

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

_____ И.И. Готовцев

_____ 2020 г.

**Теория и методика обучения базовым видам
спорта: легкая атлетика**
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Учебный план 1. 49.03.01 ФК ФО 3++(бакалавры)_готовый.plx
Направление 49.03.01 Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **5 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 2
аудиторные занятия	64	зачеты 1
самостоятельная работа	79,8	
часов на контроль	33,7	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	Неделя		17 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	15	15	17	17	32	32
Практические	15	15	17	17	32	32
Контактная работа на промежуточную аттестацию	0,2	0,2	2,3	2,3	2,5	2,5
Итого ауд.	30	30	34	34	64	64
Контактная работа	30,2	30,2	36,3	36,3	66,5	66,5
Сам. работа	41,8	41,8	38	38	79,8	79,8
Часы на контроль			33,7	33,7	33,7	33,7
Итого	72	72	108	108	180	180

Программу составил(и):

дпн, Профессор, Пьянзин Андрей Иванович; ассистент, Константинов Гаврил Алексеевич _____

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 16.10.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2018 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

спортивной подготовки и национальных видов спорта

Протокол от _____ 2020 г. № ____

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

Председатель УМС

_____ 2020 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС Коркин Е.В.

__ _____ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-22 учебном году на заседании кафедры

Протокол от __ _____ 2021 г. № __
Зав. кафедрой

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

__ _____ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Протокол от __ _____ 2022 г. № __
Зав. кафедрой

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

__ _____ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

Протокол от __ _____ 2023 г. № __
Зав. кафедрой

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

__ _____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры

Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Дисциплина ориентирует на формирование системы знаний, умений и действий в области теории и методики обучения легкоатлетическим упражнениям, необходимых будущему тренеру и преподавателю физической культуры.
1.2	Цель данного курса – подготовка высококвалифицированных специалистов по легкой атлетике для педагогической и тренерской деятельности во всех типах образовательных учреждений, в организациях, на предприятиях различной формы, в сборных командах по легкой атлетике различного уровня, а также управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта.
1.3	Весь учебно-воспитательный процесс курса призван обеспечить формирование устойчивого интереса к легкой атлетике, воспитание профессионально значимых качеств личности, освоение необходимых знаний, умений и навыков, а также профессионального методического мышления, стимулирование творчества и развитие исследовательских способностей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Введение в специальность по тренерской деятельности
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика
2.2.2	Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт
2.2.3	Теория и методика обучения национальным видам спорта
2.2.4	Техника безопасности на уроках ФК
2.2.5	Теория и методика избранного вида спорта

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	недостаточно хорошо знает основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;
Уровень 2	хорошо знает методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;
Уровень 3	отлично знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.
Уметь:	
Уровень 1	недостаточно хорошо умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
Уровень 2	хорошо умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;
Уровень 3	очень хорошо умеет определять и учитывать величину нагрузки на занятиях
Владеть:	
Уровень 1	недостаточно хорошо владеет планированием и проведением занятий по обучению технике базовых видов спорта;
Уровень 2	хорошо владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;
Уровень 3	отлично владеет самоконтролем и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
Знать:	
Уровень 1	морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения
Уровень 2	терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий)
Уровень 3	способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных

	играх, лыжном спорте
Уметь:	
Уровень 1	повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом
Уровень 2	решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся
Уровень 3	использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта
Владеть:	
Уровень 1	планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке
Уровень 2	планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки
Уровень 3	планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»

ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

Знать:	
Уровень 1	историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании
Уровень 2	значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта
Уровень 3	воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом
Уметь:	
Уровень 1	распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся
Уровень 2	использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач
Уровень 3	использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта
Владеть:	
Уровень 1	участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке
Уровень 2	проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»
Уровень 3	участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. (С/02.6, D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки)
3.1.2	Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный Минтруда России от 28марта 2019 г. №191н; □
3.1.3	- основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте;
3.1.4	- организацию и структуру спортивной подготовки;
3.1.5	- основные этапы многолетней подготовки спортсмена, основы цикличности тренировочного процесса;
3.1.6	- определение понятий «управление», «моделирование», «планирование», «контроль», «отбор», «прогнозирование» в спорте;
3.2	Уметь:
3.2.1	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. (С/02.6, D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки)
3.2.2	Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный Минтруда России от 28марта 2019 г. №191н; □
3.2.3	

3.2.4	планировать содержание тренировочных занятий на основе рекомендаций федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий;
3.3 Владеть:	
3.3.1	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. (С/02.6, D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки)
3.3.2	Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный Минтруда России от 28марта 2019 г. №191н; □
3.3.3	исследования уровня и особенностей функционального и психического состояния спортсменов;
3.3.4	- рационального использования учебно-лабораторного и специального оборудования, современной компьютерной техники;
3.3.5	- учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Введение в легкую атлетику.						
1.1	Определение легкой атлетики как вида спорта. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Значение данной дисциплины в системе профессиональной подготовки специалиста по физической культуре. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями. Массовость - одна из основ спортивного мастерства. Связь видов легкой атлетики с	1	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
1.2	Определение легкой атлетики как вида спорта. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Значение данной дисциплины в системе профессиональной подготовки специалиста по физической культуре. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями. Массовость - одна из основ спортивного мастерства. Связь видов легкой атлетики с	1	4	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
	Раздел 2. История легкой атлетики.						
2.1	Возникновение легкоатлетических упражнений. История древней легкой атлетики. Олимпийские игры древности. Современное развитие легкоатлетического спорта. Этапы эволюции техники и методов тренировки. Легкая атлетика в дореволюционной России. Кружки любителей, первые соревнования. Уровень результатов. Этапы развития отечественной легкой атлетики. Участие в международных соревнованиях. Олимпийские игры. Современное состояние легкой атлетики. Тенденции дальнейшего развития легкой атлетики. /Лек/	1	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	1	

2.2	<p>Возникновение легкоатлетических упражнений. История древней легкой атлетики. Олимпийские игры древности. Современное развитие легкоатлетического спорта. Этапы эволюции техники и методов тренировки.</p> <p>Легкая атлетика в дореволюционной России. Кружки любителей, первые соревнования. Уровень результатов. Этапы развития отечественной легкой атлетики. Участие в международных соревнованиях. Олимпийские игры. Современное состояние легкой атлетики. Тенденции дальнейшего развития легкой атлетики.</p> <p>/Ср/</p>	1	4	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
Раздел 3. Основы техники легкоатлетических упражнений.							
3.1	<p>Понятие о технике легкоатлетических упражнений. Техника – отражение диалектической связи формы и содержания движения. Основа техники как совокупность звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движения. Определяющее (ведущее) звено техники. Второстепенные детали и индивидуальные способности (стиль). Обоснование техники с позиции механики и биологии. Использование мышечных сил: направление, импульс силы и наращивание скорости движения. Фиксация опорных звеньев. Значение техники для достижения спортивного результата. /Лек/</p>	1	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
3.2	<p>Понятие о технике легкоатлетических упражнений. Техника – отражение диалектической связи формы и содержания движения. Основа техники как совокупность звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движения. Определяющее (ведущее) звено техники. Второстепенные детали и индивидуальные способности (стиль). Обоснование техники с позиции механики и биологии. Использование мышечных сил: направление, импульс силы и наращивание скорости движения. Фиксация опорных звеньев. Значение техники для достижения спортивного результата. /Ср/</p>	1	4	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
Раздел 4. Основы техники ходьбы и бега.							

4.1	<p>Ходьба и бег – естественные способы передвижения человека. Цикличность, фа-зы движения в течение цикла (двойного шага). Периоды одиночной, двойной опоры и полета. Взаимодействие внутренних и внешних сил. Путь движения общего центра масс. Скорость, длина, частота шагов. Значение инерции. Положение туловища, голо-вы. Основные угловые параметры. Дыхание. Анализ кинограмм ходьбы и бега на различные дистанции. Изменение угловых параметров. Темп, скорость, условное разделение дистанции на части – старт, старто-вый разгон, бег по дистанции, финиширование. Варианты техники. Индивидуальные особенности. Эффективность вариантов техники. Отличительные особенности бега и ходьбы. Чередование периодов опоры и по-лета. Сочетание маховых движений с отталкиванием. Движение бегуна в фазе полета. Основные варианты постановки стопы на грунт. Момент вертикали. Отталкивание. /Лек/</p>	1	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0
-----	---	---	---	------------------	---	---

4.2	<p>Спортивная ходьба. Обучение спортивной ходьбе: овладение элементами тех-ники движений и техникой ходьбы в целом. Положение туловища и головы, движение рук и ног. Цикл двойного шага. Дыхание при ходьбе. Последовательное овладение техникой специальных и подводящих упражнений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств применительно к спортивной ходьбе. Особенности техники и методики обучения, обусловленные возрастными возможностями обучающихся.</p> <p>Бег на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега: овладение свободным, естественным бегом. Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног. Дыхание при беге. Последовательное овладение основными подводящими и специальными упражнениями для выполнения свободного, естественного бега. Специ-альные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, необходимых для бега на средние и длинные дистанции. Обучение высокому старту и ускорению. Овла-дение сменой темпа при непрерывном беге.</p> <p>Бег на короткие дистанции. Обучение технике спринта. Овладение быстрым бегом без излишнего напряжения. Ускорения. Бег по повороту. Разновидности низкого старта, исходное положение по командам «На старт» и «Внимание», реакция на сигнал, финиширование. Последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств применительно к спринтерскому бегу.</p> <p>/Пр/</p>	1	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	1	
-----	---	---	---	------------------	---	---	--

4.3	<p>Ходьба и бег – естественные способы передвижения человека. Цикличность, фа-зы движения в течение цикла (двойного шага). Периоды одиночной, двойной опоры и полета.</p> <p>Взаимодействие внутренних и внешних сил. Путь движения общего центра масс. Скорость, длина, частота шагов. Значение инерции. Положение туловища, голо-вы. Основные угловые параметры. Дыхание.</p> <p>Анализ кинограмм ходьбы и бега на различные дистанции. Изменение угловых параметров. Темп, скорость, условное разделение дистанции на части – старт, старто-вый разгон, бег по дистанции, финиширование. Варианты техники. Индивидуальные особенности. Эффективность вариантов техники. Отличительные особенности бега и ходьбы. Чередование периодов опоры и по-лета. Сочетание маховых движений с отталкиванием. Движение бегуна в фазе полета. Основные варианты постановки стопы на грунт. Момент вертикали. Отталкивание. /Ср/</p>	1	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
Раздел 5. Основы техники прыжков.							
5.1	<p>Виды прыжков. Составные части прыжка: разбег, отталкивание, полет, призем-ление. Механизм отталкивания. Значение маховых движений. Сложение скорости при разбеге и отталкивании. Угловые параметры. Начальная скорость вылета. Траектория движения центра масс в полете. Движения прыгуна в полете и их значение. Приземле-ние в различных прыжках. Динамические нагрузки.</p> <p>Анализ кинограмм. Циклография. Измерение параметров, углов, скорости, ускорений. Варианты техники. Динамические нагрузки в различных прыжках. Стабильность техники. Тенденции развития техники прыжков. Основные показатели техники в легкоатлетических прыжках. Анализ основ тех-ники на примере прыжка в длину, прыжка в высоту, тройного прыжка, прыжка с ше-стом. Последовательность анализа. /Лек/</p>	1	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	

5.2	<p>Прыжок в длину. Обучение технике прыжков в длину с разбега. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете при способах «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы», приземление). Специальные упражнения, обеспечивающие физическую готовность прыгуна в длину.</p> <p>Прыжок в высоту. Обучение технике прыжка в высоту с разбега. Последовательное овладение основными подводящими и специально-подготовительными упражнениями. Овладение техникой связок «разбег – отталкивание», «отталкивание – переход планки – приземление». Выполнение прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, взлет, переход планки, приземление). Переход планки способом «перешагивание», и способом «фосбюри-флоп». Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств применительно к прыжку в высоту.</p> <p>/Пр/</p>	1	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0
-----	--	---	---	------------------	---	---

5.3	<p>Виды прыжков. Составные части прыжка: разбег, отталкивание, полет, призем-ление. Механизм отталкивания. Значение маховых движений. Сложение скорости при разбеге и отталкивании. Угловые параметры. Начальная скорость вылета. Траектория движения центра масс в полете. Движения прыгуна в полете и их значение. Приземле-ние в различных прыжках. Динамические нагрузки.</p> <p>Анализ кинограмм. Циклография. Измерение параметров, углов, скорости, ускорений. Варианты техники. Динамические нагрузки в различных прыжках. Стабильность техники. Тенденции развития техники прыжков. Основные показатели техники в легкоатлетических прыжках. Анализ основ тех-ники на примере прыжка в длину, прыжка в высоту, тройного прыжка, прыжка с ше-стом. Последовательность анализа.</p> <p>Виды прыжков. Составные части прыжка: разбег, отталкивание, полет, призем-ление. Механизм отталкивания. Значение маховых движений. Сложение скорости при разбеге и отталкивании. Угловые параметры. Начальная скорость вылета. Траектория движения центра масс в полете. Движения прыгуна в полете и их значение. Приземле-ние в различных прыжках. Динамические нагрузки.</p> <p>Анализ кинограмм. Циклография. Измерение параметров, углов, скорости, ускорений. Варианты техники. Динамические нагрузки в различных прыжках. Стабильность техники. Тенденции развития техники прыжков. Основные показатели техники в легкоатлетических прыжках. Анализ основ тех-ники на примере прыжка в длину, прыжка в высоту, тройного прыжка, прыжка с ше-стом. Последовательность анализа.</p> <p>/Ср/</p>	1	4	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
Раздел 6. Основы техники метаний.							

6.1	<p>Виды метаний. Дальность полета и факторы, ее определяющие. Начальная скорость вылета, угол вылета, угол «атаки». Угол местности. Длина пути приложения усилий метателя к снаряду. Наибольшее ускорение и выпуск в правильном положении. Сопротивление воздуха. Фазы метания, работа групп мышц.</p> <p>Анализ техники по кинограммам и видеозаписям. Циклография. Структурный анализ видов метаний. Качественные характеристики. Индивидуальные особенности в каждом виде метаний. Тенденции развития техники метаний в будущем. Основные показатели техники в легкоатлетических метаниях. Значение ведущих фаз и их связь с предыдущими и последующими частями движения. Анализ основ техники на примере толкания ядра, метания копья, метания диска и метания молота.</p> <p>/Лек/</p>	1	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
6.2	<p>Метание копья. Обучение технике метания. Последовательное применение специально-подготовительных упражнений. Держание снаряда. Правильный выпуск снаряда. Разбег и подготовка к броску. Финальное усилие и выпуск снаряда под оптимальным углом при метании с разбега. Специальные упражнения, обеспечивающие физическую готовность. Толкание ядра. Обучение технике толкания ядра. Держание снаряда, исходное положение, предварительные движения, старт и стартовый разгон, использование маховых движений. Исходное положение перед финальным усилием. Финальное усилие. Сохранение равновесия после выпуска снаряда. Специальные упражнения для овладения техникой. Специальные упражнения для развития физических качеств, необходимых толканию ядра. /Пр/</p>	1	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	

6.3	<p>Виды метаний. Дальность полета и факторы, ее определяющие. Начальная ско-рость вылета, угол вылета, угол «атаки». Угол местности. Длина пути приложения уси-лий метателя к снаряду. Наибольшее ускорение и выпуск в правильном положении. Сопротивление воздуха. Фазы метания, работа групп мышц.</p> <p>Анализ техники по кинограммам и видеозаписям. Циклография. Структурный анализ видов метаний. Качественные характеристики. Индивидуальные особенности в каждом виде метаний. Тенденции развития техники метаний в будущем. Основные показатели техники в легкоатлетических метаниях. Значение ведущих фаз и их связь с предыдущими и последующими частями движения. Анализ основ техники на примере толкания ядра, метания копья, метания диска и метания молота.</p> <p>/Ср/</p>	1	4	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
Раздел 7. Организация соревнований по легкой атлетике.							
7.1	<p>Цели и задачи соревнований. Их классификация. Календарь соревнований. По-ложение о соревнованиях. Программа соревнований. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня. Обязанности главного судьи сорев-нований, его заместителей, старших судей на видах. Главный секретарь соревнований, организация работы секретариата. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов. /Лек/</p>	1	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
7.2	<p>Цели и задачи соревнований. Их классификация. Календарь соревнований. По-ложение о соревнованиях. Программа соревнований. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня. Обязанности главного судьи сорев-нований, его заместителей, старших судей на видах. Главный секретарь соревнований, организация работы секретариата. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов. /Пр/</p>	1	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	1	
Раздел 8. Судейство соревнований по бегу и ходьбе.							

8.1	Подготовка мест соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Судейские бригады. Организация работы бригады судей. Конкретизация работы каждого судьи: обязанности судей на старте, стартера, судей на финише, судей-хронометристов, судей на дистанции и т.д. оформление рабочей судейской документации. Определение победителей забегов, составление финальных забегов. Судейство кроссов и соревнований, проводящихся вне стадиона. /Лек/	1	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	1	
8.2	Овладение навыками судейства соревнований. Выполнение обязанностей судьи на старте, судьи на финише, судьи-хронометриста, судьи-измерителя, судьи-секретаря на виде. Совершенствование навыков в судействе соревнований: выполнение обязанностей стартера, старшего судьи на финише, старшего хронометриста, старшего судьи на виде. /Пр/	1	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	1	
8.3	Подготовка мест соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Судейские бригады. Организация работы бригады судей. Конкретизация работы каждого судьи: обязанности судей на старте, стартера, судей на финише, судей-хронометристов, судей на дистанции и т.д. оформление рабочей судейской документации. Определение победителей забегов, составление финальных забегов. Судейство кроссов и соревнований, проводящихся вне стадиона. /Ср/	1	4	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
Раздел 9. Судейство соревнований по прыжкам и метаниям.							

9.1	<p>Правила соревнований по прыжкам и метаниям. Подготовка мест соревнований. Инвентарь. Судейская бригада. Обязанности старшего судьи на виде, секретаря, судей-измерителей. Информация. Ведение протокола. Правила проведения квалификационных соревнований, порядок выполнения попыток. Определение участников финала. Определение победителей соревнований при равенстве результатов в прыжках в высоту и с шестом и в соревнованиях, где результат определяется по расстоянию. Заполнение протокола соревнований по прыжкам и метаниям. Определение победителя соревнований. Заполнение протокола хронометрирования, финишной карточки, оформление итогового протокола. Работа секретариата соревнований с документацией. Работа рефери соревнований. Подача апелляций. Обязанности старших судей на видах. Обязанности секретаря, судей на виде. Судей измерителей. Составление финальных забегов в соревнованиях по спринту. Решение спорных вопросов, возникающих в ходе соревнований. Ход проверки спортивных снарядов, используемых участниками соревнований /Лек/</p>	1	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
9.2	<p>Овладение навыками судейства соревнований. Выполнение обязанностей судьи на старте, судьи на финише, судьи-хронометриста, судьи-измерителя, судьи-секретаря на виде. Совершенствование навыков в судействе соревнований: выполнение обязанностей стартера, старшего судьи на финише, старшего хронометриста, старшего судьи на виде. /Пр/</p>	1	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	

9.3	<p>Правила соревнований по прыжкам и метаниям. Подготовка мест соревнований. Инвентарь. Судейская бригада. Обязанности старшего судьи на виде, секретаря, судей-измерителей. Информация. Ведение протокола. Правила проведения квалификационных соревнований, порядок выполнения попыток. Определение участников финала. Определение победителей соревнований при равенстве результатов в прыжках в высоту и с шестом и в соревнованиях, где результат определяется по расстоянию. Заполнение протокола соревнований по прыжкам и метаниям. Определение победителя соревнований. Заполнение протокола хронометрирования, финишной карточки, оформление итогового протокола. Работа секретариата соревнований с документацией. Работа рефери соревнований. Подача апелляций. Обязанности старших судей на видах. Обязанности секретаря, судей на виде. Судей измерителей. Составление финальных забегов в соревнованиях по спринту. Решение спорных вопросов, возникающих в ходе соревнований. Ход проверки спортивных снарядов, используемых участниками соревнований /Ср/</p>	1	4	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
Раздел 10. Учебный урок и учебно-тренировочное занятие.							
10.1	<p>Структура урока по легкой атлетике. Цели и задачи урока, длительность урока и его частей. Содержание частей урока и их взаимосвязь. Плотность урока и эффективность. Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты. Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока. Индивидуальные занятия. Конспекты и планы урока и тренировки. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Специфика построения занятий в группах видов легкой атлетике. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основные и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения урока в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся. /Лек/</p>	1	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	1	

10.2	<p>Структура урока по легкой атлетике. Цели и задачи урока, длительность урока и его частей. Содержание частей урока и их взаимосвязь. Плотность урока и эффективность. Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты. Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока. Индивидуальные занятия. Конспекты и планы урока и тренировки. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка.</p> <p>Специфика построения занятий в группах видов легкой атлетики. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основные и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения урока в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся.</p> <p>/Пр/</p>	1	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
10.3	<p>Структура урока по легкой атлетике. Цели и задачи урока, длительность урока и его частей. Содержание частей урока и их взаимосвязь. Плотность урока и эффективность. Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты. Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока. Индивидуальные занятия. Конспекты и планы урока и тренировки. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка.</p> <p>Специфика построения занятий в группах видов легкой атлетики. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основные и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения урока в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся.</p> <p>/Ср/</p>	1	4	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
	Раздел 11. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.						

11.1	<p>Соответствие места занятий предъявляемым требованиям. Техника безопасности при занятиях бегом: покрытие беговой дорожки и кроссовой дистанции, наличие разметок на дорожке, рельеф беговой дистанции. Техника безопасности при занятиях прыжками: состояние мест приземления, правильная фиксация планки отталкивания в прыжке в длину и тройном прыжке, установка планки в прыжке в высоту, состояние секторов. Техника безопасности при занятиях метаниями: соответствие веса снаряда подготовленности занимающихся, наличие сеток безопасности при длинных метаниях, учет квалификации спортсменов при выборе места занятия. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в лег-коатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта. /Лек/</p>	1	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
11.2	<p>Соответствие места занятий предъявляемым требованиям. Техника безопасности при занятиях бегом: покрытие беговой дорожки и кроссовой дистанции, наличие разметок на дорожке, рельеф беговой дистанции. Техника безопасности при занятиях прыжками: состояние мест приземления, правильная фиксация планки отталкивания в прыжке в длину и тройном прыжке, установка планки в прыжке в высоту, состояние секторов. Техника безопасности при занятиях метаниями: соответствие веса снаряда подготовленности занимающихся, наличие сеток безопасности при длинных метаниях, учет квалификации спортсменов при выборе места занятия. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в лег-коатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта. /Пр/</p>	1	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	

11.3	Соответствие места занятий предъявляемым требованиям. Техника безопасности при занятиях бегом: покрытие беговой дорожки и кроссовой дистанции, наличие разметок на дорожке, рельеф беговой дистанции. Техника безопасности при занятиях прыжками: состояние мест приземления, правильная фиксация планки отталкивания в прыжке в длину и тройном прыжке, установка планки в прыжке в высоту, состояние секторов. Техника безопасности при занятиях метаниями: соответствие веса снаряда подготовленности занимающихся, наличие сеток безопасности при длинных метаниях, учет квалификации спортсменов при выборе места занятия. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в лег-коатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта. /Ср/	1	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
Раздел 12. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике							
12.1	Общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока. Последовательность упражнений, дозировка, темп выполнения, локальные и глобальный упражнения. Упражнения с использованием различных снарядов. Упражнения на месте и в движении. Специальные упражнения для беговых видов легкой атлетике. Специальные упражнения для прыжков и метаний. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия. /Лек/	1	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
12.2	Общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока. Последовательность упражнений, дозировка, темп выполнения, локальные и глобальный упражнения. Упражнения с использованием различных снарядов. Упражнения на месте и в движении. Специальные упражнения для беговых видов легкой атлетике. Специальные упражнения для прыжков и метаний. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия. /Пр/	1	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	1	

12.3	Общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока. Последовательность упражнений, дозировка, темп выполнения, локальные и глобальные упражнения. Упражнения с использованием различных снарядов. Упражнения на месте и в движении. Специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики. Специальные упражнения для прыжков и метаний. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия. /Ср/	1	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
Раздел 13. Техника спортивной ходьбы. Методика обучения.							
13.1	История развития спортивной ходьбы. Эволюция техники и методики тренировки. Определение и краткая характеристика вида. Движения рук, ног, таза в спортивной ходьбе. Кинематические характеристики спортивной ходьбы: скорость, длина шага, частота шагов, углы сгибания опорной ноги, продолжительность двойной опоры и др. схема перемещения ОЦМТ в спортивной ходьбе. Изменение техники с ростом спортивного мастерства. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления. Формы текущего контроля: написание реферата, домашнее задание, тестирование. /Лек/	1	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	1	
13.2	История развития спортивной ходьбы. Эволюция техники и методики тренировки. Определение и краткая характеристика вида. Движения рук, ног, таза в спортивной ходьбе. Кинематические характеристики спортивной ходьбы: скорость, длина шага, частота шагов, углы сгибания опорной ноги, продолжительность двойной опоры и др. схема перемещения ОЦМТ в спортивной ходьбе. Изменение техники с ростом спортивного мастерства. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления. Формы текущего контроля: написание реферата, домашнее задание, тестирование. /Пр/	1	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	

13.3	<p>История развития спортивной ходьбы. Эволюция техники и методики тренировки. Определение и краткая характеристика вида. Движения рук, ног, таза в спортивной ходьбе.</p> <p>Кинематические характеристики спортивной ходьбы: скорость, длина шага, частота шагов, углы сгибания опорной ноги, продолжительность двойной опоры и др. схема перемещения ОЦМТ в спортивной ходьбе. Изменение техники с ростом спортивного мастерства.</p> <p>Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления.</p> <p>Формы текущего контроля: написание реферата, домашнее задание, тестирование.</p> <p>/Ср/</p>	1	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
Раздел 14. Техника бега на короткие дистанции. Методика обучения.							
14.1	<p>Общая характеристика видов легкоатлетической программы, объединенных в группу «бег на короткие дистанции» (спринтерский бег). Основные части спринтерских дистанций: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Старт: преимущества низкого старта, варианты расстановок стартовых колодок, положение бегуна по командам «На старт» и «Внимание».</p> <p>Стартовый разбег: Техника выполнения первых шагов стартового разбега, условия по наращиванию скорости, изменение длины шагов и наклона туловища.</p> <p>Бег по дистанции: динамика скорости бега, динамические характеристики, взаи-модействие бегуна с опорой, длина и частота шагов на различных спринтерских ди-станциях.</p> <p>Финиширование: способы финиширования, причины снижения скорости на по-следних метрах дистанции, изменение техники бега в условиях утомления.</p> <p>Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.</p> <p>Методика обучения технике бега на короткие дистанции.</p> <p>/Лек/</p>	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	

14.2	Бег на короткие дистанции. Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (разновидности старта, умение сосредотачиваться перед стартом). Исходное положение на старте, стартовое ускорение. Спринтерский бег на длинных отрезках. Бег по повороту. Специальные упражнения для овладения техникой бега на короткие дистанции. Развитие качеств, необходимых спринтеру. Особенности методики преподавания бега на короткие дистанции разному возрастному контингенту занимающихся. /Пр/	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
14.3	Общая характеристика видов легкоатлетической программы, объединенных в группу «бег на короткие дистанции» (спринтерский бег). Основные части спринтерских дистанций: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Старт: преимущества низкого старта, варианты расстановок стартовых колодок, положение бегуна по командам «На старт» и «Внимание». Стартовый разбег: Техника выполнения первых шагов стартового разбега, условия по наращиванию скорости, изменение длины шагов и наклона туловища. Бег по дистанции: динамика скорости бега, динамические характеристики, взаи-модействие бегуна с опорой, длина и частота шагов на различных спринтерских ди-станциях. Финиширование: способы финиширования, причины снижения скорости на по-следних метрах дистанции, изменение техники бега в условиях утомления. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. /Ср/	1	1,8	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
14.4	/КрАт/	1	0,2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
	Раздел 15. Техника бега на средние и длинные дистанции. Методика обучения.						

15.1	<p>История развития бега на средние и длинные дистанции. Рекорды, рекордсмены, чемпионы Олимпийских игр.</p> <p>Современная техника бега на средние и длинные дистанции. Изменение техники бега в связи с увеличением дистанции. Кинематические и динамические параметры. Критерии оценки техники. Сочетание различных беговых дистанций. Техника бега на местности, вне стадиона. Сведения о беге на сверхдлинные дистанции. Кроссы, пробеги.</p> <p>Обучение технике бега. Средства и методы обучения.</p> <p>Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление.</p> <p>Сравнительные особенности техники спортивной ходьбы, бега на средние дистанции и бега на короткие дистанции. Различие ходьбы обычной и спортивной. Различие в технике бега на средние и короткие дистанции. Действия сил, обеспечивающих продвижение в ходьбе, медленном и быстром беге. Величина и темп шагов в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции и в спринте.</p> <p>/Лек/</p>	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
15.2	<p>Бег на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега по дорожке, по твердому и мягкому грунту, в гору, под гору. Преодоление естественных препятствий при беге на местности. Применение специальных упражнений. /Пр/</p>	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	

15.3	<p>История развития бега на средние и длинные дистанции. Рекорды, рекордсмены, чемпионы Олимпийских игр.</p> <p>Современная техника бега на средние и длинные дистанции. Изменение техники бега в связи с увеличением дистанции. Кинематические и динамические параметры. Критерии оценки техники. Сочетание различных беговых дистанций. Техника бега на местности, вне стадиона. Сведения о беге на сверхдлинные дистанции. Кроссы, пробеги.</p> <p>Обучение технике бега. Средства и методы обучения.</p> <p>Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление.</p> <p>Сравнительные особенности техники спортивной ходьбы, бега на средние дистанции и бега на короткие дистанции. Различие ходьбы обычной и спортивной. Различие в технике бега на средние и короткие дистанции. Действия сил, обеспечивающих продвижение в ходьбе, медленном и быстром беге. Величина и темп шагов в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции и в спринте.</p> <p>История развития бега на средние и длинные дистанции. Рекорды, рекордсмены, чемпионы Олимпийских игр.</p> <p>Современная техника бега на средние и длинные дистанции. Изменение техники бега в связи с увеличением дистанции. Кинематические и динамические параметры. Критерии оценки техники. Сочетание различных беговых дистанций. Техника бега на местности, вне стадиона. Сведения о беге на сверхдлинные дистанции. Кроссы, пробеги.</p> <p>Обучение технике бега. Средства и методы обучения.</p> <p>Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление.</p> <p>Сравнительные особенности техники спортивной ходьбы, бега на средние дистанции и бега на короткие дистанции. Различие ходьбы обычной и спортивной. Различие в технике бега на средние и короткие дистанции. Действия сил, обеспечивающих продвижение в ходьбе, медленном и быстром беге. Величина и темп шагов в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции и в спринте.</p> <p>/Ср/</p>	2	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0
------	---	---	---	------------------	---	---

	Раздел 16. Техника прыжка в длину. Методика обучения						
16.1	Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, его длина, ритм, скорость. Подготовка к отталкиванию, ритм последних шагов, положение ОЦМ. Угловые параметры. От-талкивание. Постановка ноги на брусок. Роль маховых движений. Углы отталкивания и вылета. Движения прыгуна в полете. Способы движений в полете. Три способа прыжка – «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты. Динамические характеристики прыжка. Последовательность задач обучения технике прыжка в длину. Основные упражнения для овладения техникой прыжка в длину, последовательность их применения. Ошибки и способы их устранения. Особенности методики преподавания различному возрастному контингенту занимающихся. Основные фазы прыжка. Анализ техники прыжка в длину по кинограммам. Оценка знаний студентов по изучаемой теме. /Лек/	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
16.2	Прыжок в длину. Совершенствование техники прыжка. Особое внимание технике выполнения последних шагов разбега перед отталкиванием. Овладение техникой прыжков способами «ножницы» и «прогнувшись». Обучение специальным упражнениям, способствующим овладению техникой видов прыжков в длину. Воспитание умения выполнять прыжки при максимальной скорости разбега. /Пр/	2	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	

16.3	<p>Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, его длина, ритм, скорость. Подготовка к отталкиванию, ритм последних шагов, положение ОЦМ. Угловые параметры. От-талкивание. Постановка ноги на брусок. Роль маховых движений. Углы отталкивания и вылета. Движения прыгуна в полете. Способы движений в полете. Три способа прыжка – «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты. Динамические характеристики прыжка. Последовательность задач обучения технике прыжка в длину. Основные упражнения для овладения техникой прыжка в длину, последовательность их применения. Ошибки и способы их устранения. Особенности методики преподавания различному возрастному контингенту занимающихся. Основные фазы прыжка. Анализ техники прыжка в длину по кинограммам. Оценка знаний студентов по изучаемой теме. /Ср/</p>	2	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
	Раздел 17. Техника прыжка в высоту. Методика обучения.						
17.1	<p>Эволюция техники прыжков в высоту. Современная техника прыжка. Разбег, подход к отталкиванию. Отталкивание. Постановка ноги на отталкивание. Значение маховых движений. Положение тела при отталкивании. Взлет. Техника преодоления планки. Варианты. Тенденция развития прыжков в высоту. Динамические характеристики прыжка. Углы отталкивания и вылета. Последовательность овладения техникой прыжка. Характер и направление разбега. Специальные упражнения для отталкивания. Овладение простейшим способом – «перешагивание». Методика обучения технике прыжка способом «флоп». Особенности техники, обусловленные возрастом занимающихся. Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения. Анализ основных фаз прыжка. Разница в отталкивании в прыжках в длину и высоту. Объяснение использования разных по длине, скорости и направлению разбегов при прыжках в длину и высоту. Цель движений спортсмена в воздухе при прыжках в длину и высоту. /Лек/</p>	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	

17.2	Прыжок в высоту. Дальнейшее обучение технике прыжка в высоту с разбега. Последовательность овладения связками техники: «разбег – отталкивание», «разбег – отталкивание – взлет», «отталкивание – взлет – переход через планку способом «фосбюри-флоп». Специальные упражнения. Целостное выполнение техники прыжка способом «флоп». Специальные упражнения для развития двигательных качеств прыгуна в высоту. /Пр/	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
17.3	Эволюция техники прыжков в высоту. Современная техника прыжка. Разбег, подход к отталкиванию. Отталкивание. Постановка ноги на отталкивание. Значение маховых движений. Положение тела при отталкивании. Взлет. Техника преодоления планки. Варианты. Тенденция развития прыжков в высоту. Динамические характеристики прыжка. Углы отталкивания и вылета. Последовательность овладения техникой прыжка. Характер и направление разбега. Специальные упражнения для отталкивания. Овладение простейшим способом – «перешагивание». Методика обучения технике прыжка способом «флоп». Особенности техники, обусловленные возрастом занимающихся. Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения. Анализ основных фаз прыжка. Разница в отталкивании в прыжках в длину и высоту. Объяснение использования разных по длине, скорости и направлению разбегов при прыжках в длину и высоту. Цель движений спортсмена в воздухе при прыжках в длину и высоту. /Ср/	2	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
Раздел 18. Техника толкания ядра. Методика обучения.							

18.1	<p>Эволюция техники. Современная техника толкания ядра. Держание снаряда. Фазы техники толкания ядра. Два варианта техники: «скачком» и «вращением». Кинематические и динамические параметры. Ритмическая структура толкания. Финальное усилие. Выпуск снаряда. Начальная скорость и угол вылета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска. Последовательность обучения толканию ядра.</p> <p>Связь элементов и фаз в единое целое. Основные ошибки при обучении, способы их исправления. Качества, необходимые толкателю ядра. Подбор упражнений. Под-водящие и специально-подготовительные упражнения. Особенности техники, обуслов-ленные возрастом и полом занимающихся, уровнем их физического развития.</p> <p>Основные фазы техники толкания ядра. Значение скорости разгона при толкании ядра. Определение угла местности. /Лек/</p>	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
18.2	<p>Толкание ядра. Обучение технике толкания ядра. Держание снаряда, исходное положение, предварительные движения, старт и стартовый разгон, использование ма-ховых движений. Исходное положение перед финальным усилием. Финальное усилие. Сохранение равновесия после выпуска снаряда. Специальные упражнения для овладе-ния техникой. Специальные упражнения для развития физических качеств, необходи-мых толкателю ядра. /Пр/</p>	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	1	
18.3	<p>Эволюция техники. Современная техника толкания ядра. Держание снаряда. Фазы техники толкания ядра. Два варианта техники: «скачком» и «вращением». Кинематические и динамические параметры. Ритмическая структура толкания. Финальное усилие. Выпуск снаряда. Начальная скорость и угол вылета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска. Последовательность обучения толканию ядра.</p> <p>Связь элементов и фаз в единое целое. Основные ошибки при обучении, способы их исправления. Качества, необходимые толкателю ядра. Подбор упражнений. Под-водящие и специально-подготовительные упражнения. Особенности техники, обуслов-ленные возрастом и полом занимающихся, уровнем их физического развития.</p> <p>Основные фазы техники толкания ядра. Значение скорости разгона при толкании ядра. Определение угла местности. /Ср/</p>	2	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
	Раздел 19. Техника метания копья. Методика обучения.						

19.1	<p>Эволюция техники. Общая схема техники. Держание снаряда. Разбег, бросковые шаги и подготовка к финальному усилию. Финальное усилие, выпуск снаряда и сохранение равновесия после броска. Вариативность техники отдельных элементов и частей метания. Кинематические и динамические параметры техники. Особенности техники, обусловленные возрастом и полом занимающихся. Влияние внешней среды на результаты метания. Последовательность обучения. Специально-подготовительные упражнения, обеспечивающие последовательность обучения и физическую готовность спортсмена. Качества, необходимые метателю копья. Ошибки при обучении и методы их исправления. Особенности обучения в зависимости от возраста обучающихся. Основные фазы техники в метании копья. Значение скорости разбега при метании копья. Планирующие свойства снаряда. Дальность полета снаряда при разной высоте выпуска. Значение начальной скорости полета снаряда. Кинематические параметры метания копья. /Лек/</p>	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	1	
19.2	<p>Метание копья. Совершенствование техники метания. Совершенствование разбега и перехода к «бросковым шагам». Отведение копья при правильном его положении. Выполнение финального усилия и точного выпуска снаряда. Целостное выполнение всей техники метания на оптимальной скорости разбега. /Пр/</p>	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
	Раздел 20. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях.						

20.1	<p>Методические особенности организации и проведения школьных и вузовских соревнований. Виды легкой атлетики, рекомендуемые для включения в программу со-ревнований школьников различного возраста, допустимые нагрузки. Организационные особенности соревнований в учебной группе (классе), курсе (параллели классов). Организация соревнований (первенство, спартакиада) в масштабе школы, факультета, вуза. Оргкомитет, подготовка положения. Разработка программы. Судейская коллегия. Итоги. Отчет.</p> <p>Примеры составления положения соревнований для школьников.</p> <p>Составление программы соревнований для разного контингента школьников.</p> <p>Написание отчета о соревновании.</p> <p>/Лек/</p>	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	1	
20.2	<p>Методические особенности организации и проведения школьных и вузовских соревнований. Виды легкой атлетики, рекомендуемые для включения в программу со-ревнований школьников различного возраста, допустимые нагрузки. Организационные особенности соревнований в учебной группе (классе), курсе (параллели классов). Организация соревнований (первенство, спартакиада) в масштабе школы, факультета, вуза. Оргкомитет, подготовка положения. Разработка программы. Судейская коллегия. Итоги. Отчет.</p> <p>Примеры составления положения соревнований для школьников.</p> <p>Составление программы соревнований для разного контингента школьников.</p> <p>Написание отчета о соревновании.</p> <p>/Пр/</p>	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	1	
20.3	<p>Методические особенности организации и проведения школьных и вузовских соревнований. Виды легкой атлетики, рекомендуемые для включения в программу со-ревнований школьников различного возраста, допустимые нагрузки. Организационные особенности соревнований в учебной группе (классе), курсе (параллели классов). Организация соревнований (первенство, спартакиада) в масштабе школы, факультета, вуза. Оргкомитет, подготовка положения. Разработка программы. Судейская коллегия. Итоги. Отчет.</p> <p>Примеры составления положения соревнований для школьников.</p> <p>Составление программы соревнований для разного контингента школьников.</p> <p>Написание отчета о соревновании.</p> <p>/Ср/</p>	2	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	

	Раздел 21. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям.						
21.1	<p>Обучение легкоатлетическим упражнениям как педагогический процесс. Принципы и методы обучения. Способы и приемы обучения двигательным действиям (формирование двигательных умений и навыков). Этапы обучения двигательным действиям. Возрастные особенности занимающихся. Контроль и оценка эффективности обучения. Предупреждение и методы исправления ошибок. Методика организации предстоящего учебного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - программирование учебного материала; - программирование деятельности обучающихся по освоению материала; - программирование собственной деятельности преподавателя (тренера) на уроке. <p>Формирование двигательных умений и навыков. Знание и учет возрастных особенностей организма – необходимая предпосылка для правильного процесса преподавания легкоатлетических упражнений в школе и вузе. Роль демонстрации легкоатлетических упражнений в успешном освоении материала. /Лек/</p>	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	1	
21.2	<p>Обучение легкоатлетическим упражнениям как педагогический процесс. Принципы и методы обучения. Способы и приемы обучения двигательным действиям (формирование двигательных умений и навыков). Этапы обучения двигательным действиям. Возрастные особенности занимающихся. Контроль и оценка эффективности обучения. Предупреждение и методы исправления ошибок. Методика организации предстоящего учебного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - программирование учебного материала; - программирование деятельности обучающихся по освоению материала; - программирование собственной деятельности преподавателя (тренера) на уроке. <p>Формирование двигательных умений и навыков. Знание и учет возрастных особенностей организма – необходимая предпосылка для правильного процесса преподавания легкоатлетических упражнений в школе и вузе. Роль демонстрации легкоатлетических упражнений в успешном освоении материала. /Пр/</p>	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	1	

21.3	<p>Обучение легкоатлетическим упражнениям как педагогический процесс. Принципы и методы обучения. Способы и приемы обучения двигательным действиям (формирование двигательных умений и навыков). Этапы обучения двигательным действиям. Возрастные особенности занимающихся. Контроль и оценка эффективности обучения. Предупреждение и методы исправления ошибок. Методика организации предстоящего учебного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - программирование учебного материала; - программирование деятельности обучающихся по освоению материала; - программирование собственной деятельности преподавателя (тренера) на уроке. <p>Формирование двигательных умений и навыков. Знание и учет возрастных особенностей организма – необходимая предпосылка для правильного процесса преподавания легкоатлетических упражнений в школе и вузе. Роль демонстрации легкоатлетических упражнений в успешном освоении материала. /Ср/</p>	2	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
Раздел 22. Учет возрастных особенностей при занятиях легкой атлетикой.							
22.1	<p>Состояние основных систем организма детей, подростков и юношей, определяющих уровень освоения техники тех или иных легкоатлетических упражнений и степень развития их физических качеств. Влияние систематических занятий легкоатлетическими упражнениями на изменение морфофункциональных характеристик занимающихся физической культурой. Учет возрастных особенностей развития организма для правильной последовательности овладения видами легкой атлетики. Учет различия паспортного и биологического возраста при определении объема и интенсивности нагрузки на занятиях. /Лек/</p>	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	

22.2	Состояние основных систем организма детей, подростков и юношей, определяющих уровень освоения техники тех или иных легкоатлетических упражнений и степень развития их физических качеств. Влияние систематических занятий легкоатлетическими упражнениями на изменение морфофункциональных характеристик занимающихся физической культурой. Учет возрастных особенностей развития организма для правильной последовательности овладения видами легкой атлетики. Учет различия паспортного и биологического возраста при определении объема и интенсивности нагрузки на занятиях. /Пр/	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	1	
22.3	Состояние основных систем организма детей, подростков и юношей, определяющих уровень освоения техники тех или иных легкоатлетических упражнений и степень развития их физических качеств. Влияние систематических занятий легкоатлетическими упражнениями на изменение морфофункциональных характеристик занимающихся физической культурой. Учет возрастных особенностей развития организма для правильной последовательности овладения видами легкой атлетики. Учет различия паспортного и биологического возраста при определении объема и интенсивности нагрузки на занятиях. /Ср/	2	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
	Раздел 23. Легкоатлетические упражнения в программе дошкольных учреждений.						
23.1	Ответственная роль начального звена в системе физического воспитания. Дошкольный возраст как период наиболее высоких темпов физического развития. Использование ходьбы, бега, прыжков для укрепления опорно-двигательного аппарата и функционального развития. Формы занятий. Метод игр. Частота и продолжительность занятий (нагрузка) в младших и старших группах детского сада. Принцип оздоровительной направленности. Формы занятий с применением ходьбы, бега, прыжков и бросковых движений. Специфика обучения упражнениям в раннем возрасте. Продолжительность нагрузки в раннем возрасте. Беговые нагрузки: быстрый бег, бег со средней скоростью, медленный бег. Соотношение отдельных частей занятий в зависимости от возрастной группы. Формы организации детей на занятиях. Методические приемы, используемые на занятиях в дошкольных учреждениях. Оценка степени утомления ребенка по внешним признакам. /Лек/	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	1	

23.2	<p>Ответственная роль начального звена в системе физического воспитания. Дошкольный возраст как период наиболее высоких темпов физического развития. Использование ходьбы, бега, прыжков для укрепления опорно-двигательного аппарата и функционального развития. Формы занятий. Метод игр. Частота и продолжительность занятий (нагрузка) в младших и старших группах детского сада. Принцип оздоровительной направленности. Формы занятий с применением ходьбы, бега, прыжков и бросковых движений. Специфика обучения упражнениям в раннем возрасте. Продолжительность нагрузки в раннем возрасте.</p> <p>Беговые нагрузки: быстрый бег, бег со средней скоростью, медленный бег. Соотношение отдельных частей занятий в зависимости от возрастной группы.</p> <p>Формы организации детей на занятиях. Методические приемы, используемые на занятиях в дошкольных учреждениях. Оценка степени утомления ребенка по внешним признакам.</p> <p>/Пр/</p>	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
23.3	<p>Ответственная роль начального звена в системе физического воспитания. Дошкольный возраст как период наиболее высоких темпов физического развития. Использование ходьбы, бега, прыжков для укрепления опорно-двигательного аппарата и функционального развития. Формы занятий. Метод игр. Частота и продолжительность занятий (нагрузка) в младших и старших группах детского сада. Принцип оздоровительной направленности. Формы занятий с применением ходьбы, бега, прыжков и бросковых движений. Специфика обучения упражнениям в раннем возрасте. Продолжительность нагрузки в раннем возрасте.</p> <p>Беговые нагрузки: быстрый бег, бег со средней скоростью, медленный бег. Соотношение отдельных частей занятий в зависимости от возрастной группы.</p> <p>Формы организации детей на занятиях. Методические приемы, используемые на занятиях в дошкольных учреждениях. Оценка степени утомления ребенка по внешним признакам.</p> <p>/Ср/</p>	2	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
	Раздел 24. Легкая атлетика в учебных программах общеобразовательной школы, высших и средних специальных учебных заведениях.						

24.1	<p>Легкоатлетические упражнения в программе школьных занятий физической культурой. Направленность и всестороннее гармоничное развитие и здоровье. Использование легкоатлетических упражнений для развития физических качеств. Ведущая роль этих упражнений. Учет возрастной динамики.</p> <p>Распределение учебного материала по годам обучения. Задачи обучения, средства и методы. Контрольные тесты.</p> <p>Примерные учебные программы начальной, основной и средней школы.</p> <p>Программы по физическому воспитанию в высших и средних специальных заведениях. Место легкой атлетики в учебных программах. Контрольные нормативы. Врачебный и педагогический контроль на занятиях.</p> <p>Нормирование нагрузок. Особенности занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.</p> <p>Комплексный урок по легкой атлетике.</p> <p>Обучение бегу на средние и длинные дистанции, спринтерскому бегу и эстафетному бегу в различных классах общеобразовательной школы.</p> <p>Специальные упражнения, методы и приемы обучения.</p> <p>Обучение прыжкам и метаниям.</p> <p>Постепенное повышение сложности обучения. Направленность на освоение техники движения и на развитие физических качеств. Ознакомление с программами, учебной документацией.</p> <p>Определение роли легкоатлетических упражнений в общих программах.</p> <p>/Лек/</p>	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	1	
------	---	---	---	------------------	---	---	--

24.2	<p>Легкоатлетические упражнения в программе школьных занятий физической культурой. Направленность и всестороннее гармоничное развитие и здоровье. Использование легкоатлетических упражнений для развития физических качеств. Ведущая роль этих упражнений. Учет возрастной динамики.</p> <p>Распределение учебного материала по годам обучения. Задачи обучения, средства и методы. Контрольные тесты.</p> <p>Примерные учебные программы начальной, основной и средней школы.</p> <p>Программы по физическому воспитанию в высших и средних специальных заведениях. Место легкой атлетики в учебных программах. Контрольные нормативы. Врачебный и педагогический контроль на занятиях.</p> <p>Нормирование нагрузок. Особенности занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.</p> <p>Комплексный урок по легкой атлетике.</p> <p>Обучение бегу на средние и длинные дистанции, спринтерскому бегу и эстафетному бегу в различных классах общеобразовательной школы.</p> <p>Специальные упражнения, методы и приемы обучения.</p> <p>Обучение прыжкам и метаниям.</p> <p>Постепенное повышение сложности обучения. Направленность на освоение техники движения и на развитие физических качеств. Ознакомление с программами, учебной документацией.</p> <p>Определение роли легкоатлетических упражнений в общих программах.</p> <p>/Пр/</p>	2	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
------	--	---	---	------------------	---	---	--

24.3	<p>Легкоатлетические упражнения в программе школьных занятий физической культурой. Направленность и всестороннее гармоничное развитие и здоровье. Использование легкоатлетических упражнений для развития физических качеств. Ведущая роль этих упражнений. Учет возрастной динамики.</p> <p>Распределение учебного материала по годам обучения. Задачи обучения, средства и методы. Контрольные тесты. Примерные учебные программы начальной, основной и средней школы. Программы по физическому воспитанию в высших и средних специальных заведениях. Место легкой атлетики в учебных программах. Контрольные нормативы. Врачебный и педагогический контроль на занятиях. Нормирование нагрузок. Особенности занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе. Комплексный урок по легкой атлетике. Обучение бегу на средние и длинные дистанции, спринтерскому бегу и эстафетному бегу в различных классах общеобразовательной школы. Специальные упражнения, методы и приемы обучения. Обучение прыжкам и метаниям. Постепенное повышение сложности обучения. Направленность на освоение техники движения и на развитие физических качеств. Ознакомление с программами, учебной документацией. Определение роли легкоатлетических упражнений в общих программах.</p> <p>/Ср/</p>	2	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
	Раздел 25. Техника эстафетного бега. Методика обучения.						
25.1	<p>Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафеты. Способы несения эстафетной палочки. Зоны передачи. Установление контрольных отметок, стартовые положения, бег на дистанции. Последовательность обучения технике эстафетного бега. Эстафетный бег как командное соревнование. Распределение бегунов по этапам.</p> <p>Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Методика обучения, обусловленная возрастными и половыми особенностями учащихся. Виды эстафетного бега для школьников. Нестандартные виды эстафетного бега.</p> <p>/Лек/</p>	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	1	

25.2	Эстафетный бег. Овладение техникой эстафетного бега. Способы несения и передачи эстафеты. Установка контрольных отметок в зонах передачи. Стартовые положения, бег по дистанции. Учебные соревнования. /Пр/	2	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
25.3	Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафеты. Способы несения эстафетной палочки. Зоны передачи. Установление контрольных отметок, стартовые положения, бег на дистанции. Последовательность обучения технике эстафетного бега. Эстафетный бег как командное соревнование. Распределение бегунов по этапам. Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Методика обучения, обусловленная возрастными и половыми особенностями учащихся. Виды эстафетного бега для школьников. Нестандартные виды эстафетного бега. /Ср/	2	4	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
	Раздел 26. Техника барьерного бега. Методика обучения.						
26.1	Виды барьерного бега (100, 110, 400 м). Техника барьерного бега на 100 м, 110 м и 400 м. Особенности техники. Анализ техники преодоления барьера, бег между барьерами. Техника старта. Финиширование. Значение ритма бега. Кинематические и динамические параметры. Значение скорости гладкого бега. Эволюция техники барьерного бега. Последовательность обучения технике барьерного бега. Специальные подготовительные упражнения барьеристов. Значение и последовательность их применения. Особенности овладения техникой барьерного бега, обусловленные возрастными особенностями обучающихся. Применение специального инвентаря для обучения барьерному бегу. Основные части барьерного бега. Соревновательная характеристика техники преодоления барьеров разной высоты. Различия в технике мужчин и женщин. Анализ техники барьерного бега по кинограммам и видеоматериалам. /Лек/	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	1	

26.2	Барьерный бег. Обучение технике бега: последовательность овладения специальными упражнениями для преодоления барьера. Переход к целостному барьерному бегу в облегченных условиях. Обучение старту и стартовому разбегу с преодолением первого барьера. Обучение бегу между барьерами при высоких барьерах. Овладение барьерным бегом в целом. /Пр/	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
26.3	Виды барьерного бега (100, 110, 400 м). Техника барьерного бега на 100 м, 110 м и 400 м. Особенности техники. Анализ техники преодоления барьера, бег между барьерами. Техника старта. Финиширование. Значение ритма бега. Кинематические и динамические параметры. Значение скорости гладкого бега. Эволюция техники барьерного бега. Последовательность обучения технике барьерного бега. Специальные подготовительные упражнения барьеристов. Значение и последовательность их применения. Особенности овладения техникой барьерного бега, обусловленные возрастными особенностями обучающихся. Применение специального инвентаря для обучения барьерному бегу. Основные части барьерного бега. Соревновательная характеристика техники преодоления барьеров разной высоты. Различия в технике мужчин и женщин. Анализ техники барьерного бега по кинограммам и видеоматериалам. /Ср/	2	4	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
	Раздел 27. Техника тройного прыжка с разбега. Методика обучения.						

27.1	<p>Эволюция техники тройного прыжка. Современная техника тройного прыжка. Основные части тройного прыжка. Разбег, его длина, скорость, ритм. Отталкивание. Выполнение скачка, шага, прыжка. Варианты техники. Кинематические и динамические параметры тройного прыжка. Особенности техники тройного прыжка, обусловленные возрастными особенностями занимающихся. Тройной прыжок у женщин. Особенности техники. Обучение тройному прыжку. Специальные упражнения, обеспечивающие овладение техникой. Соединение в связки: скачок-шаг, шаг-прыжок. Специальные упражнения для воспитания качеств, необходимых в тройном прыжке. Особенности обучения женщин технике тройного прыжка. Критерии оценки техники тройного прыжка. Индивидуальные особенности техники. Изменения техники тройного прыжка с ростом спортивного мастерства. Оценка техники выполнения тройного прыжка спортсменами различной квалификации по кинограммам и видеоматериалам. /Лек/</p>	2	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
27.2	<p>Эволюция техники тройного прыжка. Современная техника тройного прыжка. Основные части тройного прыжка. Разбег, его длина, скорость, ритм. Отталкивание. Выполнение скачка, шага, прыжка. Варианты техники. Кинематические и динамические параметры тройного прыжка. Особенности техники тройного прыжка, обусловленные возрастными особенностями занимающихся. Тройной прыжок у женщин. Особенности техники. Обучение тройному прыжку. Специальные упражнения, обеспечивающие овладение техникой. Соединение в связки: скачок-шаг, шаг-прыжок. Специальные упражнения для воспитания качеств, необходимых в тройном прыжке. Особенности обучения женщин технике тройного прыжка. Критерии оценки техники тройного прыжка. Индивидуальные особенности техники. Изменения техники тройного прыжка с ростом спортивного мастерства. Оценка техники выполнения тройного прыжка спортсменами различной квалификации по кинограммам и видеоматериалам. /Ср/</p>	2	6	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
	Раздел 28. Техника метания диска. Методика обучения.						

28.1	<p>Эволюция техники. Современная техника метания диска. Держание снаряда. Правильный выпуск снаряда. Исходное положение, предварительные размахивания, старт и вход в поворот. Движения в повороте. Варианты. Подготовка к финальному усилию, финальное усилие и выпуск снаряда. Сохранение равновесия. Кинематические параметры. Особенности полета планирующих снарядов. Обучение метанию диска. Общая последовательность обучения. Подводящие упражнения. Отдельные связки техники метания. Переход из одно-опорного положения в двухопорное и финальное усилие. Специальные упражнения. Критерии оценки техники метания диска. Аэродинамические свойства снаряда. Положительный и отрицательный угол атаки, его изменения в зависимости от направления воздушного потока.</p> <p>/Лек/</p>	2	2	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	1	
28.2	<p>Метание диска. Обучение технике метания диска. Последовательное овладение элементами и фазами техники (держание диска, предварительное размахивание, старт и вход в поворот, поворот, подготовка к финальному усилию, финальное усилие и выпуск снаряда). Овладение специальными упражнениями для развития физических качеств, необходимых метателю диска.</p> <p>/Пр/</p>	2	1	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
28.3	<p>Эволюция техники. Современная техника метания диска. Держание снаряда. Правильный выпуск снаряда. Исходное положение, предварительные размахивания, старт и вход в поворот. Движения в повороте. Варианты. Подготовка к финальному усилию, финальное усилие и выпуск снаряда. Сохранение равновесия. Кинематические параметры. Особенности полета планирующих снарядов. Обучение метанию диска. Общая последовательность обучения. Подводящие упражнения. Отдельные связки техники метания. Переход из одно-опорного положения в двухопорное и финальное усилие. Специальные упражнения. Критерии оценки техники метания диска. Аэродинамические свойства снаряда. Положительный и отрицательный угол атаки, его изменения в зависимости от направления воздушного потока.</p> <p>/Ср/</p>	2	6	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	

28.4	/КрАт/	2	2,3	УК-7 ОПК-1 ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8	0	
------	--------	---	-----	---------------------	---	---	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. В результате взаимодействия каких сил возможно передвижение в пространстве?
2. Какие общие периоды, фазы и моменты встречаются в ходьбе и беге?
3. От чего зависит дальность полета снаряда?
4. Чем отличается техника бега по прямой и техника бега по повороту?
5. В чем заключается подготовка к отталкиванию в прыжках в длину и в высоту?
6. Чем отличаются обязанности судей-хронометристов от обязанности бригады судей на финише?
7. С какого момента начинается финальное усилие в толкании ядра?
8. Как изменялись рекорды мира с изменением конструкции копья?
9. Как определяются победители соревнований в горизонтальных прыжках и метаниях?
10. Какие методы обучения технике легкоатлетических упражнений вы знаете?
11. Какие виды легкой атлетики входят в программу общеобразовательной школы?
12. Как организовать соревнования по кроссу среди учащихся?
13. Что называют основными опорными точками (ООТ) при обучении технике, и из чего складывается ориентировочная основа действий?
14. Что называется коэффициентом технической эффективности (КТЭ) в барьерном беге?
15. За что барьерист может быть дисквалифицирован во время проведения забега?
16. Как изменяются углы вылета диска в зависимости от погодных условий?
17. Что такое «обгон снаряда» в метании диска?

5.2. Темы письменных работ

1. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. История легкой атлетики.
3. Основы техники ходьбы и бега.
4. Основы техники прыжков.
5. Основы техники метаний.
6. Организация соревнований по легкой атлетике.
7. Судейство соревнований по бегу и ходьбе.
8. Судейство соревнований по прыжкам и метаниям.
9. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
10. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям.
11. Учет возрастных особенностей при занятиях легкой атлетикой.
12. Техника спортивной ходьбы. Методика обучения.
13. Техника бега. Методика обучения.
14. Техника прыжка в длину. Методика обучения.
15. Техника прыжка в высоту. Методика обучения.
16. Техника толкания ядра. Методика обучения.
17. Техника метания копья. Методика обучения.
18. Техника метания диска. Методика обучения.
19. Техника эстафетного бега. Методика обучения.
20. Техника барьерного бега. Методика обучения.
21. Техника тройного прыжка. Методика обучения.

5.3. Фонд оценочных средств

Примерные вопросы к зачету

№

п/п Формулировка вопроса Код компетенций

- 1 Назовите виды легкой атлетики, включенные в программу Олимпийских игр. ПК-3
- 2 В результате взаимодействия каких сил возможно передвижение в пространстве?

- 3 Какие общие периоды, фазы и моменты встречаются в ходьбе и беге?
- 4 Назовите задачи всех частей прыжков и метаний.
- 5 От чего зависит дальность полета снаряда?
- 6 Чем отличается техника бега по прямой и техника бега по поворото-ту?
- 7 Различия в технике спортивной и обычной ходьбы.
- 8 Динамические и кинематические параметры бегового шага (на различных дистанциях).
- 9 Специальные упражнения бегуна для исправления ошибок в беге.
- 10 В чем заключается подготовка к отталкиванию в прыжках в длину и в высоту?
- 11 Длина и скорость разбега у сильнейших прыгунов в длину и в высоту.
- 12 Чем отличаются обязанности судей-хронометристов от обязанности бригады судей на финише?
- 13 Составьте комплекс обучающих упражнений для освоения техники толкания ядра.
- 14 С какого момента начинается финальное усилие в толкании ядра?
- 15 Как изменялись рекорды мира с изменением конструкции копья?
- 16 Количество бросковых шагов у сильнейших копьеметателей и задачи, решаемые при их выполнении.
- 17 Опишите механизм хлестообразного движения в метаниях.
- 18 Заполните протокол соревнований по прыжкам в высоту и определите победителей.
- 19 Как определяются победители соревнований в горизонтальных прыжках и метаниях?
- 20 Составьте комплексы упражнений для специально-подготовительной части урока по легкой атлетике, направленного на обучение технике прыжка в высоту.
- 21 Какие методы обучения технике легкоатлетических упражнений вы знаете?
- 22 Основные причины ошибок, возникающих при обучении технике легкоатлетических упражнений.
- 23 Какие виды легкой атлетики входят в программу общеобразовательной школы?
- 24 Как организовать соревнования по кроссу среди учащихся?
- 25 Что называют основными опорными точками (ООТ) при обучении технике, и из чего складывается ориентировочная основа действий?

Критерии оценки степени сформированности компетенций результатов зачета при использовании традиционной системы оценивания.

Оценка Критерии оценки степени сформированности компетенций

Зачтено Выполненное задание, посещаемость более 50%

Не зачтено Не выполнено задание, посещаемость менее 50%

5.5.2.2 Примерные вопросы к экзамену

№

п/п Формулировка вопроса Код компетенций

- 1 Назовите виды легкой атлетики, включенные в программу Олимпийских игр. ПК-3
- 2 В результате взаимодействия каких сил возможно передвижение в пространстве?
- 3 Какие общие периоды, фазы и моменты встречаются в ходьбе и беге?
- 4 Назовите задачи всех частей прыжков и метаний.
- 5 От чего зависит дальность полета снаряда?
- 6 Чем отличается техника бега по прямой и техника бега по поворото-ту?
- 7 Различия в технике спортивной и обычной ходьбы.
- 8 Динамические и кинематические параметры бегового шага (на различных дистанциях).
- 9 Специальные упражнения бегуна для исправления ошибок в беге.
- 10 В чем заключается подготовка к отталкиванию в прыжках в длину и в высоту?
- 11 Длина и скорость разбега у сильнейших прыгунов в длину и в высоту.
- 12 Чем отличаются обязанности судей-хронометристов от обязанности бригады судей на финише?
- 13 Составьте комплекс обучающих упражнений для освоения техники толкания ядра.
- 14 С какого момента начинается финальное усилие в толкании ядра?
- 15 Как изменялись рекорды мира с изменением конструкции копья?
- 16 Количество бросковых шагов у сильнейших копьеметателей и задачи, решаемые при их выполнении.
- 17 Опишите механизм хлестообразного движения в метаниях.
- 18 Заполните протокол соревнований по прыжкам в высоту и определите победителей.
- 19 Как определяются победители соревнований в горизонтальных прыжках и метаниях?
- 20 Составьте комплексы упражнений для специально-подготовительной части урока по легкой атлетике, направленного на обучение технике прыжка в высоту.
- 21 Какие методы обучения технике легкоатлетических упражнений вы знаете?
- 22 Основные причины ошибок, возникающих при обучении технике легкоатлетических упражнений.
- 23 Какие виды легкой атлетики входят в программу общеобразовательной школы?
- 24 Как организовать соревнования по кроссу среди учащихся?
- 25 Что называют основными опорными точками (ООТ) при обучении технике, и из чего складывается ориентировочная основа действий?
- 26 Опишите действия партнеров при передаче эстафетной палочки в эстафетном беге 4x400 м.
- 27 Сделайте расчет и определите место контрольной отметки при передаче эстафетной палочки для бегунов с

- различной индивидуальной скоростью бега.
- 28 В чем сходство и отличие техники бега на 100 м и на 110 м с барьерами.
- 29 Назовите кинематические характеристики барьерного бега.
- 30 Что называется коэффициентом технической эффективности (КТЭ) в барьерном беге?
- 31 За что барьерист может быть дисквалифицирован во время проведения забега?
- 32 Составьте схему эволюции техники тройного прыжка.
- 33 Опишите особенности каждого стиля тройного прыжка: пассивный, активизированный, ударный, смягченный, вертикальный, загибающийся, беговой.
- 34 Назовите задачи обучения технике тройного прыжка с разбега.
- 35 Какие факторы определяют спортивный результат в метании диска (назовите длину разгона диска в повороте, финале, время выполнения этих частей метания и начальную скорость вылета).
- 36 Как изменяются углы вылета диска в зависимости от погодных условий?
- 37 Что такое «обгон снаряда» в метании диска?
- 38 Средства и методы обучения технике метания диска.
- 49 Составить комплекс упражнений для начального разучивания техники одного из легкоатлетических видов и комплекс упражнений для совершенствования техники этого вида легкой атлетики.
- 40 Выполнить анализ конспекта урока по легкой атлетике, составленного товарищем.
- 41 Общие основы техники бега и ходьбы. Определение. Цикл двигательного бега и ходьбы.
- 42 Техника прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп». Кинематические и динамические параметры техники.
- 43 Сравнительный анализ разбега и отталкивания в прыжках в длину и в высоту.
- 44 Кинематические и динамические параметры бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Критерии оценки техники.
- 45 Обучение технике бега. Последовательность задач. Средства и методы. Ошибки, возникающие при обучении, способы их устранения.
- 46 Характеристика этапов формирования умений и двигательных навыков в легкой атлетике.
- 47 Структура урока легкой атлетики. Виды отдельных занятий. Части урока, их задачи. Динамика и контроль нагрузки.
- 48 Применение легкоатлетических упражнений с оздоровительной направленностью. Задачи, средства и методы. Контроль за нагрузкой в процессе занятий.
- 49 Методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой.
- 50 Судейство соревнований по беговым видам легкой атлетики (бригады судей и их обязанности).
- 51 Организация и правила проведения соревнований по легкоатлетическим метаниям.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Критерии оценки степени сформированности компетенций результатов экзамена при использовании традиционной системы оценивания.

Оценка Критерии оценки степени сформированности компетенций

Отлично Свободное владение теоретическим материалом (с привлечением примеров из практики физического воспитания и спорта) и практическими умениями и навыками.

Хорошо Владение теоретическим материалом, практическими умениями и навыками в рамках требований рабочей программы дисциплины.

Удовлетворительно Ограниченное и неполное владение теоретическим материалом, практическими умениями и навыками.

Неудовлетворительно Фрагментарное владение теоретическим материалом дисциплины, отсутствие устойчивых практических умений и навыков.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Врублевский Е. П.	Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах): Учебное пособие	Москва: Издательство «Спорт», 2016
Л1.2	Шнайдер Н. А.	Track and Field Athletics. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие	Москва: Издательство «Спорт», 2016
Л1.3	Никифоров В. И.	Физическая культура. Легкая атлетика: Учебное пособие	Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016
Л1.4	Шипов Н. А., Трофимов А. В., Авдеева С. Н., Буриков А. В.	Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: Учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.5	Быченков С. В., Крыжановский С. Ю.	Легкая атлетика: Учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019
Л1.6		Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 г. №220	Саратов: Вузовское образование, 2019
Л1.7	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	Легкая атлетикаv922: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений	М.: Изд. центр Академия, 2005, 2007

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Караван А. В., Москаленко И. С., Сафонова О. А., Сафонов Д. В.	Легкая атлетика: Учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015
Л2.2		Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика	Москва: Советский спорт, 2014
Л2.3	Онгарбаева Д. Т., Мадиева Г. Б., Алимханов Е. А.	Легкая атлетика с методикой преподавания: Учебное пособие	Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014
Л2.4	Куршев А. В., Зенуков И. А., Гейко Г. Д., Хайруллин А. Г., Антонов В. А., Софронова Е. М., Хуснутдинова Р. Г., Халилова А. Ф., Насырова Г. Х., Ахметвалеева Э. Т., Мамяшева Н. Н., Финогентова Л. А.	Система физической подготовки студентов вузовской и допризывной молодежи. Преодоление препятствий, плавание, ускоренное передвижение и легкая атлетика: Учебное пособие	Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2017
Л2.5		Урок физической культуры: М.тод. рекоменд. для учителей. Вып. 3. Легкая атлетика	М.: Советский спорт, 2004
Л2.6	Грецов Г.В., Войнова С.Е., Германова А.А., Янковский А.Б.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика.: учебник	М.: "Академия", 2013

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Орлов Р. В.	Легкая атлетика	Москва: Человек, Олимпия Пресс, 2006
Л3.2	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013
Л3.3	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: Учебно-методический комплекс	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2004
Л3.4	Марданов А. Х., Мутаева И. Ш., Коновалов И. Е., Селиверстова Н. Н., Мухаметшин А. Г.	Легкая атлетика как раздел физической культуры в педагогических вузах: Учебное пособие для студентов	Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2011
Л3.5	Морозов А. И.	Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта: Учебно-методическое пособие	Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016
Л3.6	Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.И.	Легкая атлетикаv922: Учебно-метод. пособие для общеобразовательных школ	М., 2005
Л3.7		Легкая атлетикаv922: Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спорт. школ, специализир. детско-юношеских школ олимпийского резерва: [Текст]	М.: Сов. спорт, 2005

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	
Э1	
Э2	
Э3	
Э4	
Э5	
Э6	
Э7	
Э8	
6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	Microsoft Office 2010
6.3.1.2	Windows 8
6.3.1.3	Windows 8.1
6.3.1.4	Windows 10
6.3.1.5	ESET Endpoint Antivirus
6.3.1.6	Adobe Reader
6.3.1.7	chrome
6.3.1.8	yandex
6.3.1.9	opera
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Все для студента
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система
6.3.2.3	электронная библиотека ЧГИФКИС
6.3.2.4	Поисковая система "Google"
6.3.2.5	Поисковая система "Яндекс"

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №212	Учебная лаборатория		Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (доска,

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Спортивный зал	спортивный объект		Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Манеж	спортивный объект		Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Стадион	спортивный объект		(беговая дорожка 400 м по кругу, площадка: футбольная, баскетбольная, волейбольная)

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

