

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

_____ И.И. Готовцев

_____ 2023 г.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА, В ТОМ ЧИСЛЕ

легкая атлетика

рабочая программа дисциплины (модуля)

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

Учебный план 49.03.01 Физическая культура 2023-24.plx
49.03.01 Физическая культура

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144 Виды контроля в семестрах:
в том числе: зачеты 2
аудиторные занятия 72
самостоятельная работа 72

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Неделя	17 3/6		18 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12	12	12	24	24
Практические	24	24	24	24	48	48
Итого ауд.	36	36	36	36	72	72
Контактная работа	36	36	36	36	72	72
Сам. работа	36	36	36	36	72	72
Итого	72	72	72	72	144	144

Программу составил(и):

дпн, Профессор, Пьянзин Андрей Иванович; ассистент, Константинов Гаврил Алексеевич; ст. преподаватель, Сивцева Клавдия Васильевна _____

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

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 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 05.05.2023 протокол № 7.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

спортивной подготовки и национальных видов спорта

Протокол от _____ 2023 г. № _____

Срок действия программы: 2023-2027 уч.г.

Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

Председатель НМС УГН(С)

_____ 2023 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

__ ____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры
спортивной подготовки и национальных видов спорта

Протокол от ____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры
спортивной подготовки и национальных видов спорта

Протокол от ____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры
спортивной подготовки и национальных видов спорта

Протокол от ____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ ____ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры
спортивной подготовки и национальных видов спорта

Протокол от ____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

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.16
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)	
ПК-5: Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	
Знать:	
Уметь:	
Владеть:	

ПК-1: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	
Знать:	
Уметь:	
Владеть:	

ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	
Знать:	
Уметь:	
Владеть:	

ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	
Знать:	
Уметь:	
Владеть:	

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 атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании
Уровень 2	значение и виды гимнастики, легкой атлетике, 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 пакт.	Примечание
	Раздел 1. Введение в легкую атлетику.						

1.1	<p>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 другими видами спорта. /Пр/</p>	1	4	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	<p>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 другими видами спорта. /Ср/</p>	1	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	<p>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. Уча-стие в международных соревнованиях. Олимпийские игры. Современное состояние легкой атлетики. Тенденции дальнейшего развития легкой атлетики. /Лек/</p>	1	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		
2.2	<p>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. Уча-стие в международных соревнованиях. Олимпийские игры. Современное состояние легкой атлетики. Тенденции дальнейшего развития легкой атлетики. /Ср/</p>	1	2	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	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	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	0	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 техники 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. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, необходимых для бега на средние и длинные дистанции. Обучение высокому старту и ускорению. Овладение 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	4	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	
-----	--	---	---	-------	---	---	--

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	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	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	4	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	
-----	--	---	---	-------	---	---	--

5.3	<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	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	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	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.</p> <p>Основные показатели техники в легкоатлетических метаниях. Значение ведущих фаз и их связь с предыдущими и последующими частями движения.</p> <p>Анализ основ техники на примере толкания ядра, метания копья, метания диска и метания молота.</p> <p>/Ср/</p>	1	4	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	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	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	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	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	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	ОПК-3	<p>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</p>	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 обязанно-стей стартера, старшего судьи на финише, старшего хронометриста, старшего судьи на виде. /Пр/</p>	1	1	ОПК-3	<p>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</p>	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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).</p> <p>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	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	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	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	0	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	4	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	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	<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. /Лек/</p>	2	0	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	<p>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/</p>	2	6	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	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	0	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 пры-гуна в высоту. /Пр/	2	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	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	0	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	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	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	0	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	
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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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. Ис-пользование 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 оздорови-тельной направленности. Формы занятий с применением ходьбы, бега, прыжков и бросковых движений. Специфика обучения упражнениям в раннем возрасте. Продол-жительность нагрузки в раннем возрасте.</p> <p>Беговые нагрузки: быстрый бег, бег со средней скоростью, медленный бег. Со-отношение отдельных частей занятий в зависимости от возрастной группы.</p> <p>Формы ор-ганизации детей на занятиях. Методические приемы, используемые на занятиях в до-школьных учреждениях. Оценка степени утомления ребенка по внешним признакам.</p> <p>/Пр/</p>	2	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. Ис-пользование 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 оздорови-тельной направленности. Формы занятий с применением ходьбы, бега, прыжков и бросковых движений. Специфика обучения упражнениям в раннем возрасте. Продол-жительность нагрузки в раннем возрасте.</p> <p>Беговые нагрузки: быстрый бег, бег со средней скоростью, медленный бег. Со-отношение отдельных частей занятий в зависимости от возрастной группы.</p> <p>Формы ор-ганизации детей на занятиях. Методические приемы, используемые на занятиях в до-школьных учреждениях. Оценка степени утомления ребенка по внешним признакам.</p> <p>/Ср/</p>	2	2	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	
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	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	
	Раздел 28. Техника метания диска. Методика обучения.						

28.1	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. /Лек/	2	2	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	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. /Пр/	2	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	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. /Ср/	2	5	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 повороту?
- 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 повороту?

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.

39 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 движения 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 атлетике. 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 атлетике (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
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 атлетика: 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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
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., Галеев 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	электронная библиотека ЧГИФКИС
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система
6.3.2.3	Все для студента

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)

--