

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 курсам**

Курс	3		4		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Лекции	4	4			4	4
Практические	4	4	2	2	6	6
Итого ауд.	8	8	2	2	10	10
Контактная работа	8	8	2	2	10	10
Сам. работа	64	64	61	61	125	125
Часы на контроль			9	9	9	9
Итого	72	72	72	72	144	144

**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. \_\_\_\_\_

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
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.

<b>2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>ПКР-3.1:</b>	<b>Анализирует и оценивает различные подходы к построению образовательного процесса для решения профессиональных задач и самообразования</b>
<b>ПКР-3.2:</b>	<b>Использует различные средства и способы распространения положительного опыта организации образовательной деятельности, в том числе с применением ИКТ</b>
<b>ПКР-3.3:</b>	<b>Оценивает качество программных материалов в соответствии с современными теоретическими и методическими требованиями к их разработке и реализации, с учетом образовательных потребностей обучающихся</b>
<b>ПКР-3.4:</b>	<b>Владеет законодательной базой для разработки программно-методического обеспечения образовательного процесса, включая работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями</b>
<b>ПКР-3.5:</b>	<b>Разрабатывает и реализует индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся</b>
<b>ПКО-2.1:</b>	<b>Решает педагогические, научно-методические и организационно-управленческие задачи в сфере основного общего и среднего общего образования</b>
<b>ПКО-2.2:</b>	<b>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</b>
<b>ПКО-2.3:</b>	<b>Работает с документацией, сопровождающей реализацию обучения и воспитания в общеобразовательной школе</b>
<b>ПКО-2.4:</b>	<b>Проектирует технологии реализации содержания обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования</b>
<b>ПКО-2.5:</b>	<b>Проектирует результаты обучения в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с нормативными документами, возрастными особенностями обучающихся, целями и задачами образовательного процесса</b>

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

<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проектировать и организовывать образовательный процесс в образовательных организациях различных уровней с различным контингентом обучающихся;</li> <li>– использовать технологию обучения двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий легкоатлетическим многоборьем различных возрастных категорий учащихся с учетом индивидуальных особенностей;</li> <li>– планировать и проводить виды легкоатлетического многоборья в соответствии с нормативными документами, возрастными особенностями обучающихся, целями и задачами образовательного процесса;</li> <li>– обеспечивать методическое сопровождение процесса обучения в достижении образовательных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>– использовать различные средства, методы и способы для передачи эффективного педагогического опыта организации образовательной деятельности;</li> <li>– разрабатывать, организовывать и проводить различные виды индивидуальной деятельности по легкоатлетическому многоборью способствующие самоорганизации и самообразованию обучающихся;</li> <li>– провести тренировочные занятия по легко-атлетическим видам спорта;</li> <li>– грамотно составить комплекс легкоатлетических упражнений учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>– рационально использовать средства и методы легкоатлетического многоборья для повышения функциональных и двигательных возможностей;</li> <li>– использовать средства легкой атлетики направленные на поддержание уровня и обеспечение физической работоспособности обучающихся.</li> </ul>
<p><b>Владеть:</b></p> <p>в планировании, организации образовательного процесса в различных образовательных организациях по основным видам занятий легкоатлетической направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– методами организации и проведения занятий в спортивной подготовке легкоатлета в соответствии с нормативными документами, возрастными особенностями обучающихся, целями и задачами образовательного процесса;</li> <li>– методикой анализа и оценки построения образовательного процесса для решения профессионально-педагогических задач с учетом образовательных потребностей обучающихся.</li> <li>– методами организации и проведения самостоятельных занятий в спортивной подготовке легкоатлета;</li> </ul> <p>навыками использования различных средств физического воспитания для поддержания общей и специальной физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий по видам легкоатлетического многоборья;</li> <li>– методами самоконтроля за физическим состоянием организма с учетом индивидуальных особенностей обучающихся</li> <li>– 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.</li> </ul>

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	<b>Раздел 1. Структура и содержание дисциплины «Легкоатлетическое многоборье»</b>				
1.1	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. Общие и частные правила соревнований по многоборьям. Представление презентации. Тема 2.1 Основы техники легкоатлетических видов многоборья. Тема 2.2 Методика обучения технике беговым видам многоборья. Методика обучения техническим видам многоборья. /Лек/	3	2	ПКО-2.1 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКР-3.1 ПКР-3.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 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>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> <p>/Пр/</p>	3	2	<p>ПКО-2.1</p> <p>ПКО-2.2</p> <p>ПКО-2.5</p> <p>ПКР-3.1</p> <p>ПКР-3.5</p>	<p>Л1.1 Л1.2</p> <p>Л1.3Л2.1</p> <p>Л2.2</p>
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>	3	24	<p>ПКО-2.3</p> <p>ПКР-3.1</p> <p>ПКР-3.2</p>	<p>Л1.1 Л1.2</p> <p>Л1.3Л2.1</p> <p>Л2.2</p>
1.4	<p>Тема 3.1 Построение, содержание и планирование тренировочных занятий в легкоатлетическом многоборье.</p> <p>Тема 3.2 Периодизация спортивной подготовки многоборца.</p> <p>Тема 3.3. Особенности спортивной тренировки в женском легкоатлетическом многоборье. /Лек/</p>	3	2	<p>ПКР-3.2</p> <p>ПКР-3.4</p>	<p>Л1.1 Л1.2</p> <p>Л1.3Л2.1</p> <p>Л2.2</p>
1.5	<p>Техника легкоатлетических видов многоборья. Техническая подготовка: выполнение отдельных видов многоборья.</p> <p>Проведение тренировочного занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта.</p> <p>Продемонстрировать умения и технику владения видов многоборья.</p> <p>/Пр/</p>	3	2	<p>ПКО-2.1</p> <p>ПКР-3.2</p> <p>ПКР-3.5</p>	<p>Л1.1 Л1.2</p> <p>Л1.3Л2.1</p> <p>Л2.2</p>
1.6	<p>Тема 1.2 Организация, проведение и правила соревнований в легкоатлетическом многоборье. Разработать положение и регламент соревнований 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/</p>	3	22	<p>ПКО-2.1</p> <p>ПКО-2.2</p> <p>ПКО-2.5</p> <p>ПКР-3.1</p>	<p>Л1.1 Л1.2</p> <p>Л1.3Л2.1</p> <p>Л2.2</p>
1.7	<p>Составить план-конспект тренировочного занятия. Разработать комбинированное учебно-тренировочное занятие по общей и специальной физической подготовке многоборца /Ср/</p>	3	18	<p>ПКО-2.2</p> <p>ПКР-3.1</p> <p>ПКР-3.5</p>	<p>Л1.1 Л1.2</p> <p>Л1.3Л2.1</p> <p>Л2.2</p>
<b>Раздел 2. Спортивная тренировка в легкоатлетическом многоборье</b>					
2.1	<p>Тема 3.1 Определение технической подготовки легкоатлетических видов многоборья. Проведение учебного занятия по отдельным видам многоборья.</p> <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.</p> <p>/Пр/</p>	4	2	<p>ПКО-2.1</p> <p>ПКО-2.5</p> <p>ПКР-3.1</p> <p>ПКР-3.5</p>	<p>Л1.1 Л1.2</p> <p>Л1.3Л2.1</p> <p>Л2.2</p>
2.2	<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>	4	34	<p>ПКО-2.1</p> <p>ПКО-2.2</p> <p>ПКО-2.5</p> <p>ПКР-3.1</p> <p>ПКР-3.5</p>	<p>Л1.1 Л1.2</p> <p>Л1.3Л2.1</p> <p>Л2.2</p>
2.3	<p>Тема 3.2 Изучить периодизацию спортивной подготовки многоборца.</p> <p>Составить перспективный план спортивной подготовки многоборца.</p> <p>Составить план-конспект тренировочного занятия. Разработать комбинированное учебно-тренировочное занятие по физической и технико-тактической подготовке многоборца /Ср/</p>	4	27	<p>ПКО-2.5</p> <p>ПКР-3.1</p> <p>ПКР-3.4</p> <p>ПКР-3.5</p>	<p>Л1.1 Л1.2</p> <p>Л1.3Л2.1</p> <p>Л2.2</p>

<b>Раздел 3. Экзамен</b>					
3.1	<p>Тема 1.1 Основные понятия, связь предмета «Легкоатлетическое многоборье» с другими видами спорта. Классификация и общая характеристика видов легкоатлетического многоборья.</p> <p>Тема 1.2 Организация, проведение и правила соревнований в легкоатлетическом многоборье. Общие и частные правила соревнований по многоборьям.</p> <p>Тема 2.1 Основы техники легкоатлетических видов многоборья.</p> <p>Тема 2.2 Методика обучения технике беговым видам многоборья. Методика обучения техническим видам многоборья.</p> <p>Тема 3.1 Построение, содержание и планирование тренировочных занятий в легкоатлетическом многоборье.</p> <p>Тема 3.2 Периодизация спортивной подготовки многоборца.</p> <p>Тема 3.3. Особенности спортивной тренировки в женском легкоатлетическом многоборье.</p> <p>/Экзамен/</p>	4	9	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 Л1.2 Л1.3 Л2.1 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	Врублевский Е. П.	Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие	Москва: Спорт, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995</a> 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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/85817.html">http://www.iprbookshop.ru/85817.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.3	Ермакова, С. Г., Початкова, О. Н.	Легкая атлетика с методикой тренировки: учебно-методическое пособие для спо	Саратов: Профобразование, 2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/86139.html">http://www.iprbookshop.ru/86139.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

##### 5.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2013	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	Шнайдер, Н. А.	Track and Field Athletics. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Москва: Издательство «Спорт», 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/55575.html">http://www.iprbookshop.ru/55575.html</a> 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.