_____ Петрушенко С. А.
« ____ » _____ 20__ г.

**Рабочая программа дисциплины
Теория и методика легкой атлетики**

направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль) 44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное
образование (спортивная подготовка)

Для набора 2024 года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА **физической культуры****Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
	Неделя		18 1/6		16 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	18	18	16	16	50	50
Практические	16	16	36	36	16	16	68	68
Итого ауд.	32	32	54	54	32	32	118	118
Контактная работа	32	32	54	54	32	32	118	118
Сам. работа	40	40	54	54	40	40	134	134
Часы на контроль			36	36	36	36	72	72
Итого	72	72	144	144	108	108	324	324

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2024 протокол № 1.

Программу составил(и): Доц., Лебединская И.Г. _____

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	– освоение студентами технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Теория и методика легкой атлетики»;
1.2	– приобретение и применение профессиональных умений в процессе обучения нормативных правовых актов в сфере образования и норм профессиональной этики;
1.3	– формирование систематизированных знаний, умений и навыков теоретической и практической профессиональной подготовки в разработке дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) в области легкой атлетики.
1.4	

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
ПКО-2.1: Решает педагогические, научно-методические и организационно-управленческие задачи в сфере основного общего и среднего общего образования	
ПКО-2.2: Осуществляет проектирование и реализацию содержания обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей учащихся	
ПКО-2.3: Работает с документацией, сопровождающей реализацию обучения и воспитания в общеобразовательной школе	
ПКО-2.4: Проектирует технологии реализации содержания обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования	
ПКО-2.5: Проектирует результаты обучения в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с нормативными документами, возрастными особенностями обучающихся, целями и задачами образовательного процесса	
ОПК-2.1: Знает и понимает структуру и логику разработки основных и дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования	
ОПК-2.2: Готов участвовать в разработке основной образовательной программы и отдельных её компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	
ОПК-2.3: Владеет способами разработки дополнительных образовательных программ и их элементов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	
ОПК-1.1: Знает и понимает сущность нормативных и правовых актов в сфере образования, норм профессиональной этики	
ОПК-1.2: Применяет в своей деятельности нормативные правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности	
ОПК-1.3: Использует нормативные и правовые акты для обеспечения безопасности образовательного процесса и при проведении досуговых мероприятий	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:	
Знать:	
<ul style="list-style-type: none"> – основы нормативно-правовых актов в системе физического воспитания; – сущность норм профессиональной этики в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта в образовательных учебных заведениях; – структуру разработки образовательных программ различных учебных заведений в соответствии с изучаемой дисциплиной; – основы разработки различных образовательных программ и отдельных ее компонентов с использованием информационно-коммуникационных технологий в области легкой атлетики; – педагогические, научно-методические и организационно-управленческие задачи в образовательных организациях различных уровней в соответствии с изучаемой дисциплиной; – содержание организации и проведения занятий по легкой атлетике с различным контингентом занимающихся в образовательных организациях; – основную документацию при осуществлении обучения по изучаемой дисциплине в различных образовательных учреждениях. 	

<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать нормативные и правовые акты в физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных целей; – применять знания в учебно-тренировочном процессе для решения профессиональных задач; – использовать информационно-коммуникационные технологии при разработке различных образовательных программ в соответствии с изучаемой дисциплиной; – проектировать и организовывать образовательный процесс по легкой атлетике с использованием различных технологий обучения; – моделировать процесс обучения по легкой атлетике в различных образовательных организациях; – проектировать и осуществлять процесс обучения и воспитания в учебных заведениях различного уровня в соответствии с уровнем развития и с учетом возрастных особенностей обучающихся.
<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками профессиональной деятельности при обеспечении профессиональной этики в процессе обучения легкоатлетическим видам спорта; – способами разработки различных образовательных программ и их отдельных элементов и компонентов в соответствии с изучаемой дисциплиной используя информационно-коммуникационные технологии; – системой умений в проектной и организационной практике обеспечивающих решение целей и задач образовательного процесса по легкой атлетике в образовательных организациях различных уровней.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. «Структура и содержание дисциплины «Теория и методика легкой атлетики», история развития»				
1.1	Тема 1.1 «Основные понятия, связь л/атлетики с другими видами спорта». Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта» Происхождение, развитие видов л/атлетики. История развития легкой атлетики в России и за рубежом. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры /Лек/	1	2	ПКО-2.3 ПКО-2.4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
1.2	Тема 2.1 «Техника легкоатлетических видов спорта» Основные понятия. Структура движений. Тема 2.1.1 «Основы техники спортивной ходьбы». Техника спортивной ходьбы. Проведение комплекса ОРУ, СБУ. 1. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. 2. Обучение технике спортивной ходьбы в парах. 3. Обучение технике спортивной ходьбы на месте. 4. Обучение технике спортивной ходьбы по кругу 3-5м 5. Обучение технике движению рук. 6. Обучение технике движения ног и таза. /Пр/	1	4	ОПК-1.3 ПКО-2.1 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
1.3	Тема 1.1 Тема 1.1 «Основные понятия, связь л/атлетики с другими видами спорта». Тема. Изучить историю развития легкой атлетики по каждому виду: бег, ходьба, прыжки, метания, многоборья. Историю развития легкой атлетики в Древние времена, в современное время, в России и за рубежом (этапы развития). Ознакомиться с организацией, судейством и правилами соревнований по легкой атлетике. Обязанностями главной судейской коллегии, главного судьи и главного секретаря соревнований. Общие и частные правила соревнований по бегу и спортивной ходьбе. Общие и частные правила соревнований по прыжкам, многоборьям и метаниям. Правила проведения соревнований в помещении. ИААФ. /Ср/	1	10	ОПК-1.3 ПКО-2.3 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
	Раздел 2. «Основы техники видов легкой атлетики»				

2.1	<p>Тема 1.1 «Основные понятия, связь л/атлетики с другими видами спорта. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта».</p> <p>Тема 1.2 «Организация, проведение и правила соревнований в легкой атлетике»</p> <p>Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Составить календарь и положение о соревновании.</p> <p>Документация соревнований.</p> <p>Отчет главной судейской коллегии, главного судьи и главного секретаря соревнований.</p> <p>Судейство соревнований по отдельным видам легкой атлетики.</p> <p>Тема 2.1 «Техника легкоатлетических видов спорта»</p> <p>Основные понятия. Структура движений.</p> <p>Тема 2.1.1 «Основы техники спортивной ходьбы». /Лек/</p>	1	4	ОПК-2.3 ПКО-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.2
2.2	<p>Тема 2.1 «Техника легкоатлетических видов спорта»</p> <p>Основные понятия. Структура движений</p> <p>Тема 2.1.1 «Основы техники спортивной ходьбы».</p> <p>Техника спортивной ходьбы.</p> <p>Проведение комплекса ОРУ, СБУ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прохождение дистанции 100 м по виражу. 2. Прохождение дистанции 200м-300м. 3. Прохождение дистанции 400-1000м. 4. Совершенствование технике спортивной ходьбы. 5. Проведение соревнований по спортивной ходьбе. <p>Тема 2.1.2 «Основы техники легкоатлетического бега».</p> <p>Проведение комплекса ОРУ, СБУ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. <p>/Пр/</p>	1	4	ОПК-1.3 ОПК-2.1 ПКО-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
2.3	<p>Тема 1.2 «Организация, проведение и правила соревнований в легкой атлетике».</p> <p>Тема 2.1 «Техника легкоатлетических видов спорта»</p> <p>Основы методики обучения технике спортивной ходьбы, техники бега на короткие дистанции. /Ср/</p>	1	10	ОПК-2.1 ОПК-2.3 ПКО-2.1 ПКО-2.3 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
2.4	<p>Тема 2.1.2 «Основы техники легкоатлетического бега»</p> <p>«Основы техники бега на средние дистанции».</p> <p>«Основы техники бега длинные дистанции».</p> <p>«Основы методики обучения технике бега на короткие дистанции».</p> <p>«Основы методики обучения технике бега на средние дистанции».</p> <p>«Основы методики обучения технике бега на длинные дистанции».</p> <p>/Лек/</p>	1	6	ОПК-2.3 ПКО-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2

2.5	<p>Тема 2.1 «Техника легкоатлетических видов спорта» Тема 2.1.2 Техника легкоатлетических беговых видов. Проведение фрагмента занятия. Техника бега на короткие дистанции. Методика обучения технике легкоатлетическим беговым видам.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение низкому старту. 2. Выбор варианта низкого старта: «обычный», «растянутый», «сближенный». 3. Принятие положения по команде «На старт!». 4. Принятие положения по команде «На старт!», «Внимание!» и обратно. 5. Из положения низкого старта по команде «Марш!» максимально далекий прыжок вперед с приземлением на две ноги. 6. Низкий старт и стартовый разгон, преодолевая сопротивление партнера. 7. Старты из различных исходных положений. 8. Классический низкий старт с колодок со стартовым разгоном. 9. Совершенствование технике низкого старта и бегу по дистанции. <p>Тема 2.1 «Техника легкоатлетических видов спорта» Тема 2.1.2 Техника легкоатлетических беговых видов. Проведение фрагмента занятия. Техника бега на средние и длинные дистанции. Методика обучения технике легкоатлетическим беговым видам. Бег на средние и длинные дистанции</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение высокому старту. 2. Бег со средней скоростью по прямой и повороту. 3. Принятие положения по команде «На старт!». 4. Принятие положения по команде «На старт!», «Марш!». 5. Выполнение высокого старта по команду. 6. Старты из различных исходных положений. 7. Выполнение высокого старта и стартового разбега старт на различные дистанции. 8. Совершенствование технике высокого старта и бегу по дистанции. <p>/Пр/</p>	1	4	ОПК-2.3 ПКО-2.1 ПКО-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
2.6	<p>Тема 2.1 «Техника легкоатлетических видов спорта» Средства и методы в легкой атлетике. Анализ техники легкоатлетических видов спорта. Анализ техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Методика обучения технике легкоатлетическим беговым видам.</p> <p>/Ср/</p>	1	10	ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
2.7	<p>Тема 2.1 «Техника легкоатлетических видов спорта» Основные понятия. Структура движений Тема 2.1.3 «Основы техники эстафетного бега». Анализ техники эстафетного бега. Методика обучения технике эстафетного бега.</p> <p>/Лек/</p>	1	4	ОПК-2.3 ПКО-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.2

2.8	<p>Тема 2.1.3 «Основы техники эстафетного бега».</p> <p>Тема. Техника эстафетного бега.</p> <p>Проведение фрагмента занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление со способами держания эстафетной палочки. 2. Ознакомление со способами передачи эстафетной палочки. 3. Передача эстафетной палочки в парах на месте. 4. Передача эстафетной палочки в парах в ходьбе. 5. Передача эстафетной палочки в парах в беге. 6. Нахождение допуска для старта принимающего партнёра. 7. Обучение взаимодействию партнёров при передаче эстафетной палочки в коридоре. 8. Пробегание дистанции в парах с передачей эстафетной палочки по прямой. 9. Пробегание дистанции командой с передачей эстафетной палочки по прямой. 10. Пробегание дистанции в парах с передачей эстафетной палочки по виражам. <p>Тема 2.1.3 «Основы техники эстафетного бега».</p> <p>Тема. Техника эстафетного бега.</p> <p>Проведение фрагмента занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача эстафетной палочки в четвёрках на месте. 2. Передача эстафетной палочки в четвёрках в ходьбе. 3. Передача эстафетной палочки в четвёрках в беге. 4. Обучение взаимодействию партнёров при передаче эстафетной палочки в коридоре. 5. Пробегание дистанции командой с передачей эстафетной палочки по виражам. <ol style="list-style-type: none"> 2. Совершенствование технике эстафетного бега. 3. Соревнования: в эстафетном беге 4x100м, 4x400м. <p>/Пр/</p>	1	4	ОПК-1.1 ОПК-2.1 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
2.9	<p>Анализ техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p>Методика обучения технике легкоатлетическим беговым видам.</p> <p>Анализ техники эстафетного бега. Методика обучения технике эстафетного бега.</p> <p>Основы техники легкоатлетических видов.</p> <p>Анализ техники спортивной ходьбы. Основные фазы, моменты, периоды.</p> <p>Сходства и различия техники спортивной ходьбы от обычной ходьбы. Физические качества скороходов. Составить комплекс упражнений для развития скоростной выносливости и координации.</p> <p>/Ср/</p>	1	10	ОПК-2.1 ОПК-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
	Раздел 3. «Основы техники технических видов легкой атлетики»				
3.1	<p>Тема 2.1 «Техника легкоатлетических видов спорта» (продолжение). Факторы, влияющие на результативность спортивных показателей легкоатлета.</p> <p>Тема 2.1.1. «Основы техники легкоатлетических прыжков».</p> <p>Тема 2.1.2 «Основы техники прыжков в высоту с разбега».</p> <p>«Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>/Лек/</p>	2	4	ОПК-2.3 ПКО-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2

3.2	<p>Тема 2.1 «Техника легкоатлетических видов спорта» (продолжение). Факторы, влияющие на результативность спортивных показателей легкоатлета.</p> <p>Тема 2.1.1. «Основы техники легкоатлетических прыжков».</p> <p>Тема 2.1.2 «Основы техники прыжков в высоту с разбега».</p> <p>Техника легкоатлетических прыжков. Проведение фрагмента занятия.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание представления о прыжке в высоту способом «перешагивание». 2. Подбор толчковой ноги и стороны разбега. 3. Постановка толчковой ноги на опору и отталкивание вверх с одновременным махом другой ногой и подхватом руками. 4. То же, с двух шагов. 5. То же, с трёх шагов и приземлением на толчковую ногу в место отталкивания. 6. То же, со сменой ног в полете («ножницы») и приземлением на маховую ногу. 7. То же, на секторе без преодоления планки. 8. Прыжок с трех шагов с преодолением резинки. <p>Тема 2.1.1. «Основы техники легкоатлетических прыжков».</p> <p>Тема 2.1.2 «Основы техники прыжков в высоту с разбега».</p> <p>Техника легкоатлетических прыжков. Проведение фрагмента занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок с трех шагов с преодолением планки. 2. Прыжок способом «перешагивание» с разбегов различной длины. 3. Подбор разбега для выполнения прыжка способом «перешагивание». 4. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с полного разбега. 5. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». <p>Тема 2.1.1. «Основы техники легкоатлетических прыжков».</p> <p>Тема 2.1.2 «Основы техники прыжков в высоту с разбега».</p> <p>Техника легкоатлетических прыжков. Проведение фрагмента занятия.</p> <p>Проведение соревнования по прыжкам в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> <p>/Пр/</p>	2	6	ОПК-2.1 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
3.3	<p>«Основы техники технических видов легкой атлетики»</p> <p>Техника различных видов легкоатлетических прыжков.</p> <p>Классификация, виды и способы выполнения прыжков в высоту.</p> <p>Главные элементы в прыжках. Основные факторы, определяющие результативность прыжков.</p> <p>Основы методики обучения технике легкоатлетических прыжков, техники легкоатлетических метаний.</p> <p>/Ср/</p>	2	10	ОПК-2.3 ПКО-2.1 ПКО-2.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
3.4	<p>Средства и методы применяемые для развития скоростных качеств, выносливости. Составление комплекса упражнений общеразвивающего характера. Составить план конспект учебно-тренировочного занятия. /Ср/</p>	2	10	ОПК-1.3 ОПК-2.3 ПКО-2.2 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2

3.5	<p>Тема 2.1.1. «Основы техники легкоатлетических прыжков». Фазы, моменты, эволюция техники.</p> <p>Тема 2.1.2 «Основы техники прыжков в высоту с разбега». «Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». «Техника прыжка в высоту с разбега способом «волна». «Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной». «Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекат». «Техника прыжка в высоту с разбега способом «фосберп-флоп».</p> <p>Тема 2.1.1. «Основы техники легкоатлетических прыжков». Фазы, моменты, эволюция техники.</p> <p>Тема 2.1.2 «Основы техники прыжков в высоту с разбега». Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Методика обучения технике прыжка в высоту способом «волна». Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перекидной» и «перекат». Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосберп-флоп».</p> <p>Тема 2.1.3 «Основы техники прыжка с шестом с разбега».</p> <p>Тема 2.1.4 «Основы техники прыжков в длину с разбега». /Лек/</p>	2	6	ОПК-2.3 ПКО-2.1 ПКО-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
-----	--	---	---	-------------------------------	---------------------------------

3.6	<p>Тема 2.1.1. «Основы техники легкоатлетических прыжков». Тема 2.1.2 «Основы техники прыжков в высоту с разбега».</p> <p>1. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Тема 2.1.1. «Основы техники легкоатлетических прыжков». Тема 2.1.2 «Основы техники прыжков в высоту с разбега». Техника легкоатлетических прыжков. Проведение фрагмента занятия. Прыжок в высоту с разбега способом «волна», «перекат», «перекидной».</p> <p>1. Создание представления о прыжке в высоту способом «волна», «перекат», «перекидной».</p> <p>2. Подбор толчковой ноги и стороны разбега.</p> <p>3. Постановка толчковой ноги на опору и отталкивание вверх с одновременным махом другой ногой и подхватом руками.</p> <p>4. То же, с двух шагов, с трёх шагов и приземлением.</p> <p>5. То же, на секторе без преодоления планки.</p> <p>6. Подбор разбега для прыжка способом «перекидной».</p> <p>7. Прыжок с разбега с преодолением планки.</p> <p>Тема 2.1.1. «Основы техники легкоатлетических прыжков». Тема 2.1.2 «Основы техники прыжков в высоту с разбега». Техника легкоатлетических прыжков. Проведение фрагмента занятия. Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».</p> <p>1. Создание представления о прыжке в высоту способом «фосбери-флоп».</p> <p>2. Постановка толчковой ноги на опору и отталкивание вверх с одновременным махом другой ногой и подхватом руками.</p> <p>3. То же, с двух шагов.</p> <p>4. То же, с трех шагов и приземлением на толчковую ногу в место отталкивания.</p> <p>5. То же, с поворотом на 90° в полете в сторону толчковой ноги.</p> <p>6. То же, с доставанием подвешенного предмета (ориентира) рукой, противоположной толчковой ноге.</p> <p>7. Пробежание трех шагов по отметкам и отталкивание в секторе.</p> <p>8. То же, с запрыгиванием на маты.</p> <p>9. Бег с ускорением по кругу с наклоном корпуса внутрь.</p> <p>10. Стойка на лопатках с последующим опусканием ног на переднюю часть стопы.</p> <p>11. Прыжок через планку с места из положения стоя спиной к матам.</p> <p>12. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с прямого разбега, отталкиваясь двумя ногами.</p> <p>13. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с трех-пяти шагов.</p> <p>14. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с полного разбега.</p> <p>/Пр/</p>	2	6	ПКО-2.1 ПКО-2.4 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
-----	--	---	---	-------------------------------	---------------------------------

3.7	<p>Тема 2.1.1. «Основы техники легкоатлетических прыжков». Тема 2.1.2 «Основы техники прыжков в высоту с разбега». Техника легкоатлетических прыжков. Проведение фрагмента занятия. 1. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Тема 2.1.1. «Основы техники легкоатлетических прыжков». Тема 2.1.2 «Основы техники прыжков в высоту с разбега». Техника легкоатлетических прыжков. Проведение фрагмента занятия. 2. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной». 3. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».</p> <p>Тема 2.1.1. «Основы техники легкоатлетических прыжков». Тема 2.1.2 «Основы техники прыжков в высоту с разбега». Соревнования по прыжкам в высоту.</p> <p>/Пр/</p>	2	6	ПКО-2.1 ПКО-2.4 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
3.8	<p>Тема 2.1.4 «Основы техники прыжков в длину с разбега». Техника прыжка в длину с разбега способом «СОГНУВ НОГИ». Проведение фрагмента занятия. 1. Создание представления о прыжке в длину способом «согнув ноги». 2. Обучение постановке толчковой ноги на планку в сочетании с выносом маховой ноги и разноимённой работой рук. 3. Прыжок в шаге с небольшого разбега без обязательного попадания на планку. 4. То же, с приземлением в положение выпада маховой ногой. 5. То же, с преодолением в полёте препятствия, барьера. 6. То же, отталкиваясь с возвышения 10-15 см. 7. То же, с выбросом ног и приземлением на две ноги.</p> <p>Тема 2.1.4 «Основы техники прыжков в длину с разбега». Техника прыжка в длину с разбега способом «СОГНУВ НОГИ». Проведение фрагмента занятия. 1. Обучение технике приземления. 2. Подбор полного разбега путём его коррекции помощником. 3. Обучение ритму движений на последних трёх шагах разбега. 4. Прыжок в шаге с полного разбега с попаданием на планку. 5. Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Тема 2.1.4 «Основы техники прыжков в длину с разбега». Техника прыжка в длину с разбега способом «СОГНУВ НОГИ». Проведение фрагмента занятия. 1. Совершенствование технике прыжка в длину способом «согнув ноги». 2. Соревнования по прыжкам в длину способом «согнув ноги».</p> <p>/Пр/</p>	2	6	ПКО-2.1 ПКО-2.4 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
3.9	<p>Основы техники легкоатлетических прыжков способом: «перешагивание», «волна», «перекидной», «фосбери-флоп». Методика обучения технике легкоатлетическим видам прыжков. Основы техники прыжков с шестом с разбега. Главные факторы результативности прыжка. /Ср/</p>	2	10	ОПК-2.2 ПКО-2.1 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2

3.10	<p>Тема 2.1.4 «Техника прыжков в длину с разбега».</p> <p>Способы выполнения прыжков в длину с разбега. Факторы, влияющие на результативность прыжка.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «СОГНУВ НОГИ».</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «ПРОГНУВШИСЬ».</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «НОЖНИЦЫ».</p> <p>«Методика обучения технике прыжков в длину с разбега» способом «СОГНУВ НОГИ».</p> <p>«Методика обучения технике прыжков в длину с разбега» способом «ПРОГНУВШИСЬ».</p> <p>«Методика обучения технике прыжков в длину с разбега» способом «НОЖНИЦЫ» .</p> <p>/Лек/</p>	2	4	ОПК-2.3 ПКО-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
3.11	<p>Тема 2.1.4 «Основы техники прыжков в длину с разбега».</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «ПРОГНУВШИСЬ»</p> <p>Проведение фрагмента занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание представления о прыжке в длину способом «прогнувшись». 2. Постановка толчковой ноги на планку с проходом вперёд- вверх маховой ногой. 3. Имитация движений в полёте, стоя на земле. 4. Имитация движений в полёте в висе на перекладине с последующим спрыгиванием с неё на две ноги. 5. Прыжок с небольшого разбега без попадания на планку. 6. Прыжок с небольшого разбега, отталкиваясь с возвышения 10 -15 см. 7. Подбор разбега путём его коррекции помощником. 8. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с полного разбега. <p>Тема 2.1.4 «Основы техники прыжков в длину с разбега».</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «ПРОГНУВШИСЬ»</p> <p>Проведение фрагмента занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование технике прыжка в длину способом «прогнувшись». <p>/Пр/</p>	2	4	ПКО-2.1 ПКО-2.4 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
3.12	<p>Техника прыжка в длину с разбега способом «НОЖНИЦЫ».</p> <p>Проведение фрагмента занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание представления о прыжке в длину способом «ножницы». 2. Ходьба с высоким подниманием бедра с отработкой работы рук. 3. То же, через низкие барьеры. 4. Постановка толчковой ноги на планку с проходом вперёд- вверх маховой ногой. 5. Имитация движений в полёте, стоя на земле. 6. Имитация движений в полёте в висе на перекладине с последующим спрыгиванием с неё. 7. Прыжок в шаге с небольшого разбега с приземлением в разножку. 8. Прыжок в шаге с небольшого разбега со сменой ног в полёте и приземлением в разножку. 9. Прыжок с небольшого разбега без попадания на планку. 10. Прыжок с небольшого разбега, отталкиваясь с возвышения 10-15 см. 11. Подбор разбега путём его коррекции помощником. <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «НОЖНИЦЫ».</p> <p>Проведение фрагмента занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование технике прыжка в длину способом «ножницы». 2. Проведение соревнований по прыжкам в длину с разбега. <p>/Пр/</p>	2	4	ПКО-2.1 ПКО-2.4 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2

3.13	Способы выполнения прыжков в длину с разбега. Анализ техники видов прыжков. Методика обучения технике легкоатлетическим видам прыжков. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести, ловкости. Факторы, влияющие на начальную скорость ОЦМ прыгуна. Составить план-конспект тренировочного занятия. /Ср/	2	10	ОПК-2.2 ПКО-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
3.14	Тема 2.1.5 «Основы техники тройного прыжка с разбега». Особенности техники тройного прыжка. Методика обучения технике тройного прыжка. /Лек/	2	4	ПКО-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
3.15	Тема 2.1.5 «Основы техники тройного прыжка с разбега». Техника тройного прыжка с разбега. Проведение фрагмента занятия. 1. Создание представления о тройном прыжке. 2. Прыжок с места. 3. Двойной прыжок с места. 4. Тройной прыжок с места. 5. Отработка отдельных элементов тройного прыжка: «скачка» и «шага». 6. Выполнение связки «скачок + шаг». 7. Выполнение связки «скачок + шаг + скачок + шаг» 8. Выполнение связки «шаг + скачок + шаг + скачок». 9. Подбор разбега. 10. Тройной прыжок с разбега в полной координации. Тема 2.1.5 Техника тройного прыжка с разбега. Методика обучения. Проведение фрагмента занятия. 1. Совершенствование технике тройного прыжка с разбега. 2. Соревнования по тройному прыжку с разбега. /Пр/	2	4	ОПК-1.3 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
3.16	Основы методики обучения прыжка в длину способом «прогнувшись». Анализ техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Особенности техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Анализ техники тройного прыжка в длину с разбега Составить комплекс упражнения для повышения координационных качеств. Меры безопасности и предупреждения травматизма в процессе обучения прыжковым видам легкой атлетики. /Ср/	2	14	ОПК-1.1 ОПК-2.2 ПКО-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
	Раздел 4. Экзамен				
4.1	«Структура и содержание дисциплины «Теория и методика легкой атлетики», история развития» Тема 1.1 «Основные понятия, связь л/атлетики с другими видами спорта». Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта» Происхождение, развитие видов л/атлетики. Тема 1.2 «Организация, проведение и правила соревнований в легкой атлетике» Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике. Тема 2.1 «Техника легкоатлетических видов спорта» Тема 2.1.1 «Основы техники спортивной ходьбы». Тема 2.1.2 «Основы техники бега». Тема 2.1.3 «Основы техники эстафетного бега». Тема 2.1.4 «Основы техники прыжков в длину с разбега». Тема 2.1.5 «Основы техники тройного прыжка с разбега». /Экзамен/	2	36	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
	Раздел 5. «Основы техники видов легкоатлетических метаний»				

5.1	<p>Тема 2.1.6 «Основы техники легкоатлетических метаний».</p> <p>Тема 2.1.7 «Основы техники метания диска, молота, толкания ядра».</p> <p>Тема 2.1.8 «Основы техники метания копья, гранаты». Факторы, определяющие дальность полета снаряда.</p> <p>Тема 2.1.9 «Основы техники барьерного бега».</p> <p>/Лек/</p>	3	6	<p>ПКО-2.1</p> <p>ПКО-2.3</p>	<p>Л1.1 Л1.2 Л1.4</p> <p>Л1.5Л2.1 Л2.2</p>
5.2	<p>Тема 2.2.1 «Основы техники легкоатлетических метаний».</p> <p>Тема 2.2.2 «Основы техники метания диска, молота, толкания ядра».</p> <p>Техника толкания ядра со скачка. Проведение фрагмента занятия.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений силовой направленности.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание представления о толкании ядра со скачка. 2. Повторение толкания ядра с места. 3. Принятие исходного положения для толкания ядра со скачка. 4. Приседание и вставание на опорной ноге с отведением вверх-назад маховой. 5. Выполнение скачка с удержанием головы и плеч в закрытом положении. 6. Выполнение скачка с удержанием взглядом ориентира на земле. 7. Выполнение скачка с движением рук в противоположную сторону. 8. Выполнение нескольких скачков подряд по прямой. 9. Выполнение скачка и финального усилия через паузу и имитация толкания ядра со скачка. 10. Толкание ядра со скачка. 11. Совершенствование технике толкания ядра со скачка. <p>Техника толкания ядра с поворота.</p> <p>Создание представления о толкании ядра с поворота.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Повторение толкания ядра с места. 3. Принятие исходного положения для толкания ядра с поворота. 4. Выполнение поворота с удержанием головы и плеч в закрытом положении. 6. Выполнение поворота с удержанием взглядом ориентира на земле. 7. Выполнение нескольких поворотов подряд по прямой и в круге. 9. Выполнение финального усилия через паузу и имитация толкания ядра с поворота. 10. Толкание ядра с поворота. 11. Совершенствование технике толкания ядра с поворота. <p>Техника метания диска. Методика обучения технике метания диска.</p> <p>Проведение фрагмента занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание представления о метании диска. 2. Повторение метания диска с места. 3. Принятие исходного положения и выполнение входа в поворот. 4. Выполнение входа в поворот с последующим вращением на опорной ноге на 360. 5. Выполнение входа в поворот с постановкой ноги в центр круга. 6. То же, с последующей постановкой ноги в ближнюю часть круга. 7. Упражнение под счёт в опорном положении. «Раз!» - первая часть поворота, «Два!» - вторая часть поворота, «Три!» - финальное усилие. 8. Имитация метания диска с поворота. Метание диска с поворота. 9. Совершенствование технике метания диска с поворота. <p>/Пр/</p>	3	4	<p>ПКО-2.1</p> <p>ПКО-2.2</p> <p>ПКО-2.4</p>	<p>Л1.1 Л1.2 Л1.4</p> <p>Л1.5Л2.1 Л2.2</p>

5.3	<p>Тема 2.1 «Техника легкоатлетических видов спорта» (продолжение). Фазы, моменты, эволюция техники. «Основы техники легкоатлетических метаний». «Основы техники метания диска, молота, толкания ядра». «Основы техники метания копья, гранаты». Факторы, определяющие дальность полета снаряда. «Основы техники барьерного бега». Особенности техники метания гранаты. Методика обучения технике легкоатлетическим видам метаний. Выявить основные фазы и моменты в метаниях. Факторы, влияющие на результативность в метаниях. Составить комплекс упражнений скоростно-силового характера. /Ср/</p>	3	10	ПКО-2.1 ПКО-2.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
	Раздел 6. «Основы методики обучения технике легкоатлетических видов спорта»				
6.1	<p>Тема 3.1 «Методика обучения технике легкоатлетическим видам» Методы, средства и задачи обучения. Меры безопасности и предупреждения травматизма в процессе обучения. Тема 3.1.1 «Методика обучения технике спортивной ходьбы». Тема 3.1.2 «Методика обучения технике бега». Тема 3.1.3 «Методика обучения технике эстафетного бега». Тема 3.1.4 «Методика обучения технике легкоатлетических прыжков». Тема 3.1.5 «Методика обучения технике легкоатлетических метаний». Тема 3.1.6 «Методика обучения технике барьерного бега». /Лек/</p>	3	4	ПКО-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2

6.2	<p>Тема 2.1.8 «Основы техники метания копья, гранаты». Факторы, определяющие дальность полета снаряда. Техника метания гранаты. Проведение фрагмента занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение способу держания гранаты. 2. Бросок с одного шага из положения, стоя на левой ноге лицом по направлению метания. 3. То же, из положения, стоя на скрещенных ногах и развернув плечи по линии метания. 4. Упражнение под счёт: «Раз!» – шаг левой с посылком гранаты вперед; «Два!» – шаг правой с поворотом плеч и отведением гранаты вниз-назад; «Три!» – стопорящий шаг левой с натяжением правой стороны и финальным усилием. 5. То же, самостоятельно. 6. Слитное выполнение «скрестного» и «броскового» шагов. 7. Подбор предварительного разбега с попаданием на метку. 8. Пробеги предварительного и основного разбега с имитацией финального усилия. 9. Метание гранаты с полного разбега. 10. Совершенствование техники метания гранаты. 11. Соревнования по метанию гранаты. <p>Техника метания копья. Методика обучения технике метания копья. Проведение фрагмента занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание представления о метании копья. 2. Бросок двумя руками из-за головы. 4. Бросок с одного шага из положения, стоя на левой ноге лицом по направлению метания. 5. То же, из положения, стоя на скрещенных ногах и развернув плечи по линии метания. 6. Упражнение под счёт: «Раз!» – шаг левой; «Два!» – шаг правой с поворотом плеч и отведением копья назад; «Три!» – стопорящий шаг левой с натяжением правой стороны и финальным усилием. 7. То же, самостоятельно. 8. Слитное выполнение «скрестного» и «броскового» шагов. 9. Подбор предварительного разбега с попаданием на отметку. 10. Пробеги предварительного и основного разбега с имитацией финального усилия. 11. Метание копья с полного разбега. 12. Совершенствование техники метания копья. <p>/Пр/</p>	3	2	ПКО-2.2 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
6.3	<p>Модуль 3: «Основы методики обучения технике легкоатлетических видов спорта»</p> <p>Тема 3.1 «Методика обучения технике легкоатлетическим видам»</p> <p>Тема 3.1.1 «Методика обучения технике спортивной ходьбы».</p> <p>Тема 3.1.2 «Методика обучения технике бега».</p> <p>Тема 3.1.3 «Методика обучения технике эстафетного бега».</p> <p>Тема 3.1.4 «Методика обучения технике легкоатлетических прыжков».</p> <p>Тема 3.1.5 «Методика обучения технике легкоатлетических метаний».</p> <p>Тема 3.1.6 «Методика обучения технике барьерного бега».</p> <p>Средства и методы подготовки метателей. Методика обучения силовым видам легкой атлетики. Особенности техники толкания ядра со скачка и поворота. Физические качества метателей и способы их определения в процессе спортивной подготовки. Составить комплекс силовых упражнений.</p> <p>Влияние возрастных особенностей школьников на развитие двигательных качеств.</p> <p>Виды спортивной подготовки.</p> <p>Методики обучения технике барьерного бега и бега с препятствиями.</p> <p>Совершенствование техники барьерного бега.</p> <p>Обучение технике бега с препятствиями (стипель-чез).</p> <p>Сходства и различия в технике бега с препятствиями. Основные физические качества барьеристов и средства, способствующие их повышению.</p> <p>/Ср/</p>	3	10	ПКО-2.2 ПКО-2.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2

6.4	<p>Тема 3.2 Легкая атлетика в школе. Легкая атлетика как средство физического воспитания школьников. Организационные и методические принципы работы учителя. Тема 3.3 «Спортивная тренировка в легкой атлетике» Цели, задачи тренировки и основные принципы тренировки. Виды спортивной подготовки. Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. Динамика развития физических качеств л/атлета. Показатели тренированности легкоатлета. /Лек/</p>	3	2	ОПК-1.2 ПКО-2.1 ПКО-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
6.5	<p>Тема 2.1.9 «Основы техники барьерного бега». Основы техники бега с барьерами. Проведение фрагмента занятия. Обучение технике бега с барьерами. 1. Создание представления о беге с барьерами. 2. Упражнения на развитие гибкости в положении седа над барьером. 3. Упражнения на гибкость с барьером. 4. Ходьба через барьеры в различных вариантах. 5. Имитация атаки с упором стопой атакующей ноги в стену. 6. То же, с трёх шагов. То же, с отрывом маховой ноги от пола. 7. Перенос маховой ноги в упоре через барьер, поставленный параллельно стене. 8. То же, через барьер, поставленный перпендикулярно стене. 9. Имитация перехода барьера сбоку от него. 10. Переход одного барьера через середину. 11. Переход нескольких барьеров. 12. Переход одного барьера с последующим ускорением. 13. Пробегание нескольких барьеров сбоку. 14. То же, через середину барьеров. 15. То же, с различными вариантами высоты барьеров и расстановки. 16. То же, с высотой барьеров и расстановкой, предусмотренными правилами соревнований. Тема. Совершенствование технике барьерного бега. Обучение технике бега с препятствиями (стиль-чез). /Пр/</p>	3	2	ПКО-2.1 ПКО-2.4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2

6.6	<p>Тема 3.2 «Легкая атлетика в школе».</p> <p>Легкая атлетика как средство физического воспитания школьников. Организационные и методические принципы работы учителя. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Оценка и учет физических показателей при занятиях. Значение легкой атлетики с системе физического воспитания школьников.</p> <p>Составить план-конспект школьного урока.</p> <p>Анализ школьной программы по разделу «Легкая атлетика» в начальных, средних и старших классах. Характеристика видов документов планирования и учета работы по легкой атлетике в школе.</p> <p>Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы».</p> <p>Составить комплекс упражнения ОФП и СФП для повышения скоростных, скоростно-силовых качеств. Сходства и различия в технике прыжков в длину способами «ножницы», «прогнувшись» и «согнув ноги».</p> <p>Тема 3.3 «Спортивная тренировка в легкой атлетике»</p> <p>Тема. Спортивная тренировка в легкой атлетике. Динамика развития физических качеств легкоатлета. Показатели тренированности легкоатлета. Основные средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной подготовки в легкой атлетике.</p> <p>Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности в легкой атлетике. Совершенствование техники легкоатлетических видов. Составить комплекс упражнений ОФП, СФП для различных легкоатлетических видов. Составить план-конспект урока. Методика развития и оценки функциональных возможностей легкоатлета.</p> <p>/Ср/</p>	3	6	<p>ОПК-1.2</p> <p>ОПК-2.1</p> <p>ОПК-2.3</p> <p>ПКО-2.3</p> <p>ПКО-2.5</p>	<p>Л1.1 Л1.2 Л1.3</p> <p>Л1.4 Л1.5Л2.1</p> <p>Л2.2</p>
	Раздел 7. «Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике»				
7.1	<p>Тема 4.1 «Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике»</p> <p>Методы измерения тренированности легкоатлета.</p> <p>Виды отбора, программа и реализация спортивного отбора.</p> <p>/Лек/</p>	3	2	<p>ОПК-2.1</p> <p>ОПК-2.3</p> <p>ПКО-2.1</p>	<p>Л1.1 Л1.2 Л1.3</p> <p>Л1.4 Л1.5Л2.1</p> <p>Л2.2</p>

7.2	<p>Тема 3.1 «Методика обучения технике легкоатлетическим видам» Методы, средства и задачи обучения. Меры безопасности и предупреждения травматизма в процессе обучения. Тема 3.1.1 «Методика обучения технике спортивной ходьбы». Тема 3.1.2 «Методика обучения технике бега». Тема 3.1.3 «Методика обучения технике эстафетного бега». Тема 3.1.4 «Методика обучения технике легкоатлетических прыжков». Тема 3.1.5 «Методика обучения технике легкоатлетических метаний». Совершенствование техники легкоатлетических видов. Техника и методика обучения легкоатлетическим метаниям. Виды отбора, программа и реализация спортивного отбора. Выполнение контрольных нормативов. Показатели тренированности легкоатлета. Тема 3.1.6 «Методика обучения технике барьерного бега». Тема 3.2 «Легкая атлетика в школе». Легкая атлетика как средство физического воспитания школьников. Организационные и методические принципы работы учителя. Тема 3.3 «Спортивная тренировка в легкой атлетике» Цели, задачи тренировки и основные принципы тренировки. Виды спортивной подготовки. Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. Динамика развития физических качеств л/атлета. Показатели тренированности легкоатлета.</p> /Пр/	3	4	ОПК-2.2 ПКО-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
7.3	<p>Тема 4.1 «Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике» Методика развития функциональных возможностей легкоатлета. Методы измерения тренированности легкоатлета. Критерии оценки подготовленности занимающихся легкой атлетикой. Отбор и прогнозирование результатов спортивных достижений.</p> /Ср/	3	8	ПКО-2.1 ПКО-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
7.4	<p>Тема 4.2 «Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике» Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности. Тема 4.3 «Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике» Места проведения соревнований. Оборудование и инвентарь.</p> /Лек/	3	2	ОПК-1.3 ОПК-2.1 ПКО-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
7.5	<p>Тема 4.1 «Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике» Методы измерения тренированности легкоатлета. Виды отбора, программа и реализация спортивного отбора. Тема 4.2 «Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике» Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности. Тема 4.3 «Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике» Места проведения соревнований. Оборудование и инвентарь.</p> /Пр/	3	2	ОПК-1.1 ПКО-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2

7.6	<p>Методика развития функциональных возможностей легкоатлета. Критерии оценки подготовленности занимающихся легкой атлетикой. Динамика развития физических качеств л/атлета. Показатели тренированности легкоатлета. Проведение учебно-тренировочного занятия по легкоатлетическим видам. Виды отбора, программа и реализация спортивного отбора для различного контингента занимающихся. Тема 4.2 «Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике» Тема 4.2.1 «Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности» Составление плана-конспекта занятия. Совершенствование техники легкоатлетических видов. Тема 4.3 «Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике» Места проведения соревнований по видам легкой атлетики. Проведение соревнований по видам легкой атлетики /Пр/</p>	3	2	ОПК-1.3 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
7.7	<p>Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности. Периоды подготовки а процессе спортивной тренировки. Содержание тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Средства при повышении тренированности на различных этапах подготовки. Особенности построения тренировочного плана в подготовке спортсменов-легкоатлетов. Факторы, характеризующие тренировочную и соревновательную нагрузку и их динамика в годичном тренировочном процессе. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике Места проведения соревнований по прыжковым легкоатлетическим видам. Составить плана-конспект занятия. Разработать учебно-тренировочные занятия по видам легкой атлетики. Планирование учебно-тренировочного процесс для различного контингента занимающихся. /Ср/</p>	3	6	ОПК-1.3 ОПК-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
	Раздел 8. Экзамен				

8.1	<p>Тема 2.1.6 «Основы техники легкоатлетических метаний».</p> <p>Тема 2.1.7 «Основы техники метания диска, молота, толкания ядра».</p> <p>Тема 2.1.8 «Основы техники метания копья, гранаты». Факторы, определяющие дальность полета снаряда.</p> <p>Тема 2.1.9 «Основы техники барьерного бега».</p> <p>Тема 3.1.1 «Методика обучения технике спортивной ходьбы».</p> <p>Тема 3.1.2 «Методика обучения технике бега».</p> <p>Тема 3.1.3 «Методика обучения технике эстафетного бега».</p> <p>Тема 3.1.4 «Методика обучения технике легкоатлетических прыжков».</p> <p>Тема 3.1.5 «Методика обучения технике легкоатлетических метаний».</p> <p>Тема 3.1.6 «Методика обучения технике барьерного бега».</p> <p>Тема 3.2 Легкая атлетика в школе.</p> <p>Тема 3.3 «Спортивная тренировка в легкой атлетике»</p> <p>Тема 4: «Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике»</p> <p>Тема 4.1 «Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике»</p> <p>Тема 4.2 «Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике»</p> <p>Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности.</p> <p>Тема 4.3 «Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике» /Экзамен/</p>	3	36	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
-----	---	---	----	---	---

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.2	Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.3	Онгарбаева, Д. Т., Мадиева, Г. Б., Алимханов, Е. А.	Легкая атлетика с методикой преподавания: учебное пособие	Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014	http://www.iprbookshop.ru/58702.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.4	Ермакова, С. Г., Початкова, О. Н.	Легкая атлетика с методикой тренировки: учебно-методическое пособие для спо	Саратов: Профобразование, 2019	http://www.iprbookshop.ru/86139.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.5		Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика: приказ министерства спорта российской федерации от 24 апреля 2013 г. №220	Саратов: Вузовское образование, 2019	http://www.iprbookshop.ru/87568.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Врублевский Е. П.	Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие	Москва: Спорт, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	Никитушкин, В. Г., Германов, Г. Н.	Легкая атлетика в школе: учебное пособие	Воронеж: Истоки, 2007	http://www.iprbookshop.ru/27257.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**5.4. Перечень программного обеспечения**

Microsoft Office

5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Два спортивных зала (24x12; 18x9) оснащенных спортивным инвентарем и специальным оборудованием необходимым для проведения учебно-практических занятий.

2. Учебные аудитории для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.