

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 курсам**

Курс Вид занятий	1		2		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Лекции	8	8	4	4	12	12
Практические	8	8	4	4	12	12
Итого ауд.	16	16	8	8	24	24
Контактная работа	16	16	8	8	24	24
Сам. работа	191	191	91	91	282	282
Часы на контроль	9	9	9	9	18	18
Итого	216	216	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

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 суть 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:

- основы нормативно-правовых актов в системе физического воспитания;
- суть 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.

Уметь:

- 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.

Владеть:

- 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» Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Тема 1.2 «Организация, проведение и правила соревнований в легкой атлетике» Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований. Обязанности главной судейской коллегии соревнований. Правила проведения соревнований в помещении. /Лек/	1	2	ПКО-2.3 ПКО-2.4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
1.2	Тема 1.1 «Основные понятия, связь л/атлетики с другими видами спорта. Составить календарь и положение о соревновании по видам легкой атлетики. Тема 1.2 «Организация, проведение и правила соревнований в легкой атлетике». Отчет главной судейской коллегии, главного судьи и главного секретаря соревнований. Проведение фрагмента занятия. Тема 1.3 «Техника легкоатлетических видов спорта» Основы техники легкоатлетических видов. Основы техники спортивной ходьбы. Основы техники бега. Основы техники эстафетного бега. 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. 7. Прохождение дистанции 100 м по выражу. 8. Прохождение дистанции 200м-300м. 9. Совершенствование технике спортивной ходьбы. Проведение соревнований по спортивной ходьбе и бегу на короткие дистанции. Тема 2.1.2 «Основы техники бега». /Пр/	1	2	ОПК-1.3 ОПК-2.1 ПКО-2.1 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2

1.3	<p>Тема 1.1 «Основные понятия, связь л/атлетики с другими видами спор-та». Изучить историю развития легкой атлетики по каждому виду: бег, ходьба, прыжки, метания, многоборья. Историю развития легкой атле-тики 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.</p> <p>/Ср/</p>	1	30	ОПК-1.3 ПКО-2.3 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
1.4	<p>Тема 1.2 Организация и судейство соревнований по л/атлетике Составить календарь соревнований, положение соревнований.</p> <p>Тема 1.3 Техника легкоатлетических видов спорта. Средства и методы в л/атлетике. Анализ техники легкоатлетических видов спорта.</p> <p>Тема 2.1 «Техника легкоатлетических видов спорта» Основы методики обучения технике спортивной ходьбы, техники бега, эстафетного бега.</p> <p>Средства и методы в легкой атлетике. Анализ техники легкоатлетических видов спорта.</p> <p>Анализ техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. 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	30	ОПК-1.3 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
1.5	<p>Тема 1.3 «Техника легкоатлетических видов спорта» Основы техники легкоатлетических видов.</p> <p>Основные понятия. Фазы, моменты, периоды, структура движений.</p> <p>/Лек/</p>	1	2	ПКО-2.3 ПКО-2.4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2

1.6	<p>Тема 2.1.2 Техника легкоатлетических беговых видов. Проведение фрагмента занятия. Техника бега на короткие и средние дистанции. Методика обучения технике легкоатлетическим беговым видам.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение высокому 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 техники низкого старта и бегу по дистанции. <p>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 команде. 6. Старты из различных исходных положений. 7. Выполнение высокого старта и стартового разбега старт на различные дистанции. 8. Совершенствование техники высокого старта и бегу по дистанции. <p>Тема 2.1.3 «Основы техники эстафетного бега».</p> <p>Тема. Техника эстафетного бега. 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. 11. Пробегание дистанции командой с передачей эстафетной палочки по виражам. 12. Совершенствование техники эстафетного бега 13. Соревнования: в эстафетном беге 4x100м, 4x400м. <p>/Пр/</p>	1	2	<p>ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.3 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.5</p>	<p>Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2</p>
1.7	<p>Техника различных видов легкоатлетических прыжков. Классификация, виды и способы выполнения прыжков в высоту. Главные элементы в прыжках. Основные факторы, определяющие результативность прыжков. Основы методики обучения технике легкоатлетических прыжков, техники легкоатлетических метаний.</p> <p>/Ср/</p>	1	20	<p>ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.5</p>	<p>Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2</p>
1.8	<p>Средства и методы применяемые для развития скоростных качеств, выносливости. Составление комплекса упражнений общеразвивающего характера. Составить план конспект учебно-тренировочного занятия. /Ср/</p>	1	20	<p>ОПК-2.3 ПКО-2.1</p>	<p>Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2</p>

1.9	Тема 3.1 «Легкая атлетика в школе». Легкая атлетика как средство физического воспитания школьников. Организационные и методические принципы работы учителя. /Лек/	1	2	ОПК-2.2 ПКО-2.1 ПКО-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
1.10	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. 8. Подбор полного разбега путём его коррекции помощником. 9. Обучение ритму движений на последних трёх шагах разбега. 10. Прыжок в шаге с полного разбега с попаданием на планку. 11. Прыжок в длину способом «согнув ноги». 12. Совершенствование технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Тема 2.1.4 «Основы техники прыжков в длину с разбега». Техника прыжка в длину с разбега способом «ПРОГНУВШИЕСЬ» Проведение фрагмента занятия. 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 виси 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. 9. Совершенствование технике прыжка в длину способом «прогнувшись». /Пр/	1	2	ПКО-2.1 ПКО-2.4 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
1.11	Тема 2.2 «Легкая атлетика в школе». 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. Составить план-конспект школьного урока. /Ср/	1	30	ОПК-1.1 ОПК-2.1 ПКО-2.1 ПКО-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
1.12	Анализ школьной программы по разделу «Легкая атлетика» в началь-ных, средних и старших классах. Характеристика видов документов планирования и учета работы по легкой атлетике в школе. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы». Составить комплекс упражнение ОФП и СФП для повышения скорост-ных, скоростно-силовых качеств. Сходства и различия в технике прыж-ков в длину способами «ножницы», «прогнувшись» и «согнув ноги». /Ср/	1	21	ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.2 ПКО-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
	Раздел 2. Основы методики обучения технике легко-атлетических видов спорта				

2.1	<p>Тема 2.1 «Методика обучения технике легкоатлетическим видам» Методы, средства и задачи обучения. Меры безопасности и предупреждения травматизма в процессе обучения. Тема 2.1.1. «Основы техники легкоатлетических прыжков». Основы техники легкоатлетических прыжков. Фазы, моменты, эволюция техники. Основы техники метания копья, гранаты. Факторы, определяющие дальность полета снаряда. Тема 2.1.2 «Основы техники прыжков в высоту с разбега». Тема 2.1.3 «Основы техники прыжка с шестом с разбега». /Лек/</p>	1	2	ОПК-2.3 ПКО-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
2.2	<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 «ПЕРЕШАГИВАНИЕ» 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. 9. Прыжок с трех шагов с преодолением планки. 10. Прыжок способом «перешагивание» с разбегов различной длины. 11. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с полного разбега. Техника прыжка в высоту способом «ФОСБЕРИ-ФЛОП». проведение фрагмента занятия. 1. Создание представления о прыжке в высоту способом «фосбери-флоп». 2. Постановка толчковой ноги на опору и отталкивание вверх с одновременным махом другой ногой и подхватом руками. 3. То же, с двух шагов. 4. То же, с трех шагов и приземлением на толчковую ногу в место отталкивания. 5. То же, с поворотом на 90° в полете в сторону толчковой ноги. 6. То же, с доставанием подвешенного предмета (ориентира) рукой, противоположной толчковой ноге. 7. Пробегание трех шагов по отметкам и отталкивание в секторе. 8. То же, с запрыгиванием на маты. 9. Бег с ускорением по кругу с наклоном корпуса внутрь. 10. Стойка на лопатках с последующим опусканием ног на переднюю часть стопы. 11. Прыжок через планку с места из положения стоя спиной к матам. 12. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с прямого разбега, отталкиваясь двумя ногами. 13. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с трех-пяти шагов. 14. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с полного разбега. /Пр/</p>	1	2	ОПК-1.3 ОПК-2.1 ПКО-2.1 ПКО-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2

2.3	<p>Тема 2.1 Основы методики обучения технике легкоатлетических видов спорта. Методы, средства и задачи обучения. Меры безопасности и предупреждения травматизма в процессе обучения. 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>	1	20	ОПК-2.1 ПКО-2.1 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
2.4	<p>Тема 2.1 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. 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. Методика обучения технике легкоатлетическим упражнениям. Методика обучения технике легкоатлетическим беговым видам и спортивной ходьбе. Методика обучения технике эстафетного бега. Совершенствование техники бега и спортивной ходьбы. Совершенствование техники эстафетного бега. /Ср/</p>	1	20	ОПК-1.3 ОПК-2.3 ПКО-2.2 ПКО-2.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
	Раздел 3. Экзамен				
3.1	<p>Структура и содержание дисциплины «Теория и методика легкой атлетики», история развития. Основы техники легкоатлетических видов. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов спорта. Методы, средства и задачи обучения. Легкая атлетика в школе /Экзамен/</p>	1	9	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 4. Спортивная тренировка в легкой атлетике				
4.1	<p>Тема 3.1 «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>	2	2	ОПК-1.3 ПКО-2.1 ПКО-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2

4.2	<p>Техника толкания ядра со скачка. Проведение фрагмента занятия. 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. 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>	2	2	ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.4 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
4.3	<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. /Ср/</p>	2	25	ПКО-2.2 ПКО-2.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
4.4	<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. /Ср/</p>	2	26	ПКО-2.2 ПКО-2.4 ПКО-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2

4.5	<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>Методы измерения тренированности легкоатлета.</p> <p>Виды отбора, программа и реализация спортивного отбора.</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»</p> <p>Места проведения соревнований. Оборудование и инвентарь /Лек/</p>	2	2	ОПК-2.1 ОПК-2.3 ПКО-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
4.6	<p>Обучение технике бега с барьерами.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. Пробежание 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. <p>Тема. Совершенствование техники барьерного бега.</p> <p>Обучение технике бега с препятствиями (стипль-чез).</p> <p>Методы измерения тренированности легкоатлета.</p> <p>Методика развития функциональных возможностей легкоатлета.</p> <p>Критерии оценки подготовленности занимающихся легкой атлетикой.</p> <p>Динамика развития физических качеств л/атлета. Показатели тренированности легкоатлета.</p> <p>Проведение учебно-тренировочного занятия по легкоатлетическим видам</p> <p>/Пр/</p>	2	2	ОПК-2.2 ПКО-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2
4.7	<p>Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности.</p> <p>Планирование и учет учебно-тренировочной деятельности в легкой атлетике.</p> <p>Периоды подготовки а процессе спортивной тренировки.</p> <p>Содержание тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Средствам при повышении тренированности на различных этапах подготовки. Особенности построения тренировочного плана в подготовке спортсменов-легкоатлетов.</p> <p>Факторы, характеризующие тренировочную и соревновательную нагрузку и их динамика в годичном тренировочном процессе.</p> <p>/Ср/</p>	2	20	ОПК-1.3 ПКО-2.1 ПКО-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2

4.8	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/	2	20	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 5. Экзамен					
5.1	Техника легкоатлетических видов спорта. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов спорта. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности в легкой атлетике. Спортивная тренировка в легкой атлетике. Цели, задачи тренировки и основные принципы тренировки. Виды спортивной подготовки. Средства и методы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике /Экзамен/	2	9	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,	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	Алмагты: 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,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
--	---------	----------	-------------------	----------

	Авторы,	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.