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)
_____ С. А. Петрушенко
«20» мая 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
Легкоатлетическое многоборье

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) программы бакалавриата
44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)

Для набора 2025 года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА **физической культуры**

Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**8 (4.2)**		Итого	
Недель	11 3/6			
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 28.02.2025 протокол № 9.

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	
ПКО-2:	Способен проектировать и организовывать образовательный процесс в образовательных организациях различных уровней
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 общеобразова-тельной 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
ПКР-3:	Способен обеспечивать методическое сопровождение процесса достижения образовательных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся
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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
Знать:
– методы, средства для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач при реализации в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с изучаемой дисциплиной (соотнесено с индикатором ПКО-2.1); – роль легкоатлетического многоборья как эффективного средства физической культуры и спорта в различных учебных заведениях (соотнесено с индикатором ПКО-2.1); – основные методы проектирования и реализации содержания обучения и воспитания в различных образовательных учреждениях в соответствии с уровнем развития и с учетом возрастных особенностей учащихся (соотнесено с индикатором ПКО-2.2); – методы и организацию комплексного контроля на занятиях легкоатлетическим многоборьем с учащимися различного возраста (соотнесено с индикатором ПКО-2.3); – основную документацию при осуществлении обучения, воспитания по изучаемой дисциплине в образовательной школе (соотнесено с индикатором ПКО-2.3); – содержание, технологии проектирования, организацию и проведение занятий с различным контингентом занимающихся в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с изучаемой дисциплиной (соотнесено с индикатором ПКО-2.4); – основные образовательные программы по учебным предметам и реализовывать их в педагогической деятельности на основе специфики изучаемого предмета с учетом возрастных особенностей обучающихся (соотнесено с индикатором ПКО -2.5); – методы и организацию комплексного контроля на занятиях легкоатлетическим многоборьем (соотнесено с индикатором ПКР-3.1); – основные критерии анализа и оценивания самоорганизации и самообразования на занятиях легкоатлетическим многоборьем (соотнесено с индикатором ПКР-3.1); – методы и способы организации процесса обучения используя ИКТ на основе специфики дисциплины «Легкоатлетическое многоборье» в сфере основного общего и среднего общего образования (соотнесено с индикатором ПКР-3.2); – методы и средства оценки достижения результатов соответствующих целям и содержанию изучаемой дисциплины, учитывая возрастные особенности обучающихся в соответствии с нормативными документами при решении профессиональных задач (соотнесено с индикатором ПКР-3.3); – правовые, организационные основы образования, общие правила функционирования системы образования и осуществления образовательной деятельности для разработки программно-методического обеспечения образовательного процесса, проведения самостоятельных тренировочных занятий средствами легкоатлетического многоборья с учетом индивидуальных особенностей обучающихся (соотнесено с индикатором ПКР-3.4); – основные методы проектирование и реализации индивидуальных образовательных маршрутов и индивидуальных программ с учетом личностно-возрастных особенностей обучающихся в соответствии с уровнем физическому развития и физической подготовленности на основе специфики дисциплины «Легкоатлетическое многоборье» (соотнесено с индикатором ПКР-3.5); – способы составления и проведения самостоятельных тренировочных занятий средствами легкоатлетического многоборья в педагогической деятельности с учетом индивидуальных особенностей учащихся, уровнем физическому развития и физической подготовленности (соотнесено с индикатором ПКР-3.5).

Уметь:
– применять технологию построение, планирования учебно-тренировочных занятий многоборьем для достижения профессиональных целей в образовательных организациях различных уровней (соотнесено с индикатором ПКО-2.1). – использовать методы, средства при совершенствовании содержания и технологий преподавания, а также с организации образовательного процесса в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с изучаемой дисциплиной (соотнесено с индикатором ПКО-2.1); – подбирать средства, методы и способы организации и проведения образовательной деятельности обучения и воспитания в образовательных организациях различных уровней по выявлению уровня физической подготовленности, с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся в соответствии с изучаемой дисциплиной (соотнесено с индикатором ПКО-2.2); – использовать технологию обучения двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий легкоатлетическим многоборьем различных возрастных категорий учащихся с учетом индивидуальных особенностей в общеобразовательной школе (соотнесено с индикатором ПКО-2.3); – проектировать и организовывать образовательный процесс в соответствии с изучаемой дисциплиной с использованием различных технологий обучения при учете закономерности развития в разные возрастные периоды обучаюшихся школьного возраста в различных образовательных учреждениях (соотнесено с индикатором ПКО-2.4); – работать с документацией, с нормативными документами при осуществлении профессиональной деятельности в различных образовательных учреждениях в соответствии с изучаемой дисциплиной (соотнесено с индикатором ПКО-2.5); – планировать, организовать и проводить занятия по легкоатлетическому многоборью в соответствии с нормативными документами, целями и задачами образовательного процесса в различных образовательных учреждениях учитывая уровень развития и возрастные особенности обучающихся (соотнесено с индикатором ПКО-2.5); – анализировать и поводить оценку практических умений, обеспечивающих решение профессиональных задач и самообразования на основе специфики изучаемого предмета (соотнесено с индикатором ПКР-3.1); – использовать различные средства, методы и способы для передачи эффективного педагогического опыта организации занятий многоборьем с применением ИКТ для решения профессиональных задач (соотнесено с индикатором ПКР-3.2); – использовать технологию обучения двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий легкоатлетическим многоборьем различных возрастных категорий учащихся с учетом индивидуальных особенностей (соотнесено с индикатором ПКР-3.3); – произвести анализ и оценку качества проведенной педагогической работы с учетом образовательных потребностей обучающихся в соответствии с изучаемой дисциплиной (соотнесено с индикатором ПКР-3.3); – применять методическое сопровождение процесса обучения в достижении образовательных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся в процессе занятий легкоатлетическим многоборьем различных возрастных категорий учащихся (соотнесено с индикатором ПКР-3.4); – осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся в достижении образовательных результатов в процессе изучения дисциплины «Легкоатлетическое многоборье» (соотнесено с индикатором ПКР-3.4); — обеспечивать методическое сопровождение процесса обучения в достижении образовательных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, уровнем физического развития и физической подготовленности на основе специфики изучаемого предмета (соотнесено с индикатором ПКР-3.4); – разрабатывать индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы и различные виды индивидуальной деятельности по легкоатлетическому многоборью с учетом личностно-возрастных особенностей обучающихся, уровнем физического развития и физической подготовленности (соотнесено с индикатором ПКР-3.5); – организовывать и проводить индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы и самостоятельные тренировочные занятия средствами легкоатлетического многоборья с учетом личностно-возрастных особенностей обучающихся в соответствии с уровнем физическому развития и физической подготовленности на основе специфики дисциплины «Легкоатлетическое многоборье» (соотнесено с индикатором ПКР-3.5

Владеть:
– применения методики организации и проведения учебных занятий для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся по изучаемому предмету (соотнесено с индикатором ПКО-2.1); – организации и проведения занятий легкоатлетическим многоборьем в образовательных организациях различных уровней (соотнесено с индикатором ПКО-2.1); – планирования, организации образовательного процесса в различных образовательных организациях по основным видам занятий в соответствии с изучаемой дисциплиной учитывая возрастные особенности учащихся (соотнесено с индикатором ПКО-2.2); – работы с документацией при организации образовательного процесса в соответствии с изучаемой дисциплиной с использованием различных технологий обучения при учете закономерности развития обучаюшихся школьного возраста (соотнесено с индикатором ПКО-2.3); – применения технологий для реализации обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования по изучаемому предмету (соотнесено с индикатором ПКО-2.4); – применения методов, средств и форм, обеспечивающие достижение поставленных целей в образовательном процессе в соответствии с изучаемой дисциплиной (соотнесено с индикатором ПКО-2.4) – организации и проведения различных форм занятий, обеспечивающих решение целей и задач образовательного процесса по изучаемой дисциплине в образовательных организациях различных уровней в соответствии с нормативными документами, возрастными особенностями обучающихся (соотнесено с индикатором ПКО-2.5). – проведения анализа и оценки образовательного процесса в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с изучаемой дисциплиной для решения профессионально-педагогических задач (соотнесено с индикатором ПКР-3.1); – организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий по видам легкоатлетического многоборья с учетом образовательных потребностей обучающихся с применением ИКТ (соотнесено с индикатором ПКР-3.2); – применения методики анализа и оценки построения образовательного процесса для решения профессионально-педагогических задач с учетом образовательных потребностей обучающихся (соотнесено с индикатором ПКР-3.3); – определения и применения методики самоконтроля за физическим состоянием организма с учетом индивидуальных особенностей учащихся с применением ИКТ (соотнесено с индикатором ПКР-3.3); – применения средств и методов индивидуальных занятий и программ по легко-атлетическому многоборью на основе решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческие задач (соотнесено с индикатором ПКР-3.4); – моделирования и проведения индивидуальных образовательных маршрутов и индивидуальных программ, самостоятельных тренировочных занятий по изучаемому предмету с учетом образовательных потребностей обучающихся, уровнем физического развития и физической подготовленности (соотнесено с индикатором ПКР-3.5); – организации и проведения учебных занятий в соответствии с содержанием действующих программ и учитывая личностно-возрастные особенности, уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся в соответствии с изучаемой дисциплиной для решения профессионально-педагогических задач (соотнесено с индикатором ПКР-3.5)

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Модуль 1. Структура и содержание дисциплины Легкоатлетическое многоборье

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
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.	Лекционные занятия	8	4	ПКР-3 ПКО-2 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5
1.2	Тема 1.1 Выявление индивидуальных физических особенностей по отдельным видам многоборья. Овладение технологиями современных систем физического воспитания. Проведение индивидуального занятия специально-прикладными физическими упражнениями. НИЗКИЙ СТАРТ И СТАРТОВЫЙ РАЗГОН 1. Классический низкий старт с колодок со стартовым разгоном. 2. Классический высокий старт. 3. Совершенствование технике низкого и высокого старта	Практические занятия	8	4	ПКР-3 ПКО-2 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4

	и бегу по дистанции. 4. Проведение соревнований по бегу на короткие и средние дистанции. БЕГ С БАРЬЕРАМИ 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.				ПКО-2.5
1.3	Тема 1.1 Изучить основные формы, средства и методы обучения в многоборье. Изучить содержание дисциплины, структуру учебно-тренировочного занятия. Виды спортивной подготовки. Выявить ме-тодическую последовательность при обучении видов в многоборье.	Самостоятельная работа	8	8	ПКР-3 ПКО-2 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5
1.4	Тема 1.2 Организация, проведение и правила соревнований в легкоатлетическом многоборье. Общие и частные правила соревнований по многоборьям. Представление презентации.	Лекционные занятия	8	4	ПКР-3 ПКО-2 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5
1.5	Тема 1.2 Организация, проведение и правила соревнований в легкоатлетическом многоборье. Составление положения о соревновании по многоборью. Оформление протокола соревнований. Техническое выполнение отдельных видов многоборья. Проведение фрагмента учебного занятия. 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 90º 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.	Практические занятия	8	4	ПКР-3 ПКО-2 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5
1.6	Тема 1.2 Организация, проведение и правила соревнований в легкоат-летическом 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.	Самостоятельная работа	8	10	ПКР-3 ПКО-2 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5
Раздел 2. Модуль 2: Техника и методика обучения технике легкоатлетическим видам многоборья					

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
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.	Лекционные занятия	8	6	ПКР-3 ПКО-2 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5
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.	Практические занятия	8	6	ПКР-3 ПКО-2 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5
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.	Самостоятельная работа	8	12	ПКР-3 ПКО-2 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5
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».	Практические занятия	8	4	ПКР-3 ПКО-2 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5
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.	Самостоятельная работа	8	14	ПКР-3 ПКО-2 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5

Раздел 3. Модуль 3: Спортивная тренировка в легкоатлетическом многоборье

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
3.1	Тема 3.1 Построение, содержание и планирование тренировочных занятий в легкоатлетическом многоборье. Спортивная подготовка в многоборье	Лекционные занятия	8	4	ПКР-3 ПКО-2 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3

					ПКР-3.4 ПКР-3.5 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5
3.2	Тема 3.1 Определение технической подготовки легкоатлетических видов многоборья. Проведение учебного занятия по отдельным видам многоборья. Совершенствование техники легкоатлетических метаний. ТОЛКАНИЕ ЯДРА СО СКАЧКА 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 технике толкания ядра со скачка. МЕТАНИЕ ДИСКА 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.	Практические занятия	8	6	ПКР-3 ПКО-2 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5
3.3	Тема 3.1 Изучить построение, содержание и планирование тренировочных занятий в легкоатлетическом многоборье. Описать виды тре-нировочных 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.	Самостоятельная работа	8	6	ПКР-3 ПКО-2 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5
3.4	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.	Лекционные занятия	8	4	ПКР-3 ПКО-2 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5
3.5	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. 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 отведе-нием копья назад; «Три!» – стопорящий шаг левой с натяжением правой стороны и финаль-ным 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.	Практические занятия	8	4	ПКР-3 ПКО-2 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5

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.	Практические занятия	8	4	ПКР-3 ПКО-2 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5
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	Самостоятельная работа	8	4	ПКР-3 ПКО-2 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5

Раздел 4. Экзамен

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
4.1	Подготовка к промежуточной аттестации	Экзамен	8	36	ПКР-3 ПКО-2 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ПКО-2.1 ПКО-2.2 ПКО-2.3 ПКО-2.4 ПКО-2.5

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
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
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

5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Шнайдер, Н. А.	Track and Field Athletics. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Москва: Издательство «Спорт», 2016	http://www.iprbookshop.ru/55575.html
2	Никифоров, В. И.	Физическая культура. Легкая атлетика: учебное пособие	Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016	http://www.iprbookshop.ru/71899.html

5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

5.3. Перечень программного обеспечения

OpenOffice

5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся 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

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:
- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
ПКО -2 - Способен проектировать и организовывать образовательный процесс в образовательных организациях различных уровней			
ПКО-2.1: Решает педагогические, научно-методические и организационно-управленческие задачи в сфере основного общего и среднего общего образования			
Знать: – методы, средства для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач при реализации в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с изучаемой дисциплиной; – роль легкоатлетического многоборья как эффективного средства физической культуры и спорта в различных учебных заведениях.	Предоставляет теоретические знания правовых актов в системе физического воспитания. Формулирует ответы на поставленные вопросы.	Полнота и содержательность ответов на поставленные вопросы. Правильность и обоснованность ответов по теме вопросов.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 33-34, Разд. В..1-20, Разд. 3. В. 40-52); ЭБ – экзаменационные билеты (1-50); О – (1-54).
Уметь: – применять технологию построение, планирования учебно-тренировочных занятий многоборьем для достижения профессиональных целей в образовательных организациях различных уровней; – использовать методы, средства при совершенствовании содержания и технологий преподавания, а также с организации образовательного процесса в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с изучаемой дисциплиной.	Применяет знания в учебно-тренировочном процессе для решения профессиональных отношений. Формулирует ответы на поставленные вопросы.	Соответствие темы и содержания научно-практическим основам физической культуры.	Использование лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 33-34, Разд. В..1-20, Разд. 3. В. 40-52); ЭБ – экзаменационные билеты (1-50);
Владеть: – навыками применения методики организации и проведения учебных занятий для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся по изучаемому предмету; – навыками организации и проведения занятий легкоатлетическим многоборьем в образовательных организациях различных уровней.	Владеет научно-методическими и организационно-управленческими навыками в сфере профессиональной деятельности.	Предоставление практических заданий физкультурно-спортивной деятельности по вопросам обеспечении профессионального обучения	Использование лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 33-34, Разд. В..1-20, Разд. 3. В. 40-52) во время занятий; ЭБ – экзаменационные билеты (1-50);
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			
Знать: – основные методы проектирования и реализации содержания обучения и воспитания в различных образовательных учреждениях в соответствии с уровнем развития и с учетом возрастных особенностей учащихся.	Подбирает литературу и базы данных по вопросам нормативных правовых актов в сфере образования в процессе обучения.	Правильность и точность ответов на поставленные вопросы. Соответствие литературы проблеме исследования	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.2. В 17-20, Разд. 3. В. 40-52),
Уметь: – подбирать средства, методы и способы организации и проведения образовательной деятельности обучения и воспитания в образовательных организациях различных уровней по выявлению уровня	Использует современные технологии по изучаемой теме. Решает обучение, воспитание и развитие с учетом возрастных, индивидуальных особенностей обучающихся.	Выполнение учебных заданий. Полнота и содержательность ответов. Степень владения системой практических умений.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.2. В 17-20, Разд. 3. В. 40-52),

физической подготовленности, с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся в соответствии с изучаемой дисциплиной.			
Владеть: – навыками планирования, организации образовательного процесса в различных образовательных организациях по основным видам занятий в соответствии с изучаемой дисциплиной учитывая возрастные особенности учащихся	Выбирает различные варианты практического занятия. Демонстрирует технику контрольных упражнений-тестов.	Правильность и точность выполнения техники видов легкой атлетики. Соответствие показателей развития физической подготовленности при выполнении контрольного тестирования.	Использование лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.2. В 17-20, Разд. 3. В. 40-52) во время занятий.; ПФЗ (1-16).
ПКО-2.3: Работает с документацией, сопровождающей реализацию обучения и воспитания в общеобразовательной школе			
Знать: – методы и организацию комплексного контроля на занятиях легкоатлетическим многоборьем с учащимися различного возраста; – основную документацию при осуществлении обучения, воспитания по изучаемой дисциплине в образовательной школе	Предоставляет теоретические знания правовых актов в системе физического воспитания. Выбирает тему; составляет содержание реферата.	Полнота и содержательность ответов на поставленные вопросы. Правильность и обоснованность ответов по теме вопросов.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 31-34, Разд. 2. В. 1-15, Разд.3. В, 27-35); ЭБ - экзаменационные билеты (1-50).
Уметь: – использовать технологию обучения двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий легкоатлетическим многоборьем различных возрастных категорий учащихся с учетом индивидуальных особенностей в общеобразовательной школе	Подбирает средства и методы обучения двигательным действиям. Применяет в своей деятельности технологию обучения двигательным действиям.	Целесообразность планирования учебно-воспитательного процесса. Степень владения системой практических умений.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 31-34, Разд. 2. В. 1-15, Разд.3. В, 27-35); ЭБ – экзаменационные билеты (1-50).
Владеть: – навыками работы с документацией при организации образовательного процесса в соответствии с изучаемой дисциплиной с использованием различных технологий обучения при учете закономерности развития обучающихся школьного возраста .	Исследует и оценивает уровень физической и функциональной подготовленности обучающихся.	Полнота и правильность решения при моделировании программ.	Использование лекционного материала (Разд.1. В 31-34, Разд. 2. В. 1-15, Разд.3. В, 27-35) во время занятий
ПКО-2.4: Проектирует технологии реализации содержания обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования			
Знать: – содержание, технологии проектирования, организацию и проведение занятий с различным контингентом занимающихся в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с изучаемой дисциплиной	Предоставляет теоретические знания правовых актов в системе физического воспитания. Формулирует ответы на поставленные вопросы. Использует различных баз данных, современных информационных технологий для написания реферата	Соответствие темы реферата по практическим основам использования средств легкой атлетики. Полнота и содержательность ответа.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1-14, Разд. В.34-39, Разд. 3. В. 45-51); Р – реферат (1-26).
Уметь: – проектировать и организовывать образовательный процесс в соответствии с изучаемой дисциплиной с использованием различных технологий обучения при учете закономерности физического, психического развития в разные возрастные периоды обучающихся школьного возраста в различных образовательных учреждениях	Решает тестовые задания на представленные вопросы. Проводит физкультурно-спортивную деятельность для достижения личных жизненных и профессиональных целей.	Степень освоения методов оценки уровня развития физических качеств и двигательных навыков.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1-3, Разд. В.2-4. 6-54,);Т – (1-6)
Владеть: – навыками применения технологий для реализации обучения и воспитания в сфере основного общего и среднего общего образования по изучаемому предмету – навыками применения методов, средств и форм, обеспечивающие достижение поставленных целей в образовательном процессе в соответствии с изучаемой дисциплиной.	Применяет методы диагностирования показателей развития функциональных возможностей обучающихся. Составляет различные варианты практического занятия.	Правильность использования методов проведения учебных занятий. Эффективности выбора методов проведения учебных занятия.	Использование лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1-3, Разд. В.2-4. 6-54,) во время занятий
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			

Знать: – основные образовательные программы по учебным предметам и реализовывать их в педагогической деятельности на основе специфики изучаемого предмета с учетом возрастных особенностей обучающихся.	Применяет знания в учебно-тренировочном процессе для решения профессиональных отношений. Формулирует ответы на поставленные вопросы	Полнота и содержательность ответов на поставленные вопросы. Правильность и обоснованность ответов по теме вопросов.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд. 3. В 6-9, В.2529, 35-52,); ЭБ – экзаменационные билеты (1-50).
Уметь: – работать с документацией, с нормативными документами при осуществлении профессиональной деятельности в различных образовательных учреждениях в соответствии с изучаемой дисциплиной : – планировать, организовать и проводить занятия по легкоатлетическому многоборью в соответствии с нормативными документами, целями и задачами образовательного процесса в различных образовательных учреждениях учитывая уровень развития и возрастные особенности обучающихся.	Составляет различные варианты практического занятия. Подбирает критерии и методы оценивания физического и функционального состояния обучающихся. Выполняет практические задания во время проведения физических упражнений.	Правильность и точность ответов на поставленные вопросы. Обоснованность применения средств и методов оценки уровня развития физических качеств в процессе проведения практических занятий.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд. 3. В 6-9, В.2529, 35-52,); ЭБ – экзаменационные билеты (1-50).
Владеть: – навыками организации и проведения различных форм занятий, обеспечивающих решение целей и задач образовательного процесса по изучаемой дисциплине в образовательных организациях различных уровней в соответствии с нормативными документами, возрастными особенностями обучающихся	Применяет методы диагностирования показателей развития функциональных возможностей обучающихся. Составляет различные варианты практического занятия.	Правильность выполнения учебных заданий; составления практического занятия.	Использование лекционного материала СР – самост. раб. (Разд. 3. В 6-9, В.2529, 35-52,) ЭБ – экзаменационные билеты (1-50).
ПКР -3- Способен обеспечивать методическое сопровождение процесса достижения образовательных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся			
ПКР-3.1: Анализирует и оценивает различные подходы к построению образовательного процесса для решения профессиональных задач и самообразования			
Знать: – методы и организацию комплексного контроля на занятиях легкоатлетическим многоборьем;	Предоставляет теоретические знания по изучаемым темам дисциплины. Формулирует ответы на поставленные вопросы	Полнота и содержательность ответов на поставленные вопросы. Правильность и обоснованность ответов по теме вопросов.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В. 42-43, Разд. 2. В. 17-20, Разд. 3. В. 4-16,21-51); ЭБ – экзаменационные билеты (1-50); О – (1-54).
Уметь: – анализировать и поводить оценку практических умений, обеспечивающих решение профессиональных задач и самообразования на основе специфики изучаемого предмета	Использует знания по технике безопасности в процессе обучения при выполнении практических заданий, во время проведения физических упражнений, досуговых мероприятий.	Организация обеспечения безопасности самостоятельных занятий физкультурно-спортивной направленности.	Знание лекционного материала Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В. 42-43, Разд. 2. В. 17-20, Разд. 3. В. 4-16,21-51); ЭБ – экзаменационные билеты (1-50);
Владеть: – навыками проведения анализа и оценки образовательного процесса в сфере основного общего и среднего общего образования в соответствии с изучаемой дисциплиной для решения профессионально-педагогических задач;	Применяет умения в процессе обучения, проведении учебно-тренировочных занятий, спортивно-массовых мероприятий, соревнований. Проводит организацию диагностики и технологии обучения в образовательном процессе.	Составление вариантов практического занятия. Выполняет нормативы по физической подготовке. Демонстрация техники выполнения видов легкоатлетического многоборья	Использование лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В. 42-43, Разд. 2. В. 17-20, Разд. 3. В. 4-16,21-51) во время занятий; ЭБ – экзаменационные билеты (1-50); ПФЗ- (1-16).
ПКР-3.2: Использует различные средства и способы распространения положительного опыта организации образовательной деятельности, в том числе с применением ИКТ			
Знать: – методы и способы организации процесса обучения используя ИКТ на основе специфики дисциплины «Легкоатлетическое многоборье» в сфере основного общего и среднего общего образования	Предоставляет теоретические знания правовых актов в системе физического воспитания. Формулирует ответы на поставленные вопросы. Применяет различные способы проведения занятий по изучаемой дисциплине.	Полнота и содержательность ответов на поставленные вопросы. Правильность и обоснованность ответов по теме вопросов.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1-3, Разд. В..2-4. 6-50,); ЭБ – экзаменационные билеты (1-50). Т - (1-20)
Уметь: – использовать различные средства, методы и способы для передачи эффективного педагогического опыта организации занятий	Использует различные базы данных, современные информационные технологии по выбранной теме исследования.	Правильность рациональность использования средств и методов при составлении учебных занятий.	СР – самост. раб. (Разд.1. В 1-3, Разд. В..2-4. 6-50,); ЭБ – экзаменационные билеты (1-50).

многоборьем с применением ИКТ для решения профессиональных задач	Составляет индивидуальные программы по организации учебных занятий в соответствии со спецификой контингента занимающихся.	Степень владения системой практических умений	
Владеть: – навыками организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий по видам легкоатлетического многоборья с учетом образовательных потребностей обучающихся с применением ИКТ	Осуществляет диагностику уровня физической подготовленности занимающихся. Демонстрирует технику контрольных упражнений-тестов.	Правильность и точность выполнения техники видов легкой атлетики. Соответствие показателей развития физической подготовленности при выполнении контрольного тестирования.	Использование лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1-3, Разд. В..2-4. 6-50,) во время занятий; ЭБ – экзаменационные билеты (1-50). ПФЗ (1-16).
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			
Знать: – методы и средства оценки достижения результатов соответствующих целям и содержанию изучаемой дисциплины, учитывая возрастные особенности обучающихся в соответствии с нормативными документами при решении профессиональных задач	Предоставляет теоретические знания правовых актов в системе физического воспитания. Использует практические и теоретические знания во время выполнения физических упражнений.	Полнота и содержательность ответов на поставленные вопросы. Правильность и обоснованность ответов по теме вопросов.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1, 33-34, Разд. В. 3 12-43. Разд. В. 346-51,); ЭБ – экзаменационные билеты (1-50).
Уметь: – использовать технологию обучения двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий легкоатлетическим многоборьем различных возрастных категорий учащихся с учетом индивидуальных особенностей. – произвести анализ и оценку качества проведенной педагогической работы с учетом образовательных потребностей обучающихся в соответствии с изучаемой дисциплиной	Составляет различные варианты практического занятия. Подбирает критерии и методы оценивания физического и функционального состояния обучающихся. .	Правильность и точность ответов на поставленные вопросы. Обоснованность применения средств и методов оценки уровня развития физических качеств в процессе проведения практических занятий.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1, 33-34, Разд. В. 3 12-43. Разд. В. 346-51,); ЭБ – экзаменационные билеты (1-50).
Владеть: – навыками применения методики анализа и оценки построения образовательного процесса для решения профессионально-педагогических задач с учетом образовательных потребностей обучающихся – навыками определения и применения методики самоконтроля за физическим состоянием организма с учетом индивидуальных особенностей учащихся с применением ИКТ	Решает практические задания во время выполнения физических упражнений. Демонстрирует технику контрольных упражнений-тестов. Выполняет нормативы по физической подготовке	Правильность и точность выполнения техники видов легкой атлетики. Степень освоения методов оценки уровня развития физических качеств и двигательных навыков.	Использование лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1, 33-34, Разд. В. 3 12-43. Разд. В. 346-51,) во время занятий; ЭБ – экзаменационные билеты (1-50). ПФЗ - (1-16).
ПКР-3.4: Владеет законодательной базой для разработки программно-методического обеспечения образовательного процесса, включая работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями			
Знать: – правовые, организационные основы образования, общие правила функционирования системы образования и осуществления образовательной деятельности для разработки программно-методического обеспечения образовательного процесса проведения самостоятельных тренировочных занятий средствами легкоатлетического многоборья с учетом индивидуальных особенностей обучающихся	Предоставляет теоретические знания правовых актов в системе физического воспитания. Использует различных баз данных, современных информационных технологий для написания реферата	Соответствие темы реферата по практическим основам использования средств легкой атлетики. Полнота и содержательность ответа.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.2. В 1, Разд. В.2. 12-20. Разд.3. В. 26-32, 40-42); Р – реферат (1-26); ЭБ – экзаменационные билеты (1-50).
Уметь: – осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся в достижении образовательных результатов в процессе изучения дисциплины «Легкоатлетическое многоборье»; – обеспечивать методическое сопровождение процесса	Выбирает различные варианты практического занятия. Составляет индивидуальные программы по организации и проведения учебных занятий в соответствии со спецификой контингента занимающихся.	Правильность и точность ответов на поставленные вопросы. Обоснованность применения средств и методов оценки уровня развития физических качеств в процессе проведения практических занятий.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.2. В 1, Разд. В.2. 12-20. Разд.3. В. 26-32, 40-42); ЭБ – экзаменационные билеты (1-50).

обучения в достижении образовательных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, уровнем физического развития и физической подготовленности на основе специфики изучаемого предмета			
Владеть: – навыками применения средств и методов индивидуальных занятий и программ по легкоатлетическому многоборью на основе решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческие задач.	Использует физические упражнения для развития и совершенствования физических качеств занимающихся. Осуществляет организацию и проведение физкультурно-спортивной деятельности.	Правильность и точность выполнения техники видов легкой атлетики. Соответствие показателей развития физической подготовленности при выполнении контрольного тестирования.	Использование лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.2. В 1, Разд. В.2. 12-20. Разд.3. В. 26-32, 40-42) во время проведения фрагмента занятия; ЭБ – экзаменационные билеты (1-50); КН – контр. нормативы (1-6)
ПКР-3.5: Разрабатывает и реализует индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся			
Знать: – основные методы проектирование и реализации индивидуальных образовательных маршрутов и индивидуальных программ с учетом личностно-возрастных особенностей обучающихся в соответствии с уровнем физическому развития и физической подготовленности на основе специфики дисциплины «Легкоатлетическое многоборье»; – способы составления и проведения самостоятельных тренировочных занятий средствами легкоатлетического многоборья в педагогической деятельности с учетом индивидуальных особенностей учащихся, уровнем физическому	Применяет знания в учебно-тренировочном процессе для решения профессиональных отношений. Формулирует ответы на поставленные вопросы	Полнота и содержательность ответов на поставленные вопросы. Правильность и обоснованность ответов по теме вопросов.	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1-3, Разд. В. 4-16. Разд.3. В. 17-34, 37-44, 46-52); ЭБ – экзаменационные билеты (1-50); О – (1-54).

развития и физической подготовленности			
Уметь: – разрабатывать индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы и различные виды индивидуальной деятельности по легкоатлетическому многоборью с учетом личностно-возрастных особенностей обучающихся, уровнем физического развития и физической подготовленности; – организовывать и проводить индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программ и самостоятельные тренировочные занятия средствами легкоатлетического многоборья с учетом личностно-возрастных особенностей обучающихся в соответствии с уровнем физическому развития и физической подготовленности на основе специфики дисциплины «Легкоатлетическое многоборье»	Использует различные базы данных, современные информационные технологии при проведении занятий. Составляет индивидуальные программы по организации и проведения учебных занятий в соответствии со спецификой контингента занимающихся.	Правильность рациональность использования средств и методов при составлении учебных занятий. Степень владения системой практических умений	Знание лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1-3, Разд. В. 4-16. Разд.3. В. 17-34, 37-44, 46-52); ЭБ – экзаменационные билеты (1-50)
Владеть: – навыками моделирования и проведения индивидуальных образовательных маршрутов и индивидуальных программ самостоятельных тренировочных занятий по изучаемому предмету с учетом образовательных потребностей обучающихся, уровнем физического развития и физической подготовленности; – навыками организации и проведения учебных занятий в соответствии с содержанием действующих программ и	Демонстрирует технику контрольных упражнений-тестов. Выполняет нормативы по физической подготовке. Проводит практические задания во время выполнения физических упражнений.	Правильность и точность выполнения техники видов легкой атлетики. Соответствие показателей развития физической подготовленности при выполнении контрольного тестирования.	Использование лекционного материала СР – самост. раб. (Разд.1. В 1-3, Разд. В. 4-16. Разд.3. В. 17-34, 37-44, 46-52); во время проведения фрагмента занятия; ЭБ – экзаменационные билеты (1-25); КН – контр. нормативы (1-6).

учитывая личностно-возрастные особенности, уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся в соответствии с изучаемой дисциплиной для решения профессионально-педагогических задач			

О – опрос, СР – самостоятельная работа, Т – контрольные упражнения-тесты,
Р – реферат, ПФЗ – проведение фрагмента занятия, КН – контрольные нормативы

2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Вопросы к экзамену

1. Роль и значение легкоатлетического многоборья в системе физического воспитания.
2. Этапы подготовки многоборцев-легкоатлетов.
3. Подготовка в технических видах многоборья.
4. Охарактеризуйте механизм отталкивания в прыжках.
5. Методика обучения технике прыжковым видам многоборья.
6. Методика обучения технике метаний в многоборье.
7. Планирование учебно-тренировочного процесса многоборцев.
8. Средства применяемые при повышении тренированности на различных этапах подготовки многоборца.
11. Особенности построения тренировочного плана в подготовке спортсменов легкоатлетов-многоборцев.
12. Цель, задачи дисциплины «Легкоатлетическое многоборье».
13. Характеристика видов документов планирования и учета работы в легкоатлетическом многоборье.
14. Характеристика мужских видов многоборья.
15. Характеристика женских видов многоборья.
16. Тренированность многоборца и ее показатели.
17. Основные средства повышения тренированности многоборца.
18. Перспективное планирование тренировки начинающего многоборца.
19. Особенности спортивной подготовка женщин-многоборок.
20. Виды спортивной подготовки в многоборье.
21. Основные принципы тренировки в многоборье.
22. Общефизическая подготовка многоборцев.
23. Воспитание быстроты и беговая подготовка многоборцев.
24. Воспитание силы и скоростно-силовая подготовка многоборцев.
25. Совершенствование техники видов многоборья.
26. Соревновательная подготовка многоборца.
27. Особенности спортивной подготовки женщин-многоборок.
28. Формы занятий упражнениями легкоатлетического многоборья.
29. Планирование и контроль в легкоатлетическом многоборье.
30. Оборудование и инвентарь в легкоатлетическом многоборье.
31. Факторы, влияющие на начальную скорость вылета снаряда.
32. Особенности секционных занятий многоборцев.
33. Виды и разновидности многоборья.
34. Особенности построения тренировочного плана многоборцев на этапе спортивного совершенствования.
35. Факторы, характеризующие тренировочную и соревновательную нагрузку и их динамика
в годичном тренировочном процессе многоборца.
36. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета-многоборца.
37. Методика обучения технике видов легкой атлетики в легкоатлетическом многоборье.
38. Техническая подготовка легкоатлета-многоборца.
39. Физическая подготовка легкоатлета-многоборца.
40. Психологическая подготовка легкоатлета-многоборца.
41. Планирование в годичном учебно-тренировочном процессе многоборцев.
42. Правила соревнований в легкоатлетическом многоборье.
43. Развитие основных физических качеств многоборцев.
44. Особенности обучения видам десятиборья на этапах многолетней тренировки.
45. Обучение видам десятиборья на этапе предварительной подготовки.
46. Обучение видам десятиборья на этапе начальной спортивной специализации.
47. Обучение видам десятиборья на этапе углублённой специализации.
48. Соревновательная подготовка многоборца.
49. Общая физическая подготовка многоборцев.
50. Воспитание быстроты, силы и скоростно-силовая подготовка многоборца.

Критерии оценивания:
Максимальное количество баллов – 100.
Экзаменационный билет содержит 2 вопроса.

Каждый вопрос в билете оценивается отдельно, максимально в 50 баллов.
– Отлично – 38-50 балла. Ответ на вопрос верный, четкий, продемонстрирован логичный план изложения по теме вопроса полностью, представлен анализ широкого круга научно-методической литературы по теме вопроса, показаны глубокие знания в объеме пройденного материала.
– Хорошо – 25-37 балла. Ответ на вопрос верный, но имеются некоторые ошибки и погрешности в ответе, продемонстрированы знания в объеме пройденного программы в соответствии с материаломвопроса; студент показывает хорошую осведомленность в практической и теоретической части изучаемой дисциплины.
– Удовлетворительно – 13-24 балла. Ответ на вопрос частично верен, не полностью раскрывает тему вопроса; продемонстрированнанекоторая неточностьв ответе.

– Неудовлетворительно – 0-12 балла. Ответ на вопрос оценка не верен, не связан с вопросом, продемонстрированы неточность и не владение практической и теоретической частью изучаемой дисциплины.

Контрольные нормативы и оценка физической подготовленности

Мужчины:

бег 100 м,
прыжок в длину,
бег 110 м с барьерами,
толкание ядра,
прыжок в высоту,
бег 1500 м

Женщины:

бег 200 м,
бег 100 м с барьерами,
прыжок в высоту,
толкание ядра,
прыжок в длину,
бег 800 м

n\n	Вид деятельности	ЕД. изм	Нормативы физической подготовленности							
			Женщины, балл				Мужчины, балл			
			2	3	4	5	2	3	4	5
1	Бег 100 м	с	-	-	-	-	<13,2	13,2	13,0	12,7
2.	Бег 200 м	с	<32.2	31,7	31,0	30,3	-	-	-	-
3	Бег 800 м	мин	<3.15,0	3.15,0	3.04,0	2.54,0	-	-	-	-
4	Бег 1500 м	мин	-	-	-	-	<5.05,0	5.05,0	4.49,0	4.39,0
5	Прыжки в высоту	См	<115	115	125	130	<140	140	150	155
6	Прыжки в длину	м	<370	370	395	435	<480	480	510	530
8	Толкание ядра	м	<710	710	760	800	<770	770	830	920
9	Бег 100 м с барьерами (жен.); 110 м с барьерами (муж.)	м	<18,5	18,0	17,5	17,0	<17,5	17,0	16,6	16,0

Примечание: прыжок в высоту выполняется с разбега способом по выбору студента прыжок в длину с разбега выполняется способом «прогнувшись» или «согнув ноги».

Для аттестации обязательно надо сдать: мужчины – 6 видов; женщины – 6 видов. Баллы суммируются, по сумме баллов студент получает итоговую аттестацию. Многоборье проводится в два дня, участие во всех видах обязательно.

Критерии оценивания:
Максимальное количество баллов –30.
Число выполняемых упражнений – 6.

– 25-30 оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал технически правильно упражнение, выполнил упражнение соответствующему нормативу оценки «5»;
– 19-24 оценка «хорошо» выставляется студенту, если он продемонстрировал упражнение с небольшими техническими ошибками и выполнил упражнение соответствующему нормативу оценки «4»;
– 13-18 оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил упражнение с явными техническими ошибками и выполнил упражнение соответствующему нормативу оценки «3»;
– 0-12 оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не владеет техникой упражнения, демонстрирует ошибки и выполнил упражнение соответствующему нормативу оценки «2».

Вопросы для устного опроса

1. Какая из фаз прыжков является основной и почему?
2. Охарактеризуйте механизм отталкивания в прыжках.
3. От чего зависит результат в прыжках?
4. Какова цель движений звеньев тела в фазе полета?
5. От чего зависит дальность полета снаряда в метаниях?
6. Какие основные фазы можно выделить при анализе техники метаний? Какая из них главная?
7. В чем смысл «обгона» снаряда при метаниях?
8. От чего зависит начальная скорость вылета снаряда?

9. Какими средствами следует пользоваться при повышении тренированности на различных этапах подготовки?
10. Факторы, характеризующие тренировочную и соревновательную нагрузку и их динамика в годичном тренировочном процессе многоборца.
11. Характеристика видов документов планирования и учета работы в легкоатлетическом многоборье.
12. Характеристика мужских видов многоборья.
13. Характеристика женских видов многоборья.
14. Особенности секционных занятий многоборцев.
15. Характеристика особенностей женского организма и влияние занятий многоборьем на женский организм.
16. Влияние возрастных особенностей на развитие двигательных качеств.
17. Какая из фаз прыжков является основной и почему?
18. Охарактеризуйте механизм отталкивания в прыжках.
19. От чего зависит результат в прыжках?
20. Какова цель движений звеньев тела в фазе полета?
21. От чего зависит дальность полета снаряда в метаниях?
22. Какие основные фазы можно выделить при анализе техники метаний? Какая из них главная?
23. Оборудование и инвентарь в легкоатлетическом многоборье.
24. От чего зависит начальная скорость вылета снаряда?
25. Как влияют на полет снаряда аэродинамические свойства и сопротивление воздуха?
26. Какими средствами следует пользоваться при повышении тренированности на различных этапах подготовки легкоатлета-многоборца?
27. Особенности построения тренировочного плана в подготовке спортсменов многоборцев.
28. Факторы, характеризующие тренировочную и соревновательную нагрузку и их динамика в годичном тренировочном процессе многоборца.
29. Цель, задачи дисциплины «Легкоатлетическое многоборье»
30. Организация, судейство и правила соревнований по легкоатлетическому многоборью.
31. Моделирование тренировочного процесса в легкоатлетическом многоборье.
32. Обучение видам десятиборья на этапе спортивного совершенствования.
33. Система многоборий с учетом преемственности подготовки.
34. Этапы подготовки многоборцев.
35. Особенности подготовки многоборцев.
36. Физическая и техническая подготовка многоборца.
37. Развитие основных качеств в подготовке многоборца.
38. Подготовка в технических видах.
39. Планирование подготовки многоборцев.
40. Оценка результатов в отдельных видах многоборий.
41. Технологии обучения и диагностики в легкой атлетике.
42. Методы и организация комплексного контроля на занятиях многоборьем.
43. Методы определения силовых и скоростно-силовых качеств легкоатлета многоборца.
44. Методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости легкоатлета многоборца.
45. Методы определения физических способностей легкоатлета многоборца.
46. Методы определения развития выносливости легкоатлета многоборца.
47. Принципы спортивной подготовки в легкоатлетическом многоборье.
48. Педагогический контроль за подготовкой юных легкоатлетов.
49. Организационно-управленческие методы обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся
50. Особенности организации и планирования учебно-тренировочного процесса обучающихся, занимающихся легкой атлетикой.
51. Особенности построения тренировочного плана в подготовке спортсменов-легкоатлетов.
52. Факторы, характеризующие тренировочную и соревновательную нагрузку и их динамика в годичном тренировочном процессе многоборца.
53. Методика организации самостоятельных занятий по легкоатлетическому многоборью.
54. Средства применяемые для повышения тренированности на различных этапах подготовки многоборца.
55. Особенности методики оздоровительных физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности с различными возрастными группами обучающихся.
56. Разработка индивидуальных программ для различного контингента занимающихся легкой атлетикой.
57. Влияние возрастных особенностей на развитие двигательных качеств в процессе занятий многоборьем.
58. Организационно-управленческие методы обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся.
59. Особенности методики оздоровительных физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности с различными возрастными группами обучающихся.
60. Психолого-педагогические, медико-биологические методы обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся.

Критерии оценивания:
Максимальный балл – 30.

Из имеющегося банка вопросов формируется задание, содержащее 6 вопросов.
Ответ на каждый вопрос оценивается максимум в 5 баллов.
5 балла, оценка «отлично» выставляется студенту, если фактически правильно предоставлен четкий, логичный план изложения, продемонстрирован анализ широкого круга научной и научно-методической литературы по теме вопроса, продемонстрированы глубокие знания в объеме пройденного материала;
4 балла, оценка «хорошо» выставляется студенту, если продемонстрированы полные знания в объеме пройденного программы в соответствии с целями дисциплины; материал изложен достаточно полно; студент показывает хорошую осведомленность в практической и теоретической части изучаемой дисциплины.
3 балла, оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если продемонстрированы твердые знания пройденного курса, ответ на вопрос не полностью раскрывает тему;
2 балла, оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если ответ не связан с вопросом, в отдельных случаях допущены грубые ошибки в ответе, продемонстрированы неуверенность, неточность и невладение практической и теоретической частью изучаемой дисциплины.

Задания для практических работ

Практические занятия № 1-2

Выявление индивидуальных физических особенностей по отдельным видам многоборья. Овладение технологиями современных систем физического воспитания. Проведение индивидуального занятия специально-прикладными физическими упражнениями.

НИЗКИЙ СТАРТ И СТАРТОВЫЙ РАЗГОН

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.

БЕГ С БАРЬЕРАМИ

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.

Практические занятия № 3-4

Организация, проведение и правила соревнований в легкоатлетическом многоборье.
Составление положения о соревновании по многоборью.
Оформление протокола соревнований. Техническое выполнение отдельных видов многоборья. Проведение фрагмента учебного занятия.

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 90º 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.

Практические занятия № 5-7

Техника легкоатлетических видов многоборья. Техническая подготовка: выполнение отдельных видов мно-гоборья.
Проведение тренировочного занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта.
Продемонстрировать умения и технику владения видов многоборья..

Практические занятия № 8-9

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», «прогнувшись» и «ножницы».
5. Совершенствование технике прыжка в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».

Практические занятия № 10-12

Определение технической подготовки легкоатлетических видов многоборья.
Проведение учебного занятия по отдельным видам многоборья.
Совершенствование техники легкоатлетических метаний.

ТОЛКАНИЕ ЯДРА СО СКАЧКА

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 технике толкания ядра со скачка.

МЕТАНИЕ ДИСКА

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.

Практическое занятие № 13-14

Проведение тренировочного занятия с учетом избранного вида спорта.
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 легкоатлетических метаний.

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. Соревнования по видам легкоатлетических метаний.

Практическое занятие № 15-16

Проведение фрагмента занятия
1. Специальные беговые и прыжковые упражнения.
2. Упражнение на гибкость.
3. Выполнение ритмовых отрезков.
4. Соревнования по отдельным легкоатлетическим видам многоборья.

Критерии оценивания:
Максимальный балл – 10
9-10 балла, оценка «отлично» выставляется студенту, если практическое задание выполнено технически правильно, без грубых технических ошибок; предоставлен широкий анализ двигательных действий по изучаемым видам упражнений; показаны знания по теме практического занятия.
7-8 балла, оценка «хорошо» выставляется студенту, если при выполнении упражнений продемонстрированы незначительные технические ошибки, двигательные действия имеют логический смысл выполнения; показано наличие глубоких исчерпывающих знаний по изучаемойдисциплине.
5-6 балла, оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если практическое задание выполнено с отдельными техническими и практическими погрешностями и ошибками, задания выполнены частично верно, тема проработана недостаточно глубоко.

0-4 балла оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если при выполнении задания продемонстрирована неуверенность и неточность в практических и теоретических аспектах по теме дисциплины; показано не владение техникой и методикой по изучаемым вопросам.

Темы рефератов.

1. Методика обучения технике беговым видам легкоатлетического многоборья.
2. Методика обучения технике прыжковым видам легкоатлетического многоборья.
3. Особенности построения тренировочных занятий в легкоатлетическом многоборье.
4. Периодизация спортивной подготовки многоборца.
5. Основные физические качества многоборца и методика их развития.
6. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета-многоборца.
7. Планирование учебно-тренировочного процесса многоборцев.
8. Особенности построения тренировочного плана в подготовке спортсменов легкоатлетов-многоборцев.
9. Виды спортивной подготовки в многоборье.
10. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета-многоборца.
11. Методика обучения технике видов легкой атлетики в многоборье.
12. Техническая подготовка легкоатлета-многоборца.
13. Физическая подготовка легкоатлета-многоборца.
14. Психологическая подготовка легкоатлета-многоборца.
15. Этапы спортивной подготовки многоборцев.
16. Развитие основных физических качеств многоборцев.
17. Особенности обучения видам десятиборья на этапах многолетней тренировки.
18. Обучение видам десятиборья на этапе предварительной подготовки.
19. Обучение видам десятиборья на этапе начальной спортивной специализации.
20. Обучение видам десятиборья на этапе углублённой специализации.
21. Совершенствование техники видов многоборья.
22. Соревновательная подготовка многоборца.
23. Особенности спортивной подготовки женщин-многоборок.
24. Общефизическая подготовка многоборцев.
25. Воспитание быстроты и беговая подготовка.
26. Воспитание силы и скоростно-силовая подготовка.

Критерии оценивания:

Максимальный балл – 10.

9-10 балла, оценка «отлично» выставляется, если:

– выполнена творческая, самостоятельная работа;

– сделан глубокий анализ и обобщение научно-методической литературы по теме реферата, разработан собственный подход к изучаемой теме;

– сделаны обоснованные выводы;

– реферат написан правильно, без орфографических, синтаксических и стилистических ошибок;

– показано наличие глубоких исчерпывающих знаний по изучаемой дисциплине;

– предоставлен широкий анализ исследуемой темы; даны точные ответы на поставленные вопросы.

7-8 балла, оценка «хорошо» выставляется студенту, если:

– выполнена творческая, самостоятельная работа;

– сделан анализ и обобщение научно-методической литературы по теме реферата;

– выработан собственный подход к изучаемой теме;

– реферат грамотно написан и оформлен, но имеются незначительные орфографические, синтаксические и стилистические ошибки;

– при обсуждении показаны знания изучаемой темы, даются ответы на поставленные вопросы; имеются незначительные логические ошибки.

5-6 балла, оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если:

– выполнена самостоятельная работа;

– проанализированы различные точки зрения по изучаемым вопросам;

– дается анализ научно-методической литературы;

–тема поставленных вопросов проработана недостаточно глубоко, задания выполнены частично верно;

– представлены обоснованные выводы;

– реферат достаточно грамотно написан и оформлен, но имеются орфографические, синтаксические и стилистические ошибки;

– при обсуждении показаны знания исследованной темы, ответы на вопросы изложены с отдельными ошибками, исправленными после дополнительных вопросов.

0-4 балла оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если:

– реферат оформлен с существенными ошибками и отступлением от необходимых требований;

– тема не раскрыты или частично освящена;

– не представлен анализ и обобщение литературных источников;

– допущены грубые ошибки в содержании реферата;

– при обсуждении показана неуверенность и неточность в практических и теоретических аспектах поисследованной теме;

– не представлены выводы, обнаруживается не владение темой по изучаемым вопросам.

Тесты

Тестовое задание № 1

Сколько попыток предоставляется спортсмену в прыжках в длину с разбега?

1. 2;
2. 3;
3. 5;
4. 4.

Тестовое задание № 2

Эффективность прыжка в длину с разбега определяется и зависит от каких главных факторов результативности прыжка?.

1. начальной скорости и ритма разбега;
2. ритма разбега и скорости разбега;
3. угла постановки толчковой ноги горизонтальной скорости разбега;
4. начальной скорости вылета тела прыгуна и угла вылета тела прыгуна.

Тестовое задание № 3

Эффективность прыжка в длину с разбега определяется и зависит от каких главных факторов результативности прыжка?.

1. начальной скорости и ритма разбега;
2. ритма разбега и скорости разбега;
3. угла постановки толчковой ноги горизонтальной скорости разбега;
4. начальной скорости вылета тела прыгуна и угла вылета тела прыгуна.

Тестовое задание № 4

Очерёдность попыток в финальной части соревнований по прыжкам в длину устанавливается в порядке …

1. от лучшего к худшему результату;
2. от худшего к лучшему результату;
3. записи в протоколе;
4. указывается главным судьёй.

Тестовое задание № 5

Для поддержания скорости необходимо….

1. увеличить частоту беговых шагов,
2. обучить технике низкого старта и стартовому ускорению;
3. удлинение длины шагов;
4. увеличить наклон туловища вперед.

Тестовое задание № 6

Условно процесс бега можно разделить на:

1. старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование;
2. подготовка к старту, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование;
3. старт, бег по дистанции и финиширование;
4. стартовый разгон, бег с максимальной скоростью, финиширование.

Тестовое задание № 7

Угол вылета в толкании ядра составляет…

1 от 33 до 35°;
2. от 38 до 42°;
3. от 36 до 39°;
4. 44°.

Тестовое задание № 8

Какими способами выполняются прыжки в длину с разбега?

1. ножницы, прогнувшись, согнув ноги;
2. перекат, прыжок в шаге, прогнувшись;
3. прыжок в шаге, перекидной, перекат;
4. перекат, прогнувшись, согнув ноги.

Тестовое задание № 9

Вес мужского ядра составляет ...

1. 7 кг;
2. 7,257 кг;
3. 7,100 кг;
4. 8,0 кг.

Тестовое задание № 10

Какое количество барьеров устанавливается на дистанции 400метров у женщин?

1. 10;
2. 12;

3. 8;
4. 15.

Тестовое задание № 11

Начальная скорость вылета снаряда это….
1. скорость, которой обладает снаряд в момент отрыва от руки метателя;
2. расстояние по вертикали от точки отрыва снаряда от руки до поверхности сектора;
3. угол, образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта;
4. угол, образованный линией, соединяющей точку выпуска снаряда с местом приземления снаряда и горизонтом.

Тестовое задание № 12

Обучение технике барьерного бега начинается с…
1. технике низкого старта и стартовому разбегу;
2. технике ритму и технике бега между барьерами;
3. технике преодоления барьера;
4. технике разбега и в сочетании с переходом через барьер.

Тестовое задание № 13

Главной фазой в метаниях является ….
1. разбег;
2. торможение после выпуска снаряда;
3. выпуск снаряда;
4. финальное усилие.

Тестовое задание № 14

Толкание ядра выполняется способами…
1. со скачка и с поворота;
2. со скачка и с места;
3. с прыжка и с шага;
4. с разбега и со скачка.

Тестовое задание № 15

Начальная скорость вылета снаряда это….
1. скорость, которой обладает снаряд в момент отрыва от руки метателя;
2. расстояние по вертикали от точки отрыва снаряда от руки до поверхности сектора;
3. угол, образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта;
4. угол, образованный линией, соединяющей точку выпуска снаряда с местом приземления снаряда и горизонтом.

Тестовое задание № 16

Какие виды метаний выполняются из круга?
1. диск, молот, ядро;
1. молот, копье, диск;
3. ядро, граната, диск;
4. диск, граната, молот.

Тестовое задание № 17

Между барьерами на дистанции 100м спортсменки преодолевают расстояние в……
1. 2 беговых шага;
2. 3 беговых шага;
3. 5 беговых шага;
4. 7 беговых шага.

Тестовое задание № 18

Какая высота барьеров в беге на дистанции 100 метров у женщин?
1. 75, 0 см;
2. 76,2 см;
3. 80,0 см;
4. 84,0 см.

Тестовое задание № 19

Технику барьерного бега можно условно разделить на….
1. старт, стартовый разгон с преодолением первого барьера, бег по дистанции и финиширование;
2. старт, бег по дистанции с преодолением барьеров и финиширование;
3. старт, стартовый разгон и финиширование.
4. стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

Тестовое задание № 20

Вес женского ядра составляет ...
1. 3,0 кг;
2. 3,5 кг;
3. 4,0 кг;
4. 3,2 кг.

Критерии оценивания:
Максимальное количество баллов – 20.

Из имеющегося банка тестов формируется тестовое задание, содержащее 10 тестов. Каждый тест содержит 4 варианта ответов, один из которых – верный. Правильный ответ на каждый тест оценивается в 2 балла.

16-20 баллов – оценка «отлично»;

11-15 баллов – оценка «хорошо»;

6-10 баллов – оценка «удовлетворительно»;

0-5 баллов – оценка «неудовлетворительно».

Контрольные задания для самостоятельной работы студентов

1. Общие задачи, решаемые на всех этапах подготовки многоборцев.
2. Развитие физических качеств многоборца.
3. Обучение основам техники отдельных видов в многоборье.
4. Основные средства, применяемые на различных этапах подготовки в легкоатлетическом многоборье.
5. Подготовительный период для многоборцев.
6. Планирование подготовки многоборцев.
7. Планирование технической подготовки многоборья.
8. Взаимное влияние видов многоборий друг на друга.
9. Воспитание специальной работоспособности многоборца.
10. В многоборье принципы подготовки женщин.
11. Физическая и техническая подготовка многоборца.
12. Особенности силовой подготовки многоборца.
13. Особенности скоростно-силовой подготовки многоборца.
14. Особенности скоростной подготовки многоборца.
15. Особенности развития выносливости многоборца.
16. Основные средства силовой и скоростно-силовой подготовки в многоборье.
17. Методы спортивной подготовки в многоборье.
18. Методика обучения технике прыжковых видов многоборья.
19. Методика обучения технике беговых видов многоборья.
20. Методика обучения технике видов метаний в многоборье
21. Объем тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки в многоборье.
22. Виды спортивной подготовки многоборца.
23. Общая физическая подготовка многоборца.
24. Специальная физическая подготовка многоборца.
25. Развития спортивной формы.
26. Периодизация спортивной подготовка многоборца.
27. Годичный цикл подготовки многоборцев.
28. Структура подготовительного и соревновательного периодов.
29. Этапы спортивной подготовки в многоборье.
30. Основная направленность в подготовке многоборцев.
31. Классическое легкоатлетическое многоборье.
32. Основы обучения спортивной подготовки легкоатлета-многоборца.
33. Роль и значение легкоатлетического многоборья в системе физического воспитания.
34. В чем состоит оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкоатлетическим многоборьем?
35. Система составления программы соревнований по легкоатлетическому многоборью.
36. Дать определение спортивной технике, как оценивается ее качество.
37. Особенности построения годового тренировочного плана в подготовке спортсменов- легкоатлетов многоборцев.
38. Факторы, характеризующие тренировочную и соревновательную нагрузку и их динамика в годичном тренировочном процессе.
39. Обучение техники видов многоборья.
40. Тренированность многоборца и ее показатели.
41. Основные средства повышения тренированности многоборца.
42. Перспективное планирование тренировки начинающего многоборца.
43. Особенности спортивной подготовка женщин-многоборок.
44. Общие и частные правила соревнований по многоборьям.
45. Судейство соревнований по многоборью.
46. Содержание и планирование тренировочных занятий в легкоатлетическом многоборье на начальном этапе обучения.
47. Особенности спортивной тренировки в женском легкоатлетическом многоборье.
48. Принципы спортивной тренировки в многоборье.
49. Повышение функциональных возможностей многоборца в процессе тренировки.
50. Воспитание морально-волевой подготовки в многоборье.
51. Пути повышения тренированности многоборца.
52. Основные критерии отбора в легкоатлетическом многоборье.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме Экзамена

Экзамен проводится по расписанию экзаменационной сессии в письменном виде. Количество вопросов в задании – 2. Проверка ответов и объявление результатов производится в день экзамена. Результаты аттестации заносятся в экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

Приложение 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

– лекционные занятия;

– практические занятия.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основы техники и методики обучения видам легкой атлетики, изучаются правила соревнований, построение, содержание и планирование тренировочных занятий, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

В ходе практических занятий углубляются и закрепляются знания студентов по ряду рассмотренных на лекциях вопросов касающихся укрепления здоровья, повышения работоспособности, создания основ здорового образа жизни, развиваются навыки владения спортивной техникой и методикой обучения легкоатлетическим видам, формируются навыки выполнения отдельных видов легкой атлетики, совершенствуется техника, определяется специализация по легкоатлетическим видам спорта. Проводятся контрольные испытания для определения тренированности и овладение техникой легкоатлетическими упражнениями.

При подготовке к практическим занятиям каждый студент должен:

– изучить рекомендованную учебную литературу;

– изучить конспекты лекций;

– подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме;

– выполнить письменно домашнее задание, рекомендованные преподавателем при изучении каждой темы;

– выполнить самостоятельную работу по заданной теме.

По согласованию с преподавателем студент может подготовить реферат по теме занятия. В процессе подготовки к практическим занятиям студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Вопросы, не рассмотренные на лекциях и практических занятиях, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы.

В ходе изучения практического и лекционного раздела дисциплины студент, систематически посещая учебные занятия, должен стремиться повысить уровень функциональных и двигательных способностей, овладеть методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобрести личный опыт направленного использования средств легкой атлетики. На учебных занятиях, под наблюдением преподавателя, студент должен освоить практические навыки самоконтроля за функциональным состоянием, выполнять тематические задания. Получив от преподавателя индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию различных двигательных действий, технических приемов, способов их выполнения, студент должен стремиться освоить их.

От студентов требуется выполнять обязательные виды физических упражнений, а также выполнение контрольных нормативов и техники легкоатлетических видов упражнений, судейство соревнований и в соответствии с календарным планом дисциплины сдать на оценку не ниже «удовлетворительно» контрольные упражнения (тесты).

В ходе самостоятельной работы каждый студент обязан прочитать основную и по возможности дополнительную литературу по изучаемой теме, дополнить конспекты лекций недостающим материалом, выписками из рекомендованных первоисточников. Студент должен готовиться к предстоящим занятиям по всем, обозначенным в рабочей программе дисциплины вопросам.

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронно-библиотечными системами. А также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки или воспользоваться читальными залами.

Методические рекомендации по написанию, требования к оформлению рефератов

Цель выполнения реферативной работы – самостоятельное изучение и анализ конкретных вопросов, получение навыков библиографического поиска, аналитической работы с литературой, письменного оформления текста. Реферат должен быть целостным и законченным, творческой научной работой. Автор реферата должен показать умение разобраться в проблеме, систематизировать научные знания, применять теоретические знания на практике.

Реферат выполняется по одной из предложенных тем по выбору обучающегося. Тема реферата выбирается с учетом интереса обучающегося и актуальности самой проблемы. Примерный перечень тем предоставляется преподавателем. Структурно реферативная форма должна включать: титульный лист, план работы (оглавление).

Текст реферативной работы, должен включать: введение, основную часть (главы и параграфы), заключения и список использованной литературы. Рекомендуемый объем реферата – 12-15 страниц текста, шрифт Times New Roman, 14pt. Поля: сверху, снизу, справа – 2 см, слева – 3 см, интервал полуторный, выравнивание по ширине страницы, абзацный отступ – 1,25 см.

Во введении необходимо обосновывать выбор темы, ее актуальность, определяются цели и задачи исследования.

В основной части формулируются основные положения исследуемой темы, в которых излагаются развернуто анализ проблемы. Содержание реферата должно излагаться по вопросам плана последовательно, доказательно, аргументированно.

В заключении подводятся и обобщаются итоги исследования, делаются выводы по проделанной исследовательской работе.