

СОГЛАСОВАНО

Декан социально-педагогического  
факультета  
Ю.Э. Макаревская

« 03 » 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор по УРиКОД

А.В. Иваненко

« 04 » 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
Легкая атлетика**

Шифр и направление подготовки

49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Профиль подготовки

Спортивная тренировка

Форма обучения

очная

Выпускающая кафедра

Физической культуры и спорта

Кафедра-разработчик  
программы

рабочей

Кафедра физической культуры и спорта

Год набора - 2023

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
1	82	-	36	-	46	-	Зачет
2	82	-	36	-	46	-	Зачет
3	82	-	36	-	46	-	Зачет
4	82	-	36	-	46	-	Зачет
<b>Итого:</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>144</b>	<b>-</b>	<b>184</b>	<b>-</b>	<b>Зачет</b>

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика».

Рабочую программу составили:

Васильковская Ю.А. к.п.н., доцент Ю.А. Васильковская

Малыгина Л.В. к.п.н., доцент Л.В. Малыгина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:**

Зав. кафедрой А.В. Полякова А.В. Полякова

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ

Директор НОБ Е.В. Онищенко Е.В. Онищенко


Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и методического обеспечения В.В. Васильченко Васильченко В.В.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2024 / 2025 учебный год.  
В программу внесены дополнения и (или) изменения:

Дополнений и изменений нет.

Заведующий кафедрой 04.03.2024 г.  А.В. Полякова

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств легкой атлетики, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях легкой атлетикой.
2. Формирование навыков использования различных методик и техник легкой атлетики для укрепления своего здоровья;
3. Понимание роли вида спорта «Легкая атлетика» в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Гимнастика. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Ознакомительная практика. Преддипломная практика.

## 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2 – Компетенции и индикаторы их достижения

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	

Компетенции и индикаторы их достижения		
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Знать:</i> основы физической культуры и здорового образа жизни, средства и методы физической культуры, применяемых в легкой атлетике. <i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности. <i>Владеть:</i> способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности, с элементами легкой атлетики.
	УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> основы здорового образа жизни. <i>Уметь:</i> использовать здоровьесберегающие технологии. <i>Владеть:</i> навыками здорового образа жизни
	7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<i>Знать:</i> влияние легкоатлетических оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья. <i>Уметь:</i> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, с элементами легкой атлетики, формирования здорового образа жизни. <i>Владеть:</i> методами и средствами легкой атлетики для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для формирования здорового образа жизни.

#### 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

№ темы	Наименование тем дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
<i>1 семестр</i>						
1	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	4	-	2	-	2
2	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	4	-	2	-	2
3	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	4	-	2	-	2
4	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	4	-	2	-	2
5	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	4	-	2	-	2
6	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	4	-	2	-	2
7	Анализ и методика обучения технике эстафетного бега	4	-	2	-	2
8	Анализ и методика обучения технике эстафетного бега	4	-	2	-	2
9	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	5	-	2	-	3
10	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	5	-	2	-	3
11	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	5	-	2	-	3
12	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	5	-	2	-	3
13	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	5	-	2	-	3
14	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	5	-	2	-	3
15	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	5	-	2	-	3
16	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	5	-	2	-	3
17	Организация и проведение соревнований по бегу на короткие дистанции и эстафетному бегу	5	-	2	-	3
18	Организация и проведение соревнований по прыжкам в длину	5	-	2	-	3
19	Зачет	-	-	-	-	-



	Всего:	82	-	36	-	46
<i>2 семестр</i>						
1	Анализ и методика обучения технике бега на средние дистанции	4	-	2	-	2
2	Анализ и методика обучения технике бега на длинные дистанции	4	-	2	-	2
3	Обучение технике кроссового бега	4	-	2	-	2
4	Анализ и методика обучения технике метания гранаты и мяча	4	-	2	-	2
5	Анализ и методика обучения технике метания гранаты и мяча	4	-	2	-	2
6	Анализ и методика обучения технике метания гранаты и мяча	4	-	2	-	2
7	Анализ и методика обучения технике метания копья	4	-	2	-	2
8	Анализ и методика обучения технике метания копья	4	-	2	-	2
9	Анализ и методика обучения технике метания копья	5	-	2	-	3
10	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (100м, 110 м)	5	-	2	-	3
11	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (100м, 110 м)	5	-	2	-	3
12	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (100м, 110 м)	5	-	2	-	3
13	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (100м, 110 м)	5	-	2	-	3
14	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (100м, 110 м)	5	-	2	-	3
15	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (100м, 110 м)	5	-	2	-	3
16	Анализ и методика обучения технике барьерного бега 11(100м, 110 м)	5	-	2	-	3
17	Организация и проведение соревнований по метанию копья, гранаты и мяча	5	-	2	-	3
18	Организация и проведение соревнований по кроссу и бегу по шоссе	5	-	2	-	3
19	Зачет	-	-	-	-	-
	Всего:	82	-	36	-	46
<i>3 семестр</i>						
1	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (100м, 110 м)	4	-	2	-	2
2	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (100м, 110 м)	4	-	2	-	2
3	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (100м, 110 м)	4	-	2	-	2
4	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (400 м)	4	-	2	-	2
5	Анализ и методика обучения технике	4	-	2	-	2

	барьерного бега (400 м)					
6	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (400 м)	4	-	2	-	2
7	Анализ и методика обучения технике толкания ядра	4	-	2	-	2
8	Анализ и методика обучения технике толкания ядра	4	-	2	-	2
9	Анализ и методика обучения технике толкания ядра	5	-	2	-	3
10	Анализ и методика обучения технике толкания ядра	5	-	2	-	3
11	Анализ и методика обучения технике тройного прыжка	5	-	2	-	3
12	Анализ и методика обучения технике тройного прыжка	5	-	2	-	3
13	Анализ и методика обучения технике тройного прыжка	5	-	2	-	3
14	Анализ и методика обучения технике тройного прыжка	5	-	2	-	3
15	Анализ и методика обучения технике тройного прыжка	5	-	2	-	3
16	Организация и проведение соревнований по барьерному бегу	5	-	2	-	3
17	Организация и проведение соревнований по толканию ядра	5	-	2	-	3
18	Организация и проведение соревнований по тройному прыжку	5	-	2	-	3
19	Зачет	-	-	-	-	-
	Всего:	82	-	36	-	46
<i>4 семестр</i>						
1	Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту	4	-	2	-	2
2	Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту	4	-	2	-	2
3	Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту	4	-	2	-	2
4	Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту	4	-	2	-	2
5	Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту	4	-	2	-	2
6	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	4	-	2	-	2
7	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	4	-	2	-	2
8	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	4	-	2	-	2
9	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	5	-	2	-	3
10	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	5	-	2	-	3
11	Анализ и методика обучения технике	5	-	2	-	3



	метания диска					
12	Анализ и методика обучения технике метания диска	5	-	2	-	3
13	Анализ и методика обучения технике метания молота	5	-	2	-	3
14	Анализ и методика обучения технике метания молота	5	-	2	-	3
15	Анализ и методика обучения технике метания молота	5	-	2	-	3
16	Организация и проведение соревнований по прыжкам в высоту	5	-	2	-	3
17	Организация и проведение соревнований по спортивной ходьбе	5	-	2	-	3
18	Организация и проведение соревнований по метанию диска и молота	5	-	2	-	3
19	Зачет	-	-	-	-	-
	Всего:	82	-	36	-	46
<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>	<b>-</b>	<b>144</b>	<b>-</b>	<b>184</b>

**4.1.1 Лекционные занятия** не предусмотрены учебным планом.

**4.1.2 Практические занятия**

№ п/п	Наименование тем дисциплины	Краткое содержание занятия
<i>1 семестр</i>		
1	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	Инструктаж по технике безопасности. Техника бега по прямой: бег с ускорением 3-4 х 40-50 м; бег с различной скоростью на отрезках от 30 до 60 м; стоя на месте, движение руками, как при беге с различной скоростью 3-4 х 6-10 с; семенящий бег; бег на прямых ногах; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами; скачки на одной ноге.
2	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	Техника бега по повороту: бег на повороте по 8-й дорожке 3-4 х 60 м; бег с середины поворота и выходом на прямую 3-4 х 60-80 м; бег с середины прямой и входом в поворот 3-4 х 60-80 м; то же самое повторить на 2-й дорожке; бег с различной скоростью по кругу радиусом 15-20 м.
3	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	Техника низкого старта и стартового разгона: бег из различных положений высокого старта по 2-4 х 20-25 м; самостоятельная установка стартовых колодок; выполнение занимающимися команд «На старт!» и «Внимание!» по 2 -3 раза; бег с низкого старта 3 -4 х 20-25 м
4	Анализ и методика обучения технике бега	Техника низкого старта на повороте: старты с различной скоростью по 25- 30 м;

	на короткие дистанции	Техника финиширования: финиширование «пробеганием» 2-3 раза; на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз; в ходьбе 4-5 раз и в беге 3-5 x 25-30 м; финиширование способом «плечом» 4 -5 раз; в ходьбе и беге по 3-4 x 25-30 м.
5	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: выполнение контрольного норматива - бег на 60м
6	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: выполнение контрольного норматива - бег на 200м
7	Анализ и методика обучения технике эстафетного бега	Передача и прием эстафетной палочки: на месте с предварительной имитацией движений рук как при беге; то же, но на время; передача и прием эстафетной палочки в ходьбе; то же, но в медленном, а затем в быстром беге; Старт бегуна, принимающего эстафетную палочку: бег с высокого старта без опоры на руку и с опорой на руку; старт при выходе на прямую; старт при входе в поворот.
8	Анализ и методика обучения технике эстафетного бега	Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне передачи; Совершенствование техники эстафетного бега: выполнение контрольного норматива – эстафетный бег на 4x100м
9	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	Техника отталкивания в прыжках в длину: прыжки с одного шага разбега; прыжок «в шаг» с 4-6 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении; прыжок «в шаг» с 2-3 беговых шагов разбега с приземлением в положение выпада; прыжок в длину с 3-4 беговых шагов разбега через невысокое препятствие.
10	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	Сочетание разбега с отталкиванием: многократные прыжки, имитирующие выход «в шаг» с различной скоростью движения; пробегание по разбегу 6-8 беговых шагов с обозначением отталкивания; прыжок в длину с 3-5 беговых шагов с постепенным набором скорости; прыжок в длину со среднего разбега.
11	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	Движение в полете Способ - «согнув ноги»: имитация полетной фазы — прыжок вверх с места с двух ног с активным подтягиванием коленей к груди; имитация полетной фазы — в положении неглубокого выпада, маховая нога впереди. Подтянуть толчковую ногу к маховой; прыжок в длину способом «согнув ноги» с ходьбы; прыжок в длину способом «согнув ноги» с короткого

		разбега; прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по величине разбегов.
12	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	Способ - «прогнувшись»: имитация полетной фазы — прыжок вверх с места с двух ног с незначительным выведением таза вперед, легким прогибом туловища и подниманием голени сзади; прыжок в длину способом «прогнувшись» с ходьбы; прыжок в длину способом «прогнувшись» с короткого разбега; прыжок в длину способом «прогнувшись» с различных по величине разбегов.
13	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	Способ - «ножницы»: имитация полетной фазы — прыжок вверх с места с одной ноги с попыткой выполнить беговые движения в полете с последующим приземлением на обе ноги; прыжок в длину с нескольких шагов разбега с пробеганием маховой ноги при приземлении; прыжок в длину с нескольких шагов разбега с пробеганием через толчковую ногу при приземлении; прыжок в длину с короткого разбега со сменой положения ног в полете и приземлением на обе ноги в положении «выпада»; прыжок в длину с короткого разбега способом «ножницы» с небольшого возвышения; прыжок в длину с различных разбегов способом «ножницы».
14	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	Техника приземления: прыжок в длину с места; прыжок в длину с короткого разбега через невысокое препятствие; прыжок в длину с короткого или среднего разбега в обозначенные места приземления.
15	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	Определение длины и ритма полного разбега: пробегание в секторе с 2-3 наращиваниями скорости, имитирующими набегание на место отталкивания; разбег с 5-6 или 7-8 беговых шагов с обозначением отталкивания, соблюдая прямолинейный набор скорости; пробегание отрезков в секторе для прыжков с целью определения полного разбега.
16	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	Совершенствование техники движений в прыжках в длину: выполнение контрольного норматива (прыжки в длину одним из трех способов)
17	Организация и проведение соревнований по бегу на короткие дистанции и эстафетному бегу	Участие в организации и проведение соревнований по бегу на короткие дистанции и эстафетному бегу
18	Организация и проведение соревнований по	Участие в организации и проведение соревнований по прыжкам в длину

	прыжкам в длину	
<i>2 семестр</i>		
1	Анализ и методика обучения технике бега на средние дистанции	Техника бега по прямой с равномерной и переменной скоростью: ходьба с акцентированной имитацией основных элементов бегового шага (выноса бедра, постановки стопы, проталкивания вперед, разведения и сведения бедер) и их сочетания; медленный бег с постановкой ног на дорожку по одной линии; бег в пол силы с акцентом на отдельные моменты техники; Техника бега по повороту: бег по кругу с постепенным увеличением радиуса поворота; выбегание с виража на прямую; вбегание с прямой на вираж; повторный. Техника высокого старта и стартового разгона: изучение стартовых положений: «На старт!», «Марш»; выполнение стартов по одному и в группе; стартовый разгон при беге на 1500 м; стартовый разгон при беге на 800 м.
2	Анализ и методика обучения технике бега на длинные дистанции	Техника бега по прямой: бег с ускорением 150-200м; старт из положения «основная стойка» 3 -4 x 50-60 м; специальные беговые упражнения (СБУ) на отрезках 30-40м. Технике бега по повороту: бег на повороте по 8-й дорожке 3-4 x 60 м; бег с середины поворота и выходом на прямую 3-4 x 60-80 м; бег с середины прямой и входом в поворот 3-4 X 60-80 м; то же самое повторить на 2-й дорожке; бег с различной скоростью по кругу радиусом 15-20 м. Техника высокого старта и стартового разгона по прямой. Техника высокого старта и стартовый разгон по виражу. Техника финиширования.
3	Обучение технике кроссового бега	Техника бега по мягкому, сыпучему, вязкому грунту; Техника бега в гору и с горы; техника бега в различных сочетаниях (подъем—спуск; спуск—подъем; спуск—равнина—подъем; подъем — равнина—спуск)
4	Анализ и методика обучения технике метания гранаты и мяча	Обучить держанию гранаты и метанию её в цель: метание гранаты и мяча в условную (горизонтальную) цель, постепенно удаляясь от нее.
5	Анализ и методика обучения технике метания гранаты и мяча	Обучить метанию гранаты и мяча с места; Обучить метанию гранаты и мяча с двух бросковых шагов; Обучить метанию гранаты и мяча с четырех бросковых шагов; Обучить метанию гранаты и мяча с укороченного разбега
6	Анализ и методика обучения технике метания гранаты и мяча	Совершенствовать технику метания гранаты и мяча. Выполнение контрольного норматива: метание гранаты
7	Анализ и методика	Обучить держанию копья и метанию его в цель.

	обучения технике метания копья	Обучить метанию копья с места:
8	Анализ и методика обучения технике метания копья	Обучить метанию копья с двух бросковых шагов: обучение скрестным шагам, многократное выполнение скрестного шага, Обучить метанию копья с четырех бросковых; Обучить метанию копья с укороченного разбега.
9	Анализ и методика обучения технике метания копья	Обучить метанию копья с полного разбега. Совершенствование техники метания копья.
10	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (100м, 110 м)	Техника преодоления барьера: специальные упражнения барьериста; преодоление учебных барьеров в медленном темпе. Бег между барьерами с преодолением препятствий: увеличение расстояния и высоты барьеров; бег сбоку барьеров в три шага
11	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (100м, 110 м)	Бег между барьерами с преодолением препятствий: увеличение расстояния и высоты барьеров; бег сбоку барьеров в три шага; бег с барьерами в три шага при их сближенной расстановке
12	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (100м, 110 м)	Техника высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров: специальные упражнения барьериста, бег с высокого старта за восемь шагов до барьера, поставленного на укороченном расстоянии.
13	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (100м, 110 м)	Техника высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров: специальные упражнения барьериста, бег с высокого старта за восемь шагов до барьера, поставленного на укороченном расстоянии; бег с высокого старта с преодолением 2-4 барьеров
14	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (100м, 110 м)	Техника бега с низкого старта: специальные упражнения барьериста; бег с низкого старта сбоку от барьера; бег с низкого старта с преодолением 1-3 барьеров
15	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (100м, 110 м)	Техника бега с низкого старта: специальные упражнения барьериста; бег с низкого старта сбоку от барьера; бег с низкого старта с преодолением 1-3 барьеров; пробегание полной соревновательной дистанции
16	Анализ и методика обучения технике барьерного бега 11(100м, 110 м)	Совершенствование техники барьерного бега: выполнение контрольного норматива: бег на 60м с/б
17	Организация и проведение соревнований по метанию копья и гранаты и мяча	Участие в организации и проведение соревнований по метанию копья, гранаты и мяча
18	Организация и проведение	Участие в организации и проведение соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.

	соревнований по кроссу и бегу по шоссе	Участие в организации и проведение соревнований по кроссу и бегу по шоссе.
<i>3 семестр</i>		
1	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (100м, 110 м)	Специальные упражнения барьериста; бег с низкого старта сбоку от барьера; бег с низкого старта с преодолением 1-3 барьеров
2	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (100м, 110 м)	Специальные упражнения барьериста; бег с низкого старта сбоку от барьера; бег с низкого старта с преодолением 1-3 барьеров; пробегание полной соревновательной дистанции
3	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (100м, 110 м)	Специальные упражнения барьериста; бег с низкого старта сбоку от барьера; бег с низкого старта с преодолением 1-3 барьеров; пробегание полной соревновательной дистанции
4	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (400 м)	Техника преодоления барьера: специальные упражнения барьериста; преодоление учебных барьеров в медленном темпе. Бег между барьерами с преодолением препятствий: увеличение расстояния и высоты барьеров; бег сбоку барьеров в три шага;
5	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (400 м)	Бег между барьерами с преодолением препятствий: увеличение расстояния и высоты барьеров; бег сбоку барьеров в три шага; бег с барьерами в три шага при их сближенной расстановке. Техника высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров: специальные упражнения барьериста, бег с высокого старта за восемь шагов до барьера, поставленного на укороченном расстоянии; бег с высокого старта с преодолением 2-4 барьеров.
6	Анализ и методика обучения технике барьерного бега (400 м)	Техника бега с низкого старта. Совершенствование техники барьерного бега: специальные упражнения барьериста; бег с низкого старта сбоку от барьера; бег с низкого старта с преодолением 1-3 барьеров; пробегание полной соревновательной дистанции.
7	Анализ и методика обучения технике толкания ядра	Держание и выпуск ядра: броски ядра из одной руки в другую из различных положений; выталкивания ядра вверх, вниз; выталкивание ядра вперед—вверх двумя и одной рукой.
8	Анализ и методика обучения технике толкания ядра	Техника финального усилия в толкании ядра: броски ядра двумя руками из различных исходных положений; имитация отдельных положений финального усилия; выталкивание ядра вперед—вверх из исходного положения стоя лицом в направлении толкания, ноги врозь; то же, из исходного положения стоя левым боком в направлении толкания; то же, стоя спиной в направлении



		толкания.
9	Анализ и методика обучения технике толкания ядра	Техника толкания ядра со скачка: толкание ядра с места из различных исходных положений; толкание ядра со скачка с выделением различных элементов техники предварительного разгона; толкание ядра со скачка в полной координации. Совершенствование техники толкания ядра: имитационные упражнения; выполнение специальных упражнений толкателя ядра; толкание ядра с места; толкание ядра со скачка.
10	Анализ и методика обучения технике толкания ядра	Совершенствование техники толкания ядра: выполнение контрольного норматива- толкание ядра.
11	Анализ и методика обучения технике тройного прыжка	Техника скачка: «скачки» на месте на толчковой ноге; скачки с продвижением вперед; прыжок в длину с места, отталкиваясь толчковой ногой с приземлением в яму с песком и последующим пробеганием вперед; «скачок» на грунте по отметкам с 3-4 шагов разбега; «скачок» с 6-8 беговых шагов с приземлением на толчковую ногу в яму с песком; «скачки» с возвышенности; «скачки» вверх и вниз по лестнице
12	Анализ и методика обучения технике тройного прыжка	Техника «шага» и сочетание «скачка» и «шага»: «шаги» с ноги на ногу с продвижением вперед; прыжок в «шаге» с 4-6 беговых шагов с приземлением в яму с песком и последующим пробеганием вперед; сочетание «скачок»+«шаг» с места с приземлением в яму с песком на маховую ногу; чередование «скачок» + «шаг» + «скачок» + «шаг» и т.д. на отрезке до 30-40 м; чередование «скачок» + «шаг» + «шаг» + «шаг» и т.д. на отрезке до 40 м; сочетание «скачок» + «шаг» с 3-5 беговых шагов на секторе для прыжков по отметкам, с приземлением на маховую ногу и пробеганием вперед.
13	Анализ и методика обучения технике тройного прыжка	Техника «прыжка» и сочетание «шаг» и «прыжок»: прыжок в длину с 1-3 беговых шагов, отталкиваясь маховой ногой; то же с разбега в 5-7 беговых шагов; то же через препятствие высотой 50-70 см с приземлением в яму с песком; сочетание «шаг» + «прыжок» с места с приземлением в яму с песком; то же с 6-8 беговых шагов
14	Анализ и методика обучения технике тройного прыжка	Прыжок в целом: подобрать разбег тройной прыжок с 2-3 шагов разбега; тройной прыжок с 6-8 беговых шагов по разметкам; подбор полного разбега; тройной прыжок с полного разбега на секторе для прыжков.



15	Анализ и методика обучения технике тройного прыжка	Совершенствование техники тройного прыжка: пробегание коротких и средних разбегов с отталкиванием «в шаг»; сочетание «скачок» + «шаг»; пробегание полного разбега со «скачком» с приземлением на секторе или в яму с песком; разбег в 5-8 — «шаг» с толчковой ноги с приземлением в яму с песком на маховую ногу; «шаг» + «прыжок» с 6-8 беговых шагов с приземлением в яму с песком; тройной прыжок с полного разбега.
16	Организация и проведение соревнований по барьерному бегу	Участие в организации и проведение соревнований по барьерному бегу
17	Организация и проведение соревнований по толканию ядра	Участие в организации и проведение соревнований по толканию ядра
18	Организация и проведение соревнований по тройному прыжку	Участие в организации и проведение соревнований по тройному прыжку
<i>4 семестр</i>		
1	Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту	Прыжок способом «фосбюри-флоп» толчком двух ног с места: мостик «фосбюри»; упражнения в стойке на лопатках для освоения приземления; прыжки вверх прогнувшись, приземляясь на ноги (с последующим перекатом на спину, с падением на спину); прыжки в высоту способом «фосбюри-флоп» толчком двух ног с места через резину, а затем через планку
2	Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту	Прыжок в высоту способом «фосбюри-флоп» толчком двух ног с разбега: акробатические прыжки после предварительного разбега; боковое полусальто толчком двух ног с разбега; прыжок толчком двух ног после небольшого подхода, двигаясь спиной к планке
3	Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту	Основы прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп» толчком одной ноги: отталкивания вверх толчковой ногой через шаг, через три шага, через пять шагов; то же в условиях передвижения по дуге; имитация отталкивания с преодолением разновысоких препятствий; прыжки толчком одной ноги на «горку» из поролоновых матов; прыжки в высоту через резину; прыжки в высоту через планку; прыжки в высоту с акцентом на освоение разбега
4	Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту	Механизмы решения двигательных задач в различных фазах прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп»: комплексы подводящих упражнений для освоения механизмов решения двигательных задач отталкивания,

		подготовки к отталкиванию, полетной фазы, входа в дугу поворота, приземления, различных фаз разбега
5	Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп»: прыжки через планку с короткого и полного разбега
6	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	Правильные движения ног при спортивной ходьбе: ходьба, при которой нога ставится на землю выпрямленной, и остается в таком положении до момента вертикали; то же упражнение с постоянным увеличением скорости ходьбы
7	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	Движение таза при спортивной ходьбе: ходьба по линии, выставляя ногу после некоторого поворота вокруг вертикальной оси; в обычной стойке переменное перенесение тяжести тела с ноги на ногу, без движения рук; то же с продвижением вперед, делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки, руки за голову или за спину
8	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	Правильным движениям рук и плеч в спортивной ходьбе: имитация движений рук на месте; ходьба с руками за спиной; ходьба с прямыми руками; спортивная ходьба с активной работой рук и плеч; согласование рук и ног.
9	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	Совершенствование техники: спортивная ходьба с различной скоростью медленной, средней, быстрой; спортивная ходьба на виражах, по наклонной дорожке, по прямой линии
10	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	Выполнение контрольного норматива: спортивная ходьба на 1000м
11	Анализ и методика обучения технике метания диска	Держание и выпуск диска: вращение диска по часовой стрелке; бросок диска в землю в сочетании с вращением; Финальное движение в метании диска: имитация поворотной разгибающей работы ног в конечной фазе метания; метание диска с места: а) из и.п. стоя лицом вперед к направлению броска; б) из и.п. — стоя боком к направлению броска.
12	Анализ и методика обучения технике метания диска	Поворот в метании диска: многократное вращение левой ноги на внутренней части стопы на 180° с возвращением в и.п.; вход в поворот на носке левой ноги, согнутой в коленном суставе; перемещение массы тела с правой ноги на левую, начинающую вращение; отталкивание правой ногой с перемещением массы тела на левую, выполняющую вращение; мах правой ногой в сочетании с вращением на носке левой ноги; перемещение метателя в центр круга за счет отталкивания и маха правой ногой; поворотной-разгибательная работа ног при выполнении

		<p>финального движения;  выпуск снаряда с акцентом на остановку движения нижних звеньев тела.  Техника метания диска с поворотом: метание диска или вспомогательных снарядов;  соединение фаз поворота (вход в поворот, обгон снаряда, приход в и.п. для финального движения, выпуск снаряда);  Совершенствование техники метания с поворотом:  метание диска разного веса: соревновательного, утяжеленного, облегченного</p>
13	Анализ и методика обучения технике метания молота	<p>Держание молота и предварительное вращение: упражнения, подводящие к правильному держанию ручки; вращение молота двумя руками без ускорения; вращение молота двумя руками, одной рукой (правой, левой) в нормальной стойке с ускорением и последующим выпуском снаряда.  Техника поворота: повороты без снаряда; повороты без снаряда с равномерной скоростью; повороты с различными предметами; повороты с молотом способом «переступая»; повороты с молотом без ускорения движения снаряда; повороты с молотом после выполнения двух предварительных вращений (2 вращения -I- поворот -I- 2 вращения -I- 1 поворот и т.д.).</p>
14	Анализ и методика обучения технике метания молота	<p>Финальное усилию в метании молота: имитация финального усилия; метание с места и с поворота различных снарядов (ядро, гиря); метание молота с одного поворота</p>
15	Анализ и методика обучения технике метания молота	<p>Технике метания молота с поворотами: метание молота вне круга и из круга с трех поворотов без финального усилия, выпуская молот по инерции; метание молота вне и из круга с трех поворотов с активным финальным усилием.  Совершенствование техники метания молота: метание молота с трех поворотов из круга с максимальной скоростью</p>
16	Организация и проведение соревнований по прыжкам в высоту	<p>Участие в организации и проведение соревнований по прыжкам в высоту</p>
17	Организация и проведение соревнований по спортивной ходьбе	<p>Участие в организации и проведение соревнований по спортивной ходьбе</p>
18	Организация и проведение соревнований по метанию диска и молота	<p>Участие в организации и проведение соревнований по метанию диска и молота</p>

### 4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование тем дисциплины	Вид СРС
1 семестр		
1	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов.
2	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
3	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
4	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
5	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
6	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
7	Анализ и методика обучения технике эстафетного бега	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
8	Анализ и методика обучения технике эстафетного бега	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
9	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
10	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
11	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
12	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
13	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
14	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
15	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
16	Анализ и методика обучения технике прыжков в длину	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
17	Организация и проведение соревнований по бегу на короткие дистанции и эстафетному бегу	Изучение основных правил соревнований по бегу на короткие дистанции и эстафетному бегу
18	Организация и проведение соревнований по прыжкам в длину	Изучение основных правил соревнований по прыжкам в длину
2 семестр		







5	Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
6	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
7	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
8	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
9	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
10	Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
11	Анализ и методика обучения технике метания диска	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
12	Анализ и методика обучения технике метания диска	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
13	Анализ и методика обучения технике метания молота	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
14	Анализ и методика обучения технике метания молота	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
15	Анализ и методика обучения технике метания молота	Изучение теоретического материала. Подготовка к выполнению контрольных нормативов
16	Организация и проведение соревнований по прыжкам в высоту	Изучение основных правил соревнований по прыжкам в высоту
17	Организация и проведение соревнований по спортивной ходьбе	Изучение основных правил соревнований по спортивной ходьбе
18	Организация и проведение соревнований по метанию диска и молота	Изучение основных правил соревнований по метанию диска и молота

#### 4.1.4 Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

#### 4.2.1 Литература:

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720 - Физическая культура / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - Москва: Академия, 2008. - 463, [1] с. :ил., табл. - ISBN 978-5-7695-5400-1.- Текст : непосредственный.
2. Лахов В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике : учебно-методическое пособие / В. И. Лахов, В. И. Коваль, В. Л. Сечкин ; под редакцией В. И. Лахова. - Москва : Советский спорт, 2004. - 512 с. : ил. - ISBN 5-85009-844-5. - Текст (визуальный) : непосредственный.
3. Легкая атлетика и методика преподавания : учебник для педагогических факультетов институтов физической культуры / под редакцией О. В. Колодия, Е. М. Лутковского и В. В. Ухова. - Москва : Физкультура и Спорт, 1985. - 267, [4] с. ил., табл. - Текст (визуальный) : непосредственный.
4. Обучение студентов легкоатлетическим упражнениям на основе контроля



биомеханических параметров (на примере прыжков в длину) : методические рекомендации / [составители: Л. В. Малыгина, Ю. А. Васильковская, Ю. А. Тумасян] ; Министерство науки и высшего образования Рос. Федерации ФГБОУ ВО "Сочинский государственный университет". - СОЧИ : РИЦ ФГБОУ ВО "СГУ", 2019. - 28 с : табл. - Текст (визуальный) : непосредственный.

5. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 127 с. — ISBN 978-5-91930-182-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121213.html> (дата обращения: 20.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

#### 4.2.2 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

№	Наименование Интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1.	Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа». – Саратов, 2010 – URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> (дата обращения: 20.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
2.	Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система: сайт / ООО «Нексмедиа». – Москва: Директ-Медиа, 2001 – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub</a> (дата обращения: 20.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
3.	Образовательная платформа Юрайт : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020 – URL: <a href="https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F">https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F</a> (дата обращения: 20.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
4.	Сетевая электронная библиотека классических университетов «Лань»: сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, 2009 – URL: <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a> (дата обращения: 20.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
5.	Национальная электронная библиотека (НЭБ): Федеральная государственная информационная система: сайт / Министерство культуры РФ. – Москва, 2004 – Режим доступа: <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> (дата обращения: 20.03.2023). – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст: электронный.
6.	Polpred.com Обзор СМИ: электронно-библиотечная система: сайт / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, 1997– URL <a href="https://polpred.com/">https://polpred.com/</a> (дата обращения: 20.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
7.	eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 – URL: <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a> (дата обращения: 20.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
8.	КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : сайт. – Москва, 2014 – URL: <a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a> (дата обращения: 20.03.2023). – Текст: электронный.

#### 4.3 Текущая и промежуточная аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрываются в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине;
- контрольные нормативы;
- критерии оценивания;
- шкала оценивания.

### Контрольные нормативы

№	Упражнения	норматив	
		девушки	юноши
1	Бег на 60 м	10,5	8,6
2	Бег 200м	35,0	30,0
3	Эстафетный бег 4x100м	1.05,0	56,0
4	Бег 60м с/б	14,8	10,9
5	Спортивная ходьба 1000м	6.20	5.40
6	Прыжок в длину с разбега	4.00	5.50
7	Метание гранаты	17	35
8	Толкание ядра	7.50	8.50

#### **Шкала оценивания:**

«зачтено» - при полном выполнении указанных в таблице нормативов;

«не зачтено» - при невыполнении указанных в таблице нормативов.

#### **Критерии оценивания:**

- техника владения двигательными умениями и навыками;
- уровень физической подготовленности
- учитываются результаты контрольных нормативов

## 5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на практических занятиях, усваивают и повторяют основные понятия.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы студентов.

#### **Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям**

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с литературой. Изучение дисциплины предполагает в том числе отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить все задания. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

#### **Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету**

При подготовке к *зачету* следует руководствоваться РПД.

На зачете студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. При подготовке к ответу на *зачете* студенту разрешено пользоваться рабочей программой дисциплины. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, преподаватель имеет право задать ему ряд вопросов, побуждающих и направляющих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически

выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

Промежуточная аттестация может быть выставлена студенту по результатам федерального интернет тестирования (ФЭПО, интернет тренажеры).

### **5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине**

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

1. Определение цели, программы, плана задания или работы.
2. Со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания контрольной работы.
3. Контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной работы.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- наличие помещений для СРС;
- обеспечение средствами вычислительной техники;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем контрольных работ со списком рекомендуемой литературы и т.п.;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы (например, методические указания по выполнению контрольных работ, сборники тестовых заданий).

Дисциплина должна быть обеспечена учебно-методической литературой в объеме, достаточном для проведения всех предусмотренных видов учебных занятий.

Каждый обучающийся по дисциплине должен быть обеспечен учебно-методической литературой.

### **5.3 Особенности преподавания дисциплины**

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

Практическая работа – совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

Самостоятельная работа студента предусматривает выполнение работы - задания, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода, заданий, направленных на улучшение функциональной и физической подготовленности, проведение самоконтроля за физической подготовленностью для сохранения и укрепления здоровья.

Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможны с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### 5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Практические занятия: легкоатлетический стадион, спортивный инвентарь и оборудование: секундомер, рулетка, барьеры, эстафетная палочка.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде и т.п.

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

№	Перечень ПО
1	MicrosoftWindows
2	Microsoft Office
3	Архиватор 7-zip. Бесплатное программное обеспечение
4	Справочно-правовая система Консультант Плюс

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

#### 5.5 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

**Приложение к рабочей программе дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.  
Легкая атлетика»**

49.03.01 «Физическая культура»

бакалавр

«Спортивная тренировка»

**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины  
**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.  
Легкая атлетика»**

Дисциплина части, формируемой участниками образовательных отношений  
*Очная форма обучения*

<b>Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)</b>	328
<b>Цель изучения дисциплины</b>	формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств легкой атлетики, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
<b>Содержание дисциплины</b>	Анализ и методика обучения технике бега на короткие дистанции Анализ и методика обучения технике эстафетного бега Анализ и методика обучения технике барьерного бега Анализ и методика обучения технике бега на длинные дистанции Анализ и методика обучения технике прыжков в длину Анализ и методика обучения технике прыжков в высоту Анализ и методика обучения технике метания копья, гранаты и мяча Анализ и методика обучения технике метания диска и молота Анализ и методика обучения технике толкания ядра Анализ и методика обучения технике спортивной ходьбы Организация и проведение соревнований по легкой атлетике
<b>Формируемые компетенции (коды)</b>	УК-7
<b>Коды и наименование индикатора достижения компетенции</b>	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

<b>Дисциплины, участвующие в формировании компетенции</b>	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Гимнастика. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Ознакомительная практика. Преддипломная практика.
<b>Образовательные технологии</b>	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: практические занятия, СРС
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет