

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
Легкоатлетическое многоборье**

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>)	8 (4.2)		Итого	
Неделя	11 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	22	22	22	22
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	54	54	54	54
Контактная работа	54	54	54	54
Сам. работа	54	54	54	54
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

ОСНОВАНИЕ

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

Программу составил(и): Доц., Лебединская Ирина Герардовна _____

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	– освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Легкоатлетическое многоборье»;
1.2	– подготовка студентов к осуществлению предстоящей профессиональной деятельности в различных образовательных учреждениях;
1.3	– освоение профессиональных умений и навыков в процессе обучения легкоатлетическим двигательным действиям с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
1.4	– приобретение умений и навыков научно-методической деятельности;
1.5	– формирование знаний, практических умений и навыков в процессе обучения легкоатлетическим двигательным действиям;
1.6	– приобретение методико-практической профессиональной подготовки в области физической культуры и спорта.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
ПКР-3.1:	Анализирует и оценивает различные подходы к построению образовательного процесса для решения профессиональных задач и самообразования
ПКР-3.2:	Использует различные средства и способы распространения положительного опыта организации образовательной деятельности, в том числе с применением ИКТ
ПКР-3.3:	Оценивает качество программных материалов в соответствие с современными теоретическими и методическими требованиями к их разработке и реализации, с учетом образовательных потребностей обучающихся
ПКР-3.4:	Владеет законодательной базой для разработки программно-методического обеспечения образовательного процесса, включая работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями
ПКР-3.5:	Разрабатывает и реализует индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся
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 со- ответствии с нормативными документами, возраст-ными особенностями обучающихся, целями и задачами образовательного процесса

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:	
Знать:	<ul style="list-style-type: none"> – роль легкоатлетического многоборья как эффективного средства физической культуры и спорта; – методы и организацию комплексного контроля на занятиях легкоатлетическим многоборьем в различных образовательных учреждениях; – основные методы проектирование и реализации содержания обучения и воспитания в различных образовательных учреждениях в соответствии с уровнем развития и с учетом возрастных особенностей учащихся; – технологии проектирования и реализации содержания обучения и воспитания на основе специфики дисциплины «Легкоатлетическое многоборье» в сфере основного общего и среднего общего образования; – основные критерии анализа и оценивания самоорганизации и самообразования на занятиях легкоатлетическим многоборьем с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; – различные средства, методы и способы организации образовательной деятельности по выявлению уровня физической подготовки, направленные на обеспечение полноценной деятельности в легкой атлетике с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся.; – способы составления занятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, повышение физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; – способы проведения самостоятельных тренировочных занятий средствами легкоатлетического многоборья; – методы и организацию комплексного контроля на занятиях легкоатлетическим многоборьем.

<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проектировать и организовывать образова-тельный процесс в образовательных органи-зациях различных уровней с различным кон-тингентом обучающихся; – использовать технологию обучения двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий легкоатлетическим многоборьем различных возрастных категорий учащихся с учетом индивидуальных особенностей; – планировать и проводить виды легкоатлетического многоборья в соответствии с нормативными документами, возрастными особенностями обучающихся, целями и задачами образовательного процесса; – обеспечивать методическое сопровождение процесса обучения в достижении образовательных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; – использовать различные средства, методы и способы для передачи эффективного педагогического опыта организации образовательной деятельности; – разрабатывать, организовывать и проводить различные виды индивидуальной деятельности по легкоатлетическому многоборью способствующие самоорганизации и самообразованию обучающихся; – провести тренировочные занятия по легко-атлетическим видам спорта; – грамотно составить комплекс легкоатлетических упражнений учетом индивидуальных особенностей обучающихся; – рационально использовать средства и методы легкоатлетического многоборья для повышения функциональных и двигательных возможностей; – использовать средства легкой атлетики направленные на поддержание уровня и обеспечение физической работоспособности обучающихся.
<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в планировании, организации образовательного процесса в различных образовательных организациях по основным видам занятий легкоатлетической направленности; – навыками применять средства и методы индивидуальных занятий и программ по легко-атлетическому многоборью на основе решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческие задач с учетом возрастных особенностей учащихся; – методами организации и проведения занятий в спортивной подготовке легкоатлета в соответствии с нормативными документами, возрастными особенностями обучающихся, целями и задачами образовательного процесса; – методикой анализа и оценки построения образовательного процесса для решения профессионально-педагогических задач с учетом образовательных потребностей обучающихся. – методами организации и проведения самостоятельных занятий в спортивной подготовке легкоатлета; – навыками использования различных средств физического воспитания для поддержания общей и специальной физической подготовленности; – навыками организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий по видам легкоатлетического многоборья; – методами самоконтроля за физическим со-стоянием организма с учетом индивидуальных особенностей обучающихся – системой практических навыков используемых в легкоатлетическом многоборье, обеспечивающих оптимальное развитие двигательных и функциональных возможностей своего организма (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке) в спортивной тренировке легкоатлета.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература
	Раздел 1. Модуль 1. Структура и содержание дисциплины Легкоатлетическое многоборье				
1.1	Тема 1.1 Основные понятия, связь предмета «Легкоатлетическое многоборье» с другими видами спорта. История развития легкоатлетического многоборья. Классификация и общая характеристика видов легкоатлетического многоборья. /Лек/	8	4	ПКО-2.1 ПКО-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2

1.2	<p>Тема 1.1 Выявление индивидуальных физических особенностей по отдельным видам многоборья. Овладение технологиями современных систем физического воспитания. Проведение индивидуального занятия специально-прикладными физическими упражнениями.</p> <p>НИЗКИЙ СТАРТ И СТАРТОВЫЙ РАЗГОН</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Классический низкий старт с колодок со стартовым разгоном. 2. Классический высокий старт. 3. Совершенствование технике низкого и высокого старта и бегу по дистанции. 4. Проведение соревнований по бегу на короткие и средние дистанции. <p>БЕГ С БАРЬЕРАМИ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба через барьеры в различных вариантах. 2. Переход одного барьера с последующим ускорением. 3. Пробегание нескольких барьеров сбоку. 4. То же, через середину барьеров. 5. То же, с различными вариантами высоты барьеров и расстановки. 6. То же, с высотой барьеров и расстановкой, предусмотренными правилами соревнований. 7. Проведение соревнований по барьерному бегу. <p>/Пр/</p>	8	4	ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.5 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
1.3	<p>Тема 1.1 Изучить основные формы, средства и методы обучения в многоборье. Изучить содержание дисциплины, структуру учебно-тренировочного занятия. Виды спортивной подготовки. Выявить методическую последовательность при обучении видов в многоборье. /Ср/</p>	8	8	ПКО-2.3 ПКР-3.1 ПКР-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
1.4	<p>Тема 1.2 Организация, проведение и правила соревнований в легкоатлетическом многоборье. Общие и частные правила соревнований по многоборьям. Представление презентации. /Лек/</p>	8	4	ПКО-2.4 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
1.5	<p>Тема 1.2 Организация, проведение и правила соревнований в легкоатлетическом многоборье.</p> <p>Составление положения о соревновании по многоборью. Оформление протокола соревнований. Техническое выполнение отдельных видов многоборья. Проведение фрагмента учебного занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Постановка толчковой ноги на опору и отталкивание вверх с одновременным махом другой ногой и подхватом руками. 2. То же, с двух шагов. 3. То же, с трех шагов и приземлением на толчковую ногу в место отталкивания. 4. То же, с поворотом на 90° в полете в сторону толчковой ноги. 5. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 2-3 шагов разбега. 6. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с прямого разбега. 7. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с прямого разбега. 8. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с полного разбега. 9. Совершенствование технике прыжка. 10. Соревнования по прыжкам в высоту. <p>/Пр/</p>	8	4	ПКО-2.1 ПКР-3.1 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2

1.6	Тема 1.2 Организация, проведение и правила соревнований в легкоатлетическом многоборье. Разработать положение и регламент соревно-ваний по многоборью. Ознакомиться с общими и частными правилами соревнований по многоборьям. Участие в судействе соревнований по многоборью либо по отдельным видам многоборья. Самостоятельно провести судейство соревнований. /Ср/	8	10	ПКО-2.1 ПКО-2.5 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
Раздел 2. Модуль 2: Техника и методика обучения технике легкоатлетическим видам многоборья					
2.1	Тема 2.1 Основы техники легкоатлетических видов много-борья. Тема 2.2 Методика обучения технике беговым видам много- борья. Методика обучения техническим видам многоборья. /Лек/	8	6	ПКО-2.1 ПКР-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
2.2	Тема 2.1 Техника легкоатлетических видов многоборья. Техническая подготовка: выполнение отдельных видов мно- гоборья. Тема 2.2 Проведение тренировочного занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта. Продемонстрировать умения и технику владения видов многоборья. /Пр/	8	6	ПКО-2.2 ПКР-3.2 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
2.3	Тема 2.1 Изучить и разработать план-конспект тренировочного занятия по многоборью либо по отдельным видам многоборья. Разработать комбинированное занятие по совершенствованию техники в легкоатлетических видах многоборья. /Ср/	8	12	ПКО-2.4 ПКР-3.1 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
2.4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Проведение фрагмента вводной части занятия. 1. Прыжок в шаге с небольшого разбега без обязательного попадания на планку. 2. То же, с приземлением в положение выпада маховой ногой. 3. Прыжок в шаге с полного разбега с попаданием на планку. 4. Прыжок в длину способом «согнув ноги». 5. Совершенствование технике прыжка в длину способом «согнув ноги». 6. Соревнования по прыжкам в длину способом «согнув ноги». /Пр/	8	4	ПКР-3.3 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
2.5	Тема 2.2 Подготовить подводящие упражнения для обучения техники видов многоборья и методические рекомендации. Провести анализ методики обучения технике беговым и техническим видам многоборья. Выполнение индивидуальных занятий по освоению техники отдельных видов многоборья. /Ср/	8	14	ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
Раздел 3. Модуль 3: Спортивная тренировка в легкоатлетическом многоборье					
3.1	Тема 3.1 Построение, содержание и планирование тренировочных занятий в легкоатлетическом многоборье. Спортивная подготовка в многоборье /Лек/	8	4	ПКР-3.2 ПКР-3.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2

3.2	<p>Тема 3.1 Определение технической подготовки легкоатлетических видов многоборья. Проведение учебного занятия по отдельным видам многоборья. Совершенствование техники легкоатлетических метаний.</p> <p>ТОЛКАНИЕ ЯДРА СО СКАЧКА</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение толкания ядра с места. 2. Выполнение скачка с удержанием головы и плеч в закрытом положении. 3. Выполнение скачка и финального усилия через паузу и имитация толкания ядра со скачка. 4. Толкание ядра со скачка. 5. Совершенствование техники толкания ядра со скачка. <p>МЕТАНИЕ ДИСКА</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение метания диска с места. 2. Принятие исходного положения и выполнение входа в поворот. 3. Выполнение входа в поворот с последующим вращением на опорной ноге на 360°. 4. Имитация метания диска с поворота. Метание диска с поворота. 5. Совершенствование технике метания диска с поворота. <p>/Пр/</p>	8	6	ПКО-2.1 ПКР-3.2 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
3.3	<p>Тема 3.1 Изучить построение, содержание и планирование тренировочных занятий в легкоатлетическом многоборье. Описать виды тренировочных занятий и последовательность обучения в процессе спортивной подготовки многоборца. Определить виды тренировочной работы на всех этапах спортивной подготовки. Разработать учебно-тренировочное занятие по специальной физической подготовке. /Ср/</p>	8	6	ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.5 ПКР-3.1 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
3.4	<p>Тема 3.2 Основы обучения спортивной подготовки легкоатлета-многоборца. Периодизация спортивной подготовки многоборца. Тема 3.3. Особенности спортивной тренировки в женском легкоатлетическом многоборье. Управления учебно-тренировочным процессом в женском многоборье. /Лек/</p>	8	4	ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКР-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
3.5	<p>Тема 3.2 Определить уровень физической подготовки. Проведение учебно-тренировочного занятия с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях по видам многоборья. Совершенствование техники метания копья.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок двумя руками из-за головы. 2. Бросок с одного шага из положения, стоя на левой ноге лицом по направлению метания. 3. 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. 4. То же, самостоятельно. 5. Слитное выполнение «скрестного» и «броскового» шагов. 6. Пробегание предварительного и основного разбегов с имитацией финального усилия. 7. Метание копья с полного разбега. 8. Совершенствование технике метания копья. 9. Совершенствование технике метания диска. 10. Соревнования по видам легкоатлетических метаний. <p>/Пр/</p>	8	4	ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКР-3.1 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2

3.6	Проведение фрагмента занятия 1. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2. Упражнение на гибкость. 3. Выполнение ритмовых отрезков. 4. Соревнования по отдельным легкоатлетическим видам многоборья. /Пр/	8	4	ПКР-3.1 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
3.7	Тема 3.2 Изучить периодизацию спортивной подготовки многоборца. Составить перспективный план спортивной подготовки многоборца. Составить план-конспект тренировочного занятия. Разработать комбинированное учебно-тренировочное занятие по физической и технико-тактической подготовке многоборца /Ср/	8	4	ПКО-2.5 ПКР-3.1 ПКР-3.4 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2
Раздел 4. Экзамен					
4.1	Тема 1.1 Основные понятия, связь предмета «Легкоатлетическое многоборье» с другими видами спорта. Классификация и общая характеристика видов легкоатлетического многоборья. Тема 1.2 Организация, проведение и правила соревнований в легкоатлетическом многоборье. Тема 2.1 Основы техники легкоатлетических видов многоборья. Тема 2.2 Методика обучения технике беговым видам многоборья. Тема 3.1 Построение, содержание и планирование тренировочных занятий в легкоатлетическом многоборье. Тема 3.2 Периодизация спортивной подготовки многоборца. Тема 3.3. Особенности спортивной тренировки в женском легкоатлетическом многоборье. /Экзамен/	8	36	ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 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	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
Л1.2	Ермакова, С. Г., Початкова, О. Н.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019	http://www.iprbookshop.ru/85817.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Шнайдер, Н. А.	Track and Field Athletics. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Москва: Издательство «Спорт», 2016	http://www.iprbookshop.ru/55575.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.2	Никифоров, В. И.	Физическая культура. Легкая атлетика: учебное пособие	Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016	http://www.iprbookshop.ru/71899.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 (24х12; 18х9) 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.