

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта
Кафедра циклических видов спорта



УТВЕРЖДАЮ

проректор

П.А. Машаров

«29» марта 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

Укрупненная группа направлений
подготовки
Программа высшего образования
Направление подготовки
Профиль подготовки
Квалификация
Форма обучения

49.00.00 Физическая культура и спорт
Программа бакалавриата
49.03.01 Физическая культура
Физкультурное образование
Бакалавр
Очная, заочная

Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

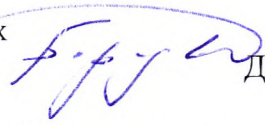
Рабочая программа дисциплины «Теория и методика лёгкой атлетики» для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года, № 940 (с изм. и доп.), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2024 года.

Разработчики:

кандидат педагогических наук, доцент, МС

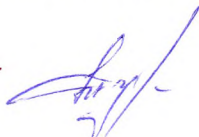
✓ Ю.М. Дубревский

старший преподаватель кафедры циклических видов спорта, МС

 Д.Г. Бороденко

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры циклических видов спорта. Протокол от 25.03.2024 г. № 9А

Заведующий кафедрой

 Ю.М. Дубревский

СОГЛАСОВАНО:

Директор института физической культуры и спорта
28.03.2024 г.

 И.П. Зенченков

Учебно-методическая комиссия института физической культуры и спорта
Протокол от 27.03.2024 г. № 7
Председатель

 И.В. Капланец

Руководитель основной профессиональной образовательной программы,
канд.биол.наук, доцент
26.03.2024 г.

 Т.В. Москалец

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной:

Анатомия, биомеханика, теория и методика физической культуры, теория и методика избранного вида спорта.

Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

Теория и методика спортивных игр, технические устройства в физической культуре и спорте, производственная тренерская (педагогическая) практика, курсовые работы, выпускные дипломные работы.

2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование)
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1.Б.14 Теория и методика легкой атлетики
Часть образовательной программы	Базовая (обязательная) часть
Количество зачетных единиц / всего часов	9 / 324

Распределение часов по формам и периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы	всего	
Очная	1	2	-	57	-	51	108	зачет
	2	3	-	45	-	27	72	зачет
		4	-	51	-	21	72	зачет
	3	5	-	51	-	21	72	диф.зачет
Очная, всего			-	204	-	120	324	
Заочная	2	3	-	10	-	80	90	зачет
		4	-	10	-	80	90	зачет
	3	5	-	10	-	62	72	зачет
		6	-	10	-	62	72	диф.зачет
Заочная, всего			-	40	-	284	324	

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» является достижения уровня профессиональной готовности студентов к осуществлению эффективной профессиональной деятельности в области физического воспитания и спорта.

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ИХ ИНДИКАТОРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Компетенции

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;

ПК-2. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся;

ПК-3. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.

Индикаторы компетенций

ОПК-3.2. Планирует и проводит занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

ПК-2.2. Демонстрирует физические упражнения, технические приёмы вида спорта, определённые учебной программой по физической культуре;

ПК-3.3. Осуществляет текущий контроль, оценку учебных достижений, итоговых результатов, обучающихся при освоении дополнительной общеобразовательной программы.

Результаты обучения

ОПК-3.1.1. Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; методику проведения занятий.

ОПК-3.1.2. Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений.

ОПК-3.1.3. Владеет методикой проведения занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности.

ПК 2.2.1. Знает последовательность обучения техническим действиям и приемам.

ПК 2.2.2. Умеет использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств.

ПК 2.2.3. Владеет основами техники избранного вида спорта.

ПК 3.3.1. Знает методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры.

ПК 3.3.2. Умеет проводить педагогический контроль на занятиях.

ПК 3.3.3. Владеет основами проведения диагностики физической подготовленности обучающихся.

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
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	ОПК-3.2. Планирует и проводит занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	ОПК-3.2.1. Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; методику проведения занятий. ОПК-3.2.2. Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений. ОПК-3.2.3. Владеет методикой проведения занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ПК-2. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся	ПК-2.2. Демонстрирует физические упражнения, технические приёмы вида спорта, определённые учебной программой по физической культуре	ПК 2.2.1. Знает последовательность обучения техническим действиям и приемам. ПК 2.2.2. Умеет использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств. ПК 2.2.3. Владеет основами техники избранного вида спорта.
ПК-3. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы	ПК-3.3. Осуществляет текущий контроль, оценку учебных достижений, итоговых результатов обучающихся при освоении дополнительной общеобразовательной программы	ПК 3.3.1. Знает средства и методы педагогического контроля на уроке физической культуры. ПК 3.3.2. Умеет проводить педагогический контроль на занятиях. ПК 3.3.3. Владеет основами проведения диагностики физической подготовленности обучающихся.

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
Тема 1. Преподавание и содержание предмета легкая атлетика и ее прикладное значение	1.1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. 1.2. Возникновение и развитие легкой атлетики. 1.3. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
Тема 2. Основы техники спортивной ходьбы и бега	2.1. Исторические сведения о возникновении вида спорта. 2.2. Ознакомление с элементами техники спортивной ходьбы и бега.
Тема 3. Методика обучения технике спортивной ходьбы	3.1. Последовательность обучения работе рук, ног (постановка стопы на опору). 3.2. Основы техники двойного шага (фазы двойной и одиночной опоры). 3.3. Работа таза в спортивной ходьбе.
Тема 4. Совершенствование техники спортивной ходьбы	4.1. Подводящие и специальные упражнения при обучении. 4.2. Совершенствование техники спортивной ходьбы на отрезках 50м, 100м, 400м. 4.3. Анализ допущенных ошибок при выполнении техники спортивной ходьбы.
Тема 5. Правила и особенности проведения соревнований в спортивной ходьбе	5.1. Элементарные правила соревнований в спортивной ходьбе. 5.2. Техника безопасности при проведении соревнований. 5.3. Деятельность судейской коллегии. Организация соревнований по спортивной ходьбе.
Тема 6. Выполнение учебного норматива в спортивной ходьбе	6.1. Методические особенности разминки и подготовительных упражнений, применяемых перед соревнованиями в спортивной ходьбе. 6.2. Выполнение учебного норматива по оценке техники спортивной ходьбы на отрезках дистанции до 400м.
Тема 7. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции	7.1. Техника безопасности при обучении бегу на средние и длинные дистанции. 7.2. Последовательность обучения работе рук, постановке стопы на опору, выносу бедра. 7.3. Основы техники двойного шага (опорная и безопорная фаза). Старт и стартовый разгон.
Тема 8. Совершенствование техники бега в беге на средние и длинные дистанции	8.1. Подводящие и специальные упражнения при обучении технике бега по дистанции. 8.2. Совершенствование техники бегового шага и работы рук на отрезках 100м и 400м. Тактика бега по дистанции
Тема 9. Совершенствование техники бега по повороту и финишированию в беге на средние и длинные дистанции	9.1. Совершенствование техники вбегания, пробегания и выбегания с виража. 9.2. Применение различных видов финиширования.

	9.3. Инструкции по применению техники однотоктного и двухтактного дыхания.
Тема 10. Правила и организация соревнований в беге на средние и длинные дистанции	10.1. Элементарные правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции. 10.2. Техника безопасности при проведении соревнований. 10.3. Деятельность судейской коллегии. Организация соревнований в беге на средние и длинные дистанции.
Тема 11. Выполнение учебного норматива в беге на средние дистанции	11.1. Методические особенности разминки и подготовительных упражнений, применяемых перед соревнованиями в беге на средние дистанции. 11.2. Выполнение учебного норматива в беге на 800 и 1000м. 11.3. Комплекс упражнений на расслабление и восстановление дыхания.
Тема 12. Методика обучения технике кроссового бега	12.1. Техника безопасности при обучении бегу по пересеченной местности. Требования к одежде и обуви. 12.2. Бег с горы и в гору; преодоления естественных и искусственных препятствий во время бега по дистанции.
Тема 13. Совершенствование техники работы рук и ног в кроссовом беге	13.1. Применение комплекса ОРУ и специально-беговых упражнений в учебно-тренировочном занятии начинающего бегуна. 13.2. Совершенствование техники работы рук и ног в кроссовом беге на отрезках 50м, 100м, 200м. Инструкция и применение техники двухтактного и однотоктного дыхания.
Тема 14. Правила и особенности проведения соревнований в кроссовом беге	14.1. Элементарные правила соревнований в беге по пересеченной местности. Техника безопасности при проведении соревнований. 14.2. Деятельность судейской коллегии. Организация соревнований на пересеченной местности.
Тема 15. Выполнение учебного норматива в беге по пересеченной местности	15.1. Методические особенности разминки и подготовительных упражнений, применяемых перед соревнованиями в кроссовом беге. 15.2. Выполнение учебного норматива в беге по пересеченной местности на дистанции 1 км. 15.3 Комплекс упражнений на расслабление и восстановление дыхания.
Тема 16. Методика обучения технике бега на короткие дистанции	16.1. Техника безопасности и профилактика спортивного травматизма. 16.2. Исторический аспект развития спринтерского бега. 16.3. Последовательность обучения элементам техники бега на короткие дистанции.
Тема 17. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции	17.1. Подводящие и специальные упражнения при обучении технике бега по дистанции. 17.2. Совершенствование низкого старта и выбегания из стартовых колодок.

	17.3. Совершенствование техники стартового разгона на отрезках 30м, 60м.
Тема 18. Методика обучения специальных беговых упражнений	18.1 Методика обучения специальным беговым упражнениям в тренировке спринтера.
Тема 19. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом	19.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
Тема 20. Правила и организация соревнований в беге на короткие дистанции	20.1. Элементарные правила соревнований в беге на короткие дистанции. 20.2. Техника безопасности при проведении соревнований. 20.3. Деятельность судейской коллегии. Организация соревнований.
Тема 21. Выполнение учебного норматива в беге на короткие дистанции	21.1. Методические особенности разминки и подготовительных упражнений, применяемых перед соревнованиями в беге на короткие дистанции. 21.2 Выполнение учебного норматива на дистанции 100м. 21.3. Комплекс упражнений на расслабление и восстановление дыхания.
Тема 22. Основы техники прыжков	22.1. Исторические аспекты развития легкоатлетических прыжков. 22.2. Теоретические и методические основы техники прыжков.
Тема 23. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	23.1. Техника безопасности и профилактика спортивного травматизма при прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». 23.2. Методика обучения специальным и подводящим упражнениям прыгуна в длину. 23.3. Методика и последовательность обучения разбегу, отталкиванию, полёту и приземлению.
Тема 24. Совершенствование техники разбега и отталкивания в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги»	24.1. Методика и последовательность обучения разбегу и его связи с отталкиванием в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги».
Тема 25. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом	25.1 Закрепление подводящих упражнений в методике обучения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 25.2. Совершенствование техники бега по разбегу. 25.3. Повторение элементов техники прыжка. 25.4. Совершенствование техники тройного прыжка с разбега.
Тема 26. Правила и особенности проведения соревнований в прыжках в длину с разбега	26.1. Элементарные правила соревнований в прыжках в длину с разбега. 26.2. Техника безопасности при проведении соревнований. 26.3. Организация соревнований по легкоатлетическим прыжкам.

Тема 27. Выполнение учебного норматива в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»	27.1. Методические особенности разминки и подготовительных упражнений, применяемых перед соревнованиями в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». 27.2. Выполнение учебного норматива в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»
Тема 28. Методика обучения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	28.1. Методика обучения специальным и подводящим упражнениям прыгуна. 28.2. Последовательность обучения разбегу, отталкиванию, переходу через планку, приземлению. 28.3. Методика обучения упражнениям для развития гибкости и амплитуды движения.
Тема 29. Совершенствование техники разбега и отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание»	29.1. Методика и последовательность обучения разбегу и его связи с отталкиванием в прыжках в высоту способом «перешагивание».
Тема 30. Совершенствование техники перехода через планку и приземлению в прыжках в высоту способом «перешагивание»	30.1. Техника безопасности при проведении занятий по прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание». 30.2. Методика и последовательность овладения техникой перехода через планку и приземления в прыжках в высоту.
Тема 31. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» в целом	31.1. Овладение техникой разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления. 31.2. Закрепление подводящих упражнений в методике обучения прыжка в высоту способом «перешагивание». 31.3. Повторение элементов техники прыжка.
Тема 32. Правила и особенности проведения соревнований в прыжках в высоту с разбега	32.1. Элементарные правила соревнований в прыжках в высоту с разбега. 32.2. Техника безопасности при проведении соревнований. Деятельность судейской коллегии. 32.3. Организация соревнований по легкоатлетическим прыжкам.
Тема 33. Выполнение учебного норматива в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»	33.1. Методические особенности разминки и подготовительных упражнений, применяемых перед соревнованиями в прыжках в высоту с разбега. 33.2. Выполнение учебного норматива в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».
Тема 34. Методика обучения технике эстафетного бега	34.1. Исторические сведения о развитии эстафетного бега. 34.2. Техника безопасности и профилактика спортивного травматизма. 34.3. Методика обучения передачи эстафетной палочки в колонне по 4 чел., в парах (на месте, в ходьбе и при медленном беге).

Тема 35. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	35.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции на отрезках 40-60 метров с передачей эстафетной палочки. 35.2. Методика обучения передачи эстафетной палочки в коридорах.
Тема 36. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 в целом	36.1. Овладение техникой старта, бега по дистанции, приема и передачи эстафетной палочки, финиширования. 36.2. Закрепление специальных и подводящих упражнений в методике обучения эстафетному бегу.
Тема 37. Правила и организация соревнований в эстафетном беге	37.1. Элементарные правила соревнований в эстафетном беге. 37.2. Техника безопасности при проведении соревнований. 37.3. Деятельность судейской коллегии. Организация соревнований в эстафетном беге.
Тема 38. Выполнение учебного норматива в беге 4x100 м	38.1. Методические особенности разминки и подготовительных упражнений, применяемых перед соревнованиями в эстафетном беге. 38.2. Выполнение учебного норматива в эстафетном беге 4x100 м.
Тема 39. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега	39.1. Техника безопасности и профилактика спортивного травматизма при обучении тройному прыжку с разбега. 39.2. Методика обучения подводящим упражнениям прыгуна. 39.3. Методика и последовательность обучения элементам техники тройного прыжка с разбега.
Тема 40. Совершенствование техники «скачка», «шага» и «приземления»	40.1. Методика и последовательность обучения элементам техники тройного прыжка с разбега: «скачок», «шаг», «прыжок». 40.2. Обучение технике разбега в тройном прыжке.
Тема 41. Совершенствование техники тройного прыжка в целом	41.1. Закрепление подводящих упражнений в методике обучения тройному прыжку с разбега. 41.2. Совершенствование техники бега по разбегу. 41.3. Повторение шага, скачка, прыжка. Совершенствование техники тройного прыжка с разбега.
Тема 42. Правила и организация проведения соревнований в тройном прыжке с разбега	42.1. Элементарные правила соревнований в тройном прыжке с разбега. 42.2. Техника безопасности при проведении соревнований. 42.3. Деятельность судейской коллегии. Организации соревнований в тройном прыжке с разбега
Тема 43. Выполнение учебного норматива в тройном прыжке с разбега	43.1. Методические особенности разминки и подготовительных упражнений, применяемых перед соревнованиями в тройном прыжке.

	43.2. Выполнение учебного норматива в тройном прыжке с разбега»
Тема 44. Анализ и методические особенности обучения легкоатлетическим метаниям	44.1. Анализ кинематических характеристик техники легкоатлетических метаний и особенности методики обучения.
Тема 45. Методика обучения технике метания малого мяча (150 г.)	45.1. Техника безопасности и профилактика спортивного травматизма при обучении метанию малого мяча. 45.2. Методика и последовательность обучения элементам техники метания мяча с разбега.
Тема 46. Совершенствование методики обучения технике метания малого мяча (150 г.)	46.1. Последовательность обучения метанию мяча с разбега: а) обучение скрестному и стопорящему шагу; б) обучение отведению руки назад и принятию положения «натянутого лука»; в) обучение выпуску мяча хлыстообразным движением.
Тема 47. Методика применения подводящих и имитационных упражнений при обучении технике метания малого мяча (150г.)	47.1. Подводящие и имитационные упражнения при обучении: а) 3-м беговым шагам; б) отведения руки назад и принятие положения «натянутого лука»; в) выпуск снаряда «хлыстообразным» движением.
Тема 48. Правила и особенности проведения соревнований в метании малого мяча (150г.)	48.1. Элементарные правила соревнований в метании малого мяча. Техника безопасности при проведении соревнований. 48.2. Деятельность судейской коллегии. Особенности организации соревнований в метании мяча.
Тема 49. Выполнение учебного норматива в метании малого мяча (150 г) с разбега	49.1. Методические особенности разминки и подготовительных упражнений, применяемых перед соревнованиями в метании малого мяча. 49.2. Выполнение учебного норматива в метании малого мяча (150 г)
Тема 50. Методика обучения технике метания гранаты	50.1. Техника безопасности и профилактика спортивного травматизма при обучении метанию гранаты. 50.2. Методика и последовательность обучения элементам техники метания гранаты с разбега.
Тема 51. Совершенствование методики обучения технике метания гранаты	51.1. Меры безопасности при обучении метанию гранаты. Последовательность обучения метанию гранаты: а) обучение скрестному и стопорящему шагу; б) обучение отведению руки назад и принятию положения «натянутого лука»; в) обучение выпуску гранаты хлыстообразным движением.
Тема 52. Методика применения подводящих и имитационных упражнений при обучении технике метания гранаты	52.1 Подводящие и имитационные упражнения при обучении: а) 3-м беговым шагам; б) отведения руки назад и принятие положения «натянутого лука»; в) выпуск снаряда «хлыстообразным» движением.
Тема 53. Правила и особенности проведения соревнований в метании гранаты	53.1. Элементарные правила соревнований в метании гранаты (в т.ч. при сдаче комплекса ГТО).

	53.2. Деятельность судейской коллегии. Особенности организации соревнований в метании гранаты. 53.3. Техника безопасности при проведении соревнований.
Тема 54. Выполнение учебного норматива в метании гранаты	54.1 Соблюдение мер безопасности; методические особенности разминки и подготовительных упражнений, применяемых перед соревнованиями в метании гранаты. 54.2. Выполнение учебного норматива в метании гранаты
Тема 55. Методика обучения технике толкания ядра	55.1. Техника безопасности и профилактика травматизма при обучении технике толкания ядра. 55.2. Методика обучения элементам техники в толкании ядра: держание снаряда, разгон снаряда, выпуск снаряда.
Тема 56. Методика применения подводящих и имитационных упражнений при обучении технике толкания ядра	56.1. Подводящие и имитационные упражнения при обучении элементам техники в толкании ядра: «держание снаряда», «разгон снаряда», «выпуск снаряда».
Тема 57. Совершенствование методики обучения в технике толкания ядра	57.1 Методика и последовательность обучения: держание снаряда, наклон туловища с одновременным отрывом левой ноги от опоры, разгон снаряда скачком, обгон снаряда (разворот таза), выталкивание ядра вставанием с ног.
Тема 58. Правила и особенности проведения соревнований в толкании ядра	58.1. Элементарные правила соревнований в толкании ядра. 58.2. Техника безопасности при проведении соревнований. 58.3. Деятельность судейской коллегии. Организация соревнований в толкании ядра.
Тема 59. Выполнение учебного норматива в толкании ядра	59.1. Методические особенности разминки и подготовительных упражнений, применяемых перед соревнованиями в толкании ядра. 59.2. Выполнение учебного норматива в толкании ядра
Тема 60. Методика обучения технике метания диска	60.1. Техника безопасности и профилактика травматизма при обучении технике метания диска. 60.2. Специальные и подводящие упражнения при обучении держанию и выпуску диска, финальному усилию и вращению.
Тема 61. Совершенствование техники метания диска	61.1. Совершенствование техники метания диска: метание диска с поворота из различных исходных положений, метание снаряда с высокой скоростью на результат.
Тема 62. Правила и особенности проведения соревнований в метании диска	62.1. Элементарные правила соревнований в метании диска. 62.2. Техника безопасности при проведении соревнований.

	62.3. Деятельность судейской коллегии. Организации соревнований в метании диска.
Тема 63. Выполнение учебного норматива в метании диска	63.1. Методические особенности разминки и подготовительных упражнений, применяемых перед соревнованиями в метании диска. 63.2. Выполнение учебного норматива в метании диска с поворота
Тема 64. Учебная практика в обучении основам техники спортивной ходьбы	64.1. Методика проведения подготовительной и основной части занятия в обучении технике спортивной ходьбы
Тема 65. Учебная практика в обучении основам техники бега на средние и длинные дистанции	65.1. Методика проведения подготовительной и основной части занятия в обучении технике бега на средние и длинные дистанции
Тема 66. Учебная практика в обучении основам техники бега по пересеченной местности	66.1. Методика проведения подготовительной и основной части занятия в обучении технике бега по пересеченной местности.
Тема 67. Учебная практика в обучении основам техники бега на короткие дистанции	67.1. Методика проведения подготовительной и основной части занятия в обучении технике бега на короткие дистанции.
Тема 68. Учебная практика в обучении основам техники эстафетного бега	68.1. Методика проведения подготовительной и основной части занятия в обучении технике эстафетного бега
Тема 69. Учебная практика в обучении основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	69.1. Методика проведения подготовительной и основной части занятия в обучении технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
Тема 70. Учебная практика в обучении основам техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	70.1. Методика проведения подготовительной и основной части занятия в обучении технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
Тема 71. Учебная практика в обучении основам техники тройного прыжка с разбега	71.1. Методика проведения подготовительной и основной части занятия в обучении технике тройного прыжка с разбега.
Тема 72. Учебная практика в обучении основам техники метания малого мяча	72.1. Методика проведения подготовительной и основной части занятия в обучении технике метания малого мяча с места и с разбега.
Тема 73. Учебная практика в обучении основам техники метания гранаты	73.1. Методика проведения подготовительной и основной части занятия в обучении технике метания гранаты с места и с разбега.
Тема 74. Учебная практика в обучении основам техники толкания ядра	74.1. Методика проведения подготовительной и основной части занятия в обучении технике толкания ядра с места и скачка.
Тема 75. Учебная практика в обучении основам техники метания диска	75.1. Методика проведения подготовительной и основной части занятия в обучении технике метания диска с места и предварительного движения
Тема 76. Развитие выносливости в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции	76.1. Методика проведения основной части занятия с применением средств развития выносливости в беге на средние и длинные дистанции

Тема 77. Развитие быстроты в беге на короткие дистанции	77.1. Методика проведения основной части занятия с применением средств развития быстроты в спринтерском беге
Тема 78. Развитие силы в л/атлетических прыжках и метаниях	78.1. Методика проведения основной части занятия с применением средств развития силы необходимой в прыжках и метаниях
Тема 79. Развитие ловкости и координации в прыжках и метаниях	79.1. Методика проведения основной части занятия с применением средств развития ловкости и координации в легкоатлетических прыжках и метаниях
Тема 80. Развитие гибкости в скоростно-силовых видах л/атлетики	80.1. Методика проведения основной части занятия с применением средств развития гибкости при обучении бегу на короткие дистанции
Тема 81. Развитие скоростно-силовой выносливости в беге и прыжках	81.1. Методика проведения основной части занятия с применением средств развития скоростно-силовой выносливости у прыгунов и спринтеров

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Форма обучения – очная, курс – 1, семестр – 2

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Тема 1. Преподавание и содержание предмета легкая атлетика и ее прикладное значение	-	2	-	3	5
Тема 2. Основы техники спортивной ходьбы и бега	-	2	-	2	4
Тема 3. Методика обучения технике спортивной ходьбы	-	2	-	3	5
Тема 4. Совершенствование техники спортивной ходьбы	-	2	-	2	4
Тема 5. Правила и особенности проведения соревнований в спортивной ходьбе	-	2	-	2	4
Тема 6. Выполнение учебного норматива в спортивной ходьбе	-	2	-	-	2
Тема 7. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции	-	3	-	3	6
Тема 8. Совершенствование техники бега в беге на средние и длинные дистанции*	-	2	-	2	4
Тема 9. Совершенствование техники бега по повороту и финишированию в беге на средние и длинные дистанции	-	2	-	2	4
Тема 10. Правила и организация соревнований в беге на средние и длинные дистанции	-	2	-	2	4
Тема 11. Выполнение учебного норматива в беге на средние дистанции	-	2	-	-	2
Тема 12. Методика обучения технике кроссового бега	-	3	-	3	6

Тема 13. Совершенствование техники работы рук и ног в кроссовом беге	-	2	-	2	4
Тема 14. Правила и особенности проведения соревнований в кроссовом беге	-	2	-	2	4
Тема 15. Выполнение учебного норматива в беге по пересеченной местности	-	2	-	-	2
Тема 16. Методика обучения технике бега на короткие дистанции	-	2	-	3	5
Тема 17. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции	-	2	-	2	4
Тема 18. Методика обучения специальных беговых упражнений	-	2	-	3	5
Тема 19. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом	-	2	-	2	4
Тема 20. Правила и организация соревнований в беге на короткие дистанции	-	2	-	2	4
Тема 21. Выполнение учебного норматива в беге на короткие дистанции	-	2	-	-	2
Тема 22. Основы техники прыжков	-	2	-	2	4
Тема 23. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	-	3	-	3	6
Тема 24. Совершенствование техники разбега и отталкивания в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги»	-	2	-	2	4
Тема 25. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом	-	2	-	2	4
Тема 26. Правила и особенности проведения соревнований в прыжках в длину с разбега	-	2	-	2	4
Тема 27. Выполнение учебного норматива в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»	-	2	-	-	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР	-	57	-	51	108

Форма обучения – очная, курс – 2, семестр – 3

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Тема 28. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»	-	2	-	2	4
Тема 29. Совершенствование техники разбега и отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание»	-	2	-	1	3
Тема 30. Совершенствование техники перехода через планку и приземлению в	-	2	-	1	3

прыжках в высоту способом «перешагивание»					
Тема 31. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» в целом	-	2	-	1	3
Тема 32. Правила и особенности проведения соревнований в прыжках в высоту с разбега	-	1	-	1	2
Тема 33. Выполнение учебного норматива в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»	-	1	-	-	1
Тема 34. Методика обучения технике эстафетного бега	-	2	-	1	3
Тема 35. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	-	2	-	1	3
Тема 36. Совершенствование техники эстафетного бега 4х100 в целом	-	2	-	1	3
Тема 37. Правила и организация соревнований в эстафетном беге	-	2	-	1	3
Тема 38. Выполнение учебного норматива в беге 4х100 м	-	1	-	-	1
Тема 39. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега	-	2	-	2	4
Тема 40. Совершенствование техники «скачка», «шага» и «приземления»	-	2	-	1	3
Тема 41. Совершенствование техники тройного прыжка в целом	-	2	-	1	3
Тема 42. Правила и организация проведения соревнований в тройном прыжке с разбега	-	1	-	1	2
Тема 43. Выполнение учебного норматива в тройном прыжке с разбега	-	1	-	-	1
Тема 44. Анализ и методические особенности обучения легкоатлетическим метаниям	-	2	-	1	3
Тема 45. Методика обучения технике метания малого мяча (150 г.)	-	2	-	2	4
Тема 46. Совершенствование методики обучения технике метания малого мяча (150 г.)	-	2	-	1	3
Тема 47. Методика применения подводящих и имитационных упражнений при обучении технике метания малого мяча (150г.)	-	2	-	2	4
Тема 48. Правила и особенности проведения соревнований в метании малого мяча (150г.)	-	1	-	1	2
Тема 49. Выполнение учебного норматива в метании малого мяча (150 г) с разбега	-	1	-	-	1
Тема 50. Методика обучения технике метания гранаты	-	2	-	2	4

Тема 51. Совершенствование методики обучения технике метания гранаты	-	2	-	1	3
Тема 52. Методика применения подводящих и имитационных упражнений при обучении технике метания гранаты	-	2	-	1	3
Тема 53. Правила и особенности проведения соревнований в метании гранаты	-	1	-	1	2
Тема 54. Выполнение учебного норматива в метании гранаты	-	1	-	-	1
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР	-	45	-	27	72

Форма обучения – очная, курс – 2, семестр – 4

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Тема 55. Методика обучения технике толкания ядра	-	6	-	3	9
Тема 56. Методика применения подводящих и имитационных упражнений при обучении технике толкания ядра	-	6	-	3	9
Тема 57. Совершенствование методики обучения в технике толкания ядра	-	6	-	2	8
Тема 58. Правила и особенности проведения соревнований в толкании ядра	-	5	-	2	7
Тема 59. Выполнение учебного норматива в толкании ядра	-	6	-	2	8
Тема 60. Методика обучения технике метания диска	-	6	-	3	9
Тема 61. Совершенствование техники метания диска	-	6	-	2	8
Тема 62. Правила и особенности проведения соревнований в метании диска	-	5	-	2	7
Тема 63. Выполнение учебного норматива в метании диска	-	5	-	2	7
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР	-	51	-	21	72

Форма обучения – очная, курс – 3, семестр – 5

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Тема 64. Учебная практика в обучении основам техники спортивной ходьбы	-	2	-	2	4
Тема 65. Учебная практика в обучении основам техники бега на средние и длинные дистанции	-	4	-	-	4
Тема 66. Учебная практика в обучении основам техники бега по пересеченной местности	-	2	-	2	4
Тема 67. Учебная практика в обучении основам техники бега на короткие дистанции	-	4	-	-	4

Тема 68. Учебная практика в обучении основам техники эстафетного бега	-	4	-	-	4
Тема 69. Учебная практика в обучении основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	-	4	-	2	6
Тема 70. Учебная практика в обучении основам техники прыжка в длину с разбега способом «согнуд ноги»	-	3	-	2	5
Тема 71. Учебная практика в обучении основам техники тройного прыжка с разбега	-	4	-	1	5
Тема 72. Учебная практика в обучении основам техники метания малого мяча	-	4	-	2	6
Тема 73. Учебная практика в обучении основам техники метания гранаты	-	4	-	-	4
Тема 74. Учебная практика в обучении основам техники толкания ядра	-	2	-		2
Тема 75. Учебная практика в обучении основам техники метания диска	-	2	-	2	4
Тема 76. Развитие выносливости в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции	-	2	-	-	2
Тема 77. Развитие быстроты в беге на короткие дистанции	-	2	-	-	2
Тема 78. Развитие силы в л/атлетических прыжках и метаниях	-	2	-	2	4
Тема 79. Развитие ловкости и координации в прыжках и метаниях	-	2	-	2	4
Тема 80. Развитие гибкости в скоростно-силовых видах л/атлетики	-	2	-	2	4
Тема 81. Развитие скоростно-силовой выносливости в беге и прыжках	-	2	-	2	4
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР	-	51	-	21	72

Форма обучения – заочная, курс – 2, семестр – 3

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Тема 1. Преподавание и содержание предмета легкая атлетика и ее прикладное значение	-	-	-	2	2
Тема 2. Основы техники спортивной ходьбы и бега	-	-	-	3	3
Тема 3. Методика обучения технике спортивной ходьбы	-	2	-	3	5
Тема 4. Совершенствование техники спортивной ходьбы	-	-	-	3	3
Тема 5. Правила и особенности проведения соревнований в спортивной ходьбе	-	-	-	3	3
Тема 6. Выполнение учебного норматива в спортивной ходьбе	-	-	-	3	3

Тема 7. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции	-	2	-	3	5
Тема 8. Совершенствование техники бега в беге на средние и длинные дистанции*	-	-	-	3	3
Тема 9. Совершенствование техники бега по повороту и финишированию в беге на средние и длинные дистанции	-	-	-	3	3
Тема 10. Правила и организация соревнований в беге на средние и длинные дистанции	-	-	-	3	3
Тема 11. Выполнение учебного норматива в беге на средние дистанции	-	-	-	3	3
Тема 12. Методика обучения технике кроссового бега	-	2	-	3	5
Тема 13. Совершенствование техники работы рук и ног в кроссовом беге	-	-	-	3	3
Тема 14. Правила и особенности проведения соревнований в кроссовом беге	-	-	-	3	3
Тема 15. Выполнение учебного норматива в беге по пересеченной местности	-	-	-	3	3
Тема 16. Методика обучения технике бега на короткие дистанции	-	2	-	3	5
Тема 17. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции	-	-	-	3	3
Тема 18. Методика обучения специальных беговых упражнений	-	-	-	3	3
Тема 19. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом	-	-	-	3	3
Тема 20. Правила и организация соревнований в беге на короткие дистанции	-	-	-	3	3
Тема 21. Выполнение учебного норматива в беге на короткие дистанции	-	-	-	3	3
Тема 22. Основы техники прыжков	-	-	-	3	3
Тема 23. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	-	2	-	3	5
Тема 24. Совершенствование техники разбега и отталкивания в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги»	-	-	-	3	3
Тема 25. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом	-	-	-	3	3
Тема 26. Правила и особенности проведения соревнований в прыжках в длину с разбега	-	-	-	3	3

Тема 27. Выполнение учебного норматива в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»	-	-	-	3	3
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР	-	10	-	80	90

Форма обучения – заочная, курс – 2, семестр – 4

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Тема 28. Методика обучения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	-	2	-	2	4
Тема 29. Совершенствование техники разбега и отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание»	-	-	-	3	3
Тема 30. Совершенствование техники перехода через планку и приземлению в прыжках в высоту способом «перешагивание»	-	-	-	3	3
Тема 31. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» в целом	-	-	-	3	3
Тема 32. Правила и особенности проведения соревнований в прыжках в высоту с разбега	-	-	-	3	3
Тема 33. Выполнение учебного норматива в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»	-	-	-	3	3
Тема 34. Методика обучения технике эстафетного бега	-	2	-	3	5
Тема 35. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	-	-	-	3	3
Тема 36. Совершенствование техники эстафетного бега 4х100 в целом	-	-	-	3	3
Тема 37. Правила и организация соревнований в эстафетном беге	-	-	-	3	3
Тема 38. Выполнение учебного норматива в беге 4х100 м	-	-	-	3	3
Тема 39. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега	-	2	-	3	5
Тема 40. Совершенствование техники «скачка», «шага» и «приземления»	-	-	-	3	3
Тема 41. Совершенствование техники тройного прыжка в целом	-	-	-	3	3
Тема 42. Правила и организация проведения соревнований в тройном прыжке с разбега	-	-	-	3	3
Тема 43. Выполнение учебного норматива в тройном прыжке с разбега	-	-	-	3	3
Тема 44. Анализ и методические особенности обучения легкоатлетическим метаниям	-	-	-	3	3

Тема 45. Методика обучения технике метания малого мяча (150 г.)	-	2	-	3	5
Тема 46. Совершенствование методики обучения технике метания малого мяча (150 г.)	-	-	-	3	3
Тема 47. Методика применения подводящих и имитационных упражнений при обучении технике метания малого мяча (150г.)	-	-	-	3	3
Тема 48. Правила и особенности проведения соревнований в метании малого мяча (150г.)	-	-	-	3	3
Тема 49. Выполнение учебного норматива в метании малого мяча (150 г) с разбега	-	-	-	3	3
Тема 50. Методика обучения технике метания гранаты	-	2	-	3	5
Тема 51. Совершенствование методики обучения технике метания гранаты	-	-	-	3	3
Тема 52. Методика применения подводящих и имитационных упражнений при обучении технике метания гранаты	-	-	-	3	3
Тема 53. Правила и особенности проведения соревнований в метании гранаты	-	-	-	3	3
Тема 54. Выполнение учебного норматива в метании гранаты	-	-	-	3	3
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР	-	10	-	80	90

Форма обучения – заочная, курс – 3, семестр – 5

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Тема 55. Методика обучения технике толкания ядра	-	2	-	8	10
Тема 56. Методика применения подводящих и имитационных упражнений при обучении технике толкания ядра	-	2	-	8	10
Тема 57. Совершенствование методики обучения в технике толкания ядра	-	-	-	8	8
Тема 58. Правила и особенности проведения соревнований в толкании ядра	-	2	-	6	8
Тема 59. Выполнение учебного норматива в толкании ядра	-	-	-	6	6
Тема 60. Методика обучения технике метания диска	-	2	-	8	10
Тема 61. Совершенствование техники метания диска	-	-	-	6	6
Тема 62. Правила и особенности проведения соревнований в метании диска	-	2	-	6	8
Тема 63. Выполнение учебного норматива в метании диска	-	-	-	6	6
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР	-	10	-	62	72

Форма обучения – заочная, курс – 3, семестр – 6

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС	Всего
Тема 64. Учебная практика в обучении основам техники спортивной ходьбы	-	2	-	2	4
Тема 65. Учебная практика в обучении основам техники бега на средние и длинные дистанции	-	2	-	2	4
Тема 66. Учебная практика в обучении основам техники бега по пересеченной местности	-	-	-	4	4
Тема 67. Учебная практика в обучении основам техники бега на короткие дистанции	-	2	-	2	4
Тема 68. Учебная практика в обучении основам техники эстафетного бега	-	-	-	4	4
Тема 69. Учебная практика в обучении основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	-	2	-	2	4
Тема 70. Учебная практика в обучении основам техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	-	-	-	4	4
Тема 71. Учебная практика в обучении основам техники тройного прыжка с разбега	-	-	-	4	4
Тема 72. Учебная практика в обучении основам техники метания малого мяча	-	2	-	2	4
Тема 73. Учебная практика в обучении основам техники метания гранаты	-	-	-	4	4
Тема 74. Учебная практика в обучении основам техники толкания ядра	-	-	-	4	4
Тема 75. Учебная практика в обучении основам техники метания диска	-	-	-	4	4
Тема 76. Развитие выносливости в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции	-	-	-	4	4
Тема 77. Развитие быстроты в беге на короткие дистанции	-	-	-	4	4
Тема 78. Развитие силы в л/атлетических прыжках и метаниях	-	-	-	4	4
Тема 79. Развитие ловкости и координации в прыжках и метаниях	-	-	-	4	4
Тема 80. Развитие гибкости в скоростно-силовых видах л/атлетики	-	-	-	4	4
Тема 81. Развитие скоростно-силовой выносливости в беге и прыжках	-	-	-	4	4
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР	-	10	-	62	72

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контрольные вопросы:

Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.

1. Дайте классификацию видам лёгкой атлетики.
2. Какие виды лёгкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин.
3. Где и как применяются легкоатлетические упражнения.

Основы техники спортивной ходьбы.

4. Назовите цикл движения в спортивной ходьбе и дайте его характеристику.
5. При каких условиях возникает стартовая сила?
6. Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?
7. Назовите кинематические и динамические характеристики в спортивной ходьбе.
8. Каковы существуют отличия спортивной ходьбы от обычной ходьбы.
9. Расскажите об особенностях техники спортивной ходьбы в зависимости от конфигурации и рельефа местности?

Основы техники бега.

10. Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?
11. Расскажите о механизме отталкивания в беге.
12. Каковы динамические и кинематические структуры техники бега, и какова их взаимосвязь?
13. Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.
14. Расскажите об особенностях техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.
15. Каковы особенности старта и стартового разгона?
16. Объясните технику передачи и приёма эстафетной палочки.
17. Расскажите о технике барьерного бега и его особенностях.
18. Объясните технику преодоления препятствий.
19. Какие сходства и отличия существуют в технике барьерного бега и преодоления препятствий у мужчин и женщин.

Основы техника легкоатлетических прыжков.

20. Какие существуют фазы в различных видах легкоатлетических прыжков?
21. Назовите механизм отталкивания в прыжках.
22. Перечислите основные факторы, влияющие на результативность в прыжках.
23. Каковы существуют разновидности техники в прыжках в длину с разбега.
24. Назовите особенности техники тройного прыжка с разбега?
25. Перечислите особенности техники прыжка с шестом.
26. Назовите сходства и отличия основных параметров динамических и кинематических структур легкоатлетических прыжков.

27. Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

Основы техники метаний.

28. Перечислите фазы в легкоатлетических метаниях.
29. Какие факторы влияют на результативность в метаниях?
30. Каковы динамическая и кинематическая структуры в метаниях?
31. Расскажите об особенностях метания снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами.
32. Каковы основные отличия в технической подготовке метателей в зависимости от пола и возраста?

Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.

33. Какова последовательность постановки задач обучения технике спотивной ходьбы и одного из видов бега?
34. Подберите специальные упражнения для обучения одного из видов бега.
35. Какие ошибки возникают при обучении технике этого вида бега?
36. Перечислите причины возникновения этих ошибок при обучении.
37. Подберите средства для исправления ошибок при обучении конкретного вида бега.
38. Составьте примерный план обучения одного из беговых видов.
39. Назовите сходство и различия в составлении схем обучения технике ходьбы и видов бега.

Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.

40. Какова последовательность постановки задач обучения технике одного из видов прыжков?
41. Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов прыжков.
42. Какие ошибки возникают при обучении технике одного из видов прыжков?
43. Назовите причины возникновения ошибок при обучении технике одного из вида прыжков.
44. Подберите средства для исправления ошибок при обучении данного вида прыжка.
45. Составить примерный план обучения технике одного из видов прыжков.
46. Назовите сходства и различия в составлении планов обучения технике прыжков.

Методика обучения технике легкоатлетических метаний.

47. Какова последовательность постановки задач обучения одного из видов метания?
48. Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов метаний.
49. Какие ошибки возникают при обучении одного из видов метаний
50. Перечислите причины возникновения ошибок при обучении одного из видов метаний.
51. Подберите средства для исправления ошибок при обучении данного вида метаний.
52. Составте план обучения технике одного из видов метаний.
53. Назовите сходство и различия в составлении планов обучения технике метаний.
54. Какова последовательность постановки задач обучения технике спотивной ходьбы и одного из видов бега?
55. Подберите специальные упражнения для обучения одного из видов бега.
56. Какова последовательность постановки задач обучения технике одного из видов прыжков?
57. Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов прыжков.
58. Какова последовательность постановки задач обучения одного из видов метания?
59. Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов метаний.

8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний, обучающихся по дисциплине проводится по 100-балльной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже. Организационно-учебная

работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных и практических занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала, решение задач и т.п.).

Семестр 1

Номера тем	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-27	Сдача учебного норматива	60 (10 баллов за 1 норматив)
	Самостоятельная работа	25
	Индивидуальная работа	15
ИТОГО		100
Зачет		
Общий итог за семестр		100

Семестр 2

Номера тем	Виды работ	Максимальное количество баллов
28-54	Сдача учебного норматива	50 (10 баллов за 1 норматив)
	Самостоятельная работа	35
	Индивидуальная работа	15
ИТОГО		100
Зачет		
Общий итог за семестр		100

Семестр 3

Номера тем	Виды работ	Максимальное количество баллов
55-63	Учебная практика	50
	Разработка план-конспекта занятия	15
	Самостоятельная работа	35
ИТОГО		100
Зачет		
Общий итог за семестр		100

Семестр 4

Номера тем	Виды работ	Максимальное количество баллов
64-81	Учебная практика	50
	Разработка план-конспекта занятия	15
	Самостоятельная работа	35
ИТОГО		100
Диф. зачет		
Общий итог за семестр		100

Соответствие баллов оценке

Количество баллов из 100	ECTS	Оценка по пятибалльной шкале	
		Экзамен, дифференцированный зачет	Зачет
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	зачтено
75-79	C		зачтено
70-74	D	удовлетворительно	зачтено
60-69	E		зачтено
35-59	FX	неудовлетворительно	не зачтено
0-34	F		не зачтено

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - рабочая программа по дисциплине «Теория и методика легкой атлетики» не предусматривает обучение слепых и слабовидящих студентов в связи с особенностями будущей профессиональной деятельности.
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - при проведении практических занятий основным обучающим методом является наглядный;
 - зачет выставляется по результатам сдачи контрольных нормативов.
- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - практические занятия адаптируются под студента в каждом случае индивидуально в зависимости от проявляемой нозологии;
 - зачет выставляется по результатам сдачи контрольных нормативов.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - не предусмотрено;
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - просмотр обучающих видеоматериалов;
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- 3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - просмотр обучающих видеоматериалов;
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Практические занятия по дисциплине - «теория и методика легкой атлетики» проводятся в спортивных залах, размещенных на территории учебного корпуса института физической культуры и спорта, расположенного по адресу: г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80.

Самостоятельная работа студентов проходит в следующих помещениях:

– читальный зал № 2 гуманитарных наук, укомплектован учебной мебелью на 90 посадочных мест, компьютером в комплекте (2 шт.), расположен по адресу: г. Донецк, ул. Университетская, 22, каб. 46;

– читальный зал № 4 периодической литературы, укомплектован учебной мебелью на 31 посадочное место, оснащен 1 компьютером, расположен по адресу: г. Донецк, ул. Университетская, 24, каб. 19;

– читальный зал филиала № 3 научной библиотеки ДонНУ (каб. 213), укомплектован учебной мебелью на 40 посадочных мест и пункт обслуживания филиала № 3 научной библиотеки ДонНУ (каб. 114), укомплектован учебной мебелью на 8 посадочных мест и оснащён компьютером в комплекте (1 шт.), расположенные по адресу: г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80.

– методический кабинет института физической культуры и спорта, укомплектован учебной мебелью на 24 посадочных места, оснащен компьютером в комплекте (3 шт.) с выходом в сеть Интернет, расположен по адресу г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, ауд. 020.

С целью организации самостоятельной работы студентов предоставляются индивидуальные и групповые консультации в кабинете кафедры циклических видов спорта, укомплектованном комплектом мебели на 30 посадочных мест, оснащенном компьютером в комплекте (2 шт.), принтером, сканером, расположенном по адресу г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80. ауд. 313.

11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб. пособ. для вузов / А.И. Жилкин, В.С. Кузмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
2. Колодий Л.А. Лёгкая атлетика учеб. пособ. / Л.А. Колодий. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.
3. Озолин Н.Г. Лёгкая атлетика: учебник / под общей ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина. - 3-е издание, доп. и перераб. - М.: «Физкультура и спорт», 1979. - 599 с.
4. Лутковский Е.М. и др. Легкая атлетика: учебник / Под ред. Е.М. Лутковского, А.А. Филиппова - 2-е изд. перераб. и доп. М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 344 с. ил.

Дополнительная литература

1. Гогин О.В. Легкая атлетика: курс лекций / Гогин О.В. – Харкгос. пед. ун-т им. Г.С. Сковороды. – Харьков: «ОВС», 2001. – 112 с.
2. Дубревский Ю.М. Методические основы подготовки граждан к сдаче норм ГТО: учеб. метод. пособ. / Ю.М. Дубревский; ДИФКС. - Донецк, 2018. - 84с.
3. Дубревский Ю.М. Основы техники бега, спортивной ходьбы и методика обучения: метод. рек. / Ю.М. Дубревский; ДГИЗФВиС, Донецк: [Б.в.], 2006.- 25 с.
4. Дубревский Ю.М. Формирование и сохранение здоровья школьников: учеб. - метод. пособ. / автор сост. Ю.М. Дубревский; ГОО ВПО ДИФКС. - Донецк, 2017. - 122 с.
5. Кривоносов М.П. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учеб. пособие / под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. – Мн.: Высшая школа, 1986. – 312 с.
6. Лазарев И.В. Практикум по лёгкой атлетике: учеб. / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.: Издат. центр. «Академия», 1999. – 160 с.
7. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В.Д. Полищук. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 144 с.

8. Третьяк А.Н. Легкоатлетические прыжки: учеб. - метод. пособ. / сост.: А.Н. Третьяк, Д.Г. Бороденко. – Донецк: ДонНУ, 2021 – 158 с.
9. Третьяк А.Н. Методика обучения видам легкой атлетики в школьной программе по учебному предмету «Физическая культура»: учеб. метод. пособ. / А.Н. Третьяк. – Донецк: ДонНУ, 2020. – 108 с.
10. Хоменков Л.С. Учебник тренера по лёгкой атлетике / под ред. Л.С. Хоменкова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 479 с.

12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. <http://минспорт.рус/>
2. <https://www.worldathletics.org/>
3. <http://la-kolomna.ru/vserossiyskaya-federatsiya-legkoy-atletiki/>
4. <http://www.all-athletics.com/ru>
5. <http://www.trackandfield.ru/ru>

13. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При изучении практической части дисциплины используется следующее программное обеспечение и оборудование:

- операционная система MS Windows 7/9, Windows Server 2008;
- пакет программы MS Office (word, paint, power point).