

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 _____ года

Квалификация
Бакалавр

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

Курс Вид занятий	4		5		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. _____

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 соответствии с нормативными документами, возрастными 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 проектирования 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 образовательный процесс в образовательных организациях различных уровней с различным контингентом 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> <p>в планировании, организации образовательного процесса в различных образовательных организациях по основным видам занятий легкоатлетической направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; <p>навыками использования различных средств физического воспитания для поддержания общей и специальной физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками организации и проведения само-стоятельных тренировочных занятий по ви-дам легкоатлетического многоборья; – методами самоконтроля за физическим со-стоянием организма с учетом индивидуаль-ных 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	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Структура и содержание дисциплины «Легкоатлетическое многоборье»				
1.1	<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. Представление презентации.</p> <p>Тема 2.1 Основы техники легкоатлетических видов много-борья.</p> <p>Тема 2.2 Методика обучения технике беговым видам много- борья.</p> <p>Методика обучения техническим видам многоборья.</p> <p>/Лек/</p>	4	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.</p> <p>Оформление протокола соревнований. Техническое выполнение отдельных видов многоборья. Проведение фрагмента учебного занятия.</p> <p>/Пр/</p>	4	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 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>	4	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 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>	4	2	<p>ПКР-3.2</p> <p>ПКР-3.4</p>	<p>Л1.1 Л1.2</p> <p>Л1.3Л2.1 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 видами многоборья.</p> <p>/Пр/</p>	4	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 Л2.2</p>
1.6	<p>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.</p> <p>/Ср/</p>	4	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 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>	4	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 Л2.2</p>
Раздел 2. Спортивная тренировка в легкоатлетическом многоборье					
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>	5	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 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.</p> <p>Определить виды тренировочной работы на всех этапах спортивной подготовки. Разработать учебно-тренировочное занятие по специальной физической подготовке. /Ср/</p>	5	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 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</p> <p>/Ср/</p>	5	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 Л2.2</p>

Раздел 3. Экзамен					
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>	5	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, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	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
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
Л1.3	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

5.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	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

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.