Подписано простой электронной подписью
ФИО: Митрополит Саранский и Мордовский Зиновий
(Корзинкин Анатолий Алексеевич)
Должность: ректор
Дата и время подписания: 11.04.2022 09:34:06
Ключ: 485aa69d-4d00-48f3-92a6-00ae73a07ca2

Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования «Саранская духовная семинария Саранской и Мордовской Епархии Русской Православной Церкви»

Русская Православная Церковь Московского Патриархата
По благословению митрополита Саранского и Мордовского Зиновия
Религиозная организация - духовная образовательная организация высшего образования
«Саранская духовная семинария Саранской и Мордовской Епархии Русской Православной Церкви»

ФОС Б1.В.18

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
Высокопреосвященнейший **ЗИНОВИЙ**
Митрополит Саранский и Мордовский
«31» августа 2020 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ Б1.В.18 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки
Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций

Профиль подготовки
Пастырское богословие

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
Очная / Заочная

Саранск 2020

Разработчик рабочей программы:
Доцент кафедры церковно-практических дисциплин — канд. пед. наук, доцент — Романов В. П.

Обсуждено на заседании кафедры церковно-практических дисциплин
«26» августа 2020 г. протокол № 1

Заведующий кафедрой церковно-практических дисциплин — доктор филос. наук, доцент — Елдин М. А.

Рассмотрено на заседании Научно-методического совета
«27» августа 2020 г. протокол № 1

Председатель Научно-методического совета — игумен — Спиридон (Баландин)

Утверждение обновления компонентов рабочей программы дисциплины

№ п/п	Прилагаемый к рабочей программе документ, содержащий текст обновления	Решение кафедры		Подпись заведующего кафедрой	Фамилия И. О. заведующего кафедрой
		Дата	Номер протокола		
1.	Приложение № 1	«14» 01 2020 г.	8		
2.	Приложение № 2	«10» 06 2021 г.	6		
3.	Приложение № 3	«___»_____20___ г.			
4.	Приложение № 4	«___»_____20___ г.			

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины – содействие формированию всесторонне развитой личности, способной совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеющей техникой легкоатлетических движений, техническими действиями, готовой к пропаганде здорового образа жизни, целенаправленному использованию разнообразных средств и методов легкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

– обеспечить понимание социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;

– научить совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;

– овладеть техникой легкоатлетических движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

– овладеть практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развивать и совершенствовать психофизические способности, формировать профессионально значимые качества и свойства личности;

– овладеть инструментарием, обеспечивающим адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;

– овладеть методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;

– научить осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.В.18 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсе, в 1, 2, 3, 4, 5, 6, семестрах.

Для изучения дисциплины требуется: понимать социальную значимость физической культуры, её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, создавать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и

профессиональных достижений. Освоение дисциплины Б1.В.18 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Освоение теоретической и практической частей дисциплины цикла Б1.Б.18 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» позволяет получить углубленные знания и навыки для успешной профессиональной деятельности и пастырского служения.

3. Требования к результатам освоения дисциплины. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля):

Код соответствующей компетенции по ФГОС	**Наименование компетенций**	**Результат обучения (знать, уметь, владеть)**
ОК-7	способность к самоорганизации и самообразованию.	*знать:* – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. *уметь:* – проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления. – в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия. *владеть:* – способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности; – способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.
ОК- 8	способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	*знать:* – особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления; – основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта. *уметь:* – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе учебных занятий. *владеть:*

		– способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию; – навыками организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий.

4. Образовательные технологии

В ходе изучения данной дисциплины предполагается применение следующих образовательных технологий:

Технология коммуникативного обучения направлена на формирование коммуникативной компетентности студентов и предполагает активное внедрение диалоговых форм занятий, подразумевающих как коммуникацию между студентом и преподавателем, так и коммуникацию студентов между собой.

Технологии развития критического мышления ориентированы на развитие навыков анализа и критического мышления, демонстрации различных позиций и точек зрения, формирование навыков оценки альтернативных вариантов в условиях неопределённости.

Технологии развивающего обучения предполагают значительный объем самостоятельной работы студентов.

Мультимедийные образовательные технологии предполагают организацию занятий с использованием аудиовизуальных приемов. Использование мультимедийной технологии расширяет средства преподавания и способствует повышению степени и качеству усвоения информации.

Преимуществом использования названных технологий является визуализация знаний, облегчающая понимание предлагаемого материала. Комплексное использование в учебном процессе всех вышеназванных образовательных технологий стимулирует личностную, интеллектуальную активность, способствует формированию компетенций, в той степени, в которой они формируются в процессе освоения данного курса. Рекомендуемые виды занятий: практические занятия, самостоятельные занятия.

4.1 Адаптивные технологии, применяемые при изучении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

При изучении дисциплины студентами с инвалидностью и студентами с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться следующие адаптивные технологии.

1. Создание благоприятной, эмоционально-комфортной атмосферы при проведении занятий, консультаций, промежуточной аттестации. При взаимодействии со студентом с инвалидностью, студентом с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности его психофизического состояния, самочувствия, создаются условия, способствующие повышению уверенности в собственных силах. При неудачах в освоении учебного материала,

студенту с инвалидностью, студенту с ограниченными возможностями здоровья даются четкие рекомендации по дальнейшей работе над изучаемой дисциплиной (разделом дисциплины, темой).

2. Учет ведущего способа восприятия учебного материала через изменение способа подачи информации (в зависимости от особенностей студента). При нарушениях зрения студенту предоставляется возможность использования учебных и раздаточных материалов, напечатанных укрупненным шрифтом, использование опорных конспектов для записи лекций, предоставление учебных материалов в электронном виде для последующего прослушивания, аудиозапись.

В частности для студентов с ограниченным зрением предусмотрено:

– использование фильмов с целью восприятия на слух даваемой в них информации для последующего ее обсуждения;

– использование аудиоматериалов по изучаемым темам, имеющимся на кафедре;

– индивидуальное общение с преподавателем по изучаемому материалу;

– творческие задания по изучаемым темам или по личному желанию с учетом интересов обучаемого.

При нарушениях слуха студенту предоставляется возможность занять удобное место в спортивном зале, с которого в максимальной степени обеспечивается зрительный контакт с преподавателем во время занятий, использования наглядных опорных схем на занятиях для облегчения понимания материала, преимущественное выполнение учебных заданий в письменной форме (письменный опрос, тестирование, контрольная работа, подготовка рефератов и др.).

В частности для студентов с ограниченным слухом предусмотрено:

– использование разнообразных дидактических материалов (карточки, рисунки, письменное описание, схемы и т.п.) как помощь для понимания и решения поставленной задачи;

– использование видеоматериалов, которые дают возможность понять тему занятия и осуществить коммуникативные действия;

– использование письменных творческих заданий (написание сочинений, изложений, эссе по изучаемым темам);

– выполнение творческих заданий с учетом интересов самого обучаемого;

– выполнение письменных упражнений;

– выполнение заданий на извлечение информации из текстов профессиональной направленности;

– выполнение тестовых заданий на понимание при чтении текстов;

– выполнение проектных заданий по изучаемым темам или по желанию.

3. Увеличение времени на анализ учебного материала, изменение сроков и форм выполнения учебных заданий. При необходимости для подготовки к ответу на практическом (семинарском) занятии, к ответу на зачете и экзамене, выполнению тестовых заданий студентам с инвалидностью и студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается в 1,5 – 2

раза по сравнению со средним временем подготовки обычного студента. Возможно увеличение сроков сдачи и форм выполнения учебных заданий.

4. Разработка индивидуального образовательного маршрута.

5. Изменение методических приемов и технологий: применение модифицированных методик постановки учебных заданий, предполагающих акцентирование внимания на их содержании, четкое разъяснение (часто повторяющееся, с выделением этапов выполнения); предъявление инструкций как в устной, так и в письменной форме; изменение дистанции по отношению к студентам во время объяснения задания, демонстрации результата.

6. Стимулирование мотивации студентов с ОВЗ к познавательной деятельности:

– искусственное создание ситуации успеха на занятиях по тем дисциплинам, которые являются сильной стороной такого студента, чтобы его товарищи иногда обращались к нему за помощью;

– предупреждение ситуаций, которые студент с ОВЗ не может самостоятельно преодолеть;

– побуждение студента с ОВЗ к самостоятельному поиску путей овладения профессиональными навыками, самостоятельному преодолению трудностей в обучении, в том числе с опорой на окружающую среду.

5.1 Содержание учебной дисциплины (модуля). Объем дисциплины и виды учебных занятий. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	328	54	54	54	54	54	58
В том числе:							
Практические занятия (ПЗ)	328	54	54	54	54	54	58
Вид текущего контроля успеваемости	контр. нормативы	кон. нор.	кон. нор.	кон. нор.	кон. нор.	кон. нор.	кон. нор.
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.
Общая трудоемкость час	328	54	54	54	54	54	58
зач. ед.							

5.2 Содержание учебной дисциплины (модуля). Объем дисциплины и виды учебных занятий. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)							
В том числе:							
Практические занятия (ПЗ)							
Самостоятельная работа (всего)	304	50	50	50	50	50	54
В том числе:							

Курсовой проект (работа)							
Расчетно-графические работы							
Реферат	122	20	20	20	20	20	22
Другие виды самостоятельной работы							
Библиотечная работа	182	30	30	30	30	30	32
Вид текущего контроля успеваемости	защита рефе-рата						
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зачет 24	зач. 4	зач. 4	зач. 4	зач. 4	зач. 4	зач. 4
Общая трудоемкость час	328	54	54	54	54	54	58
зач. ед.							

5.3. Содержание разделов учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Формы текущего контроля успеваемости*
1	Вводное занятие. История развития лёгкой атлетики в России и мире. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике.	Определение понятия «легкая атлетика». Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Возникновение легкой атлетики. Развитие легкоатлетического спорта в России. Развитие легкой атлетики после ВОВ. Участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх. Современное состояние легкой атлетики в мире, России. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.	КН, УО
2.	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало учебного года: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол- во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.	КН, УО
3.	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений.	Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки	КН, УО

		со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд , бег по команде и т.п.	
4.	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.	КН, УО
5.	Обучение технике спортивной ходьбы.	Определение спортивной ходьбы: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Критерии оценки техники спортивной ходьбы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.	КН, УО
6.	Обучение технике бега на короткие дистанции.	Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.	КН, УО
7	Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)	Бег на длинные дистанции как вид легкой атлетики. Анализ техники (характеристика составных частей): старт, бег по дистанции, финиш и остановка после бега. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега. Методика совершенствования техники кроссового бега.	КН, УО
8	Совершенствование техники спортивной ходьбы	Последовательность обучения технике спортивной ходьбы: - совершенствование движения ног в сочетание с движением таза; - совершенствование движения рук и плеч при спортивной ходьбе; - обучить технике спортивной ходьбы в целом; - совершенствование техники спортивной ходьбы.	КН, УО
9	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Последовательность обучения и совершенствования техники бега на короткие дистанции: - совершенствование техники бега по прямой; - обучение и совершенствование технике высокого, низкого старта; - совершенствование техники выбегания из стартовых колодок; - обучение и совершенствование техники - стартового разгона; - обучение и совершенствование техники финиширования; - совершенствование техники бега.	КН, УО
10	Обучение технике	Ознакомление с техникой толкания ядра. Снаряды:	КН, УО

	толкания ядра	вес, размеры. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия. Обучение держанию и выталкиванию ядра Обучение толкания ядра с места. Обучение техники скачкообразного разбега. Обучение толканию ядра со «скачка». Обучение толканию ядра с «поворота». Совершенствование техники толкания ядра.	
11	Обучение технике метания гранаты	Виды метаний. Главная и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). Обучение держанию снаряда, броску гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом.	КН, УО
12	Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)	Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега Методика совершенствования техники кроссового бега Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции. Практическое применение студентами полученных методических знаний.	КН, УО
13	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за первый год обучения в учебно-тренировочной группе.	КН, УО
14	Вводное занятие. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады). Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании). Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Правила безопасности при проведении соревнований,	КН, УО

		гигиенические требования к студентам.	
15	Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке.	Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало второго года обучения в учебно-тренировочной группе: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол- во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.	КН, УО
16	Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. (Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.)	КН, УО
17	Совершенствование техники толкания ядра.	Совершенствование техникой толкания ядра. Снаряды: вес, размеры. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия. Совершенствование держанию и выталкиванию ядра Совершенствование толкания ядра с места. Совершенствование техники скачкообразного разбега. Совершенствование толканию ядра со «скачка». Совершенствование толканию ядра с «поворота». Совершенствование техники толкания ядра. Специальные упражнения для освоения техники толкания ядра и развития специальных физических качеств метателей. Методики совершенствования техники толкания ядра Практическое применение студентами полученных методических знаний. Характеристика системы «метатель-снаряд». Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета)	КН, УО
18	Обучение технике барьерного бега	Барьерный бег как вид легкой атлетики. Анализ техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера). Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).	КН, УО
19	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи,	КН, УО

		сходства и отличия в разных стилях прыжков). Эволюция техники и методики тренировки. Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.	
20	Совершенствование техники метания гранаты	Главные и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). Специальные упражнения для освоения техники метания гранаты и развития специальных физических качеств метателей. Совершенствование держанию снаряда, метанию гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом. Последовательность совершенствования технике метания гранаты. Совершенствование держанию снаряда; – броску гранаты из положения «финального усилия», обучить технике бросковых шагов, –обучить сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, – обучить предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением; – обучить технике метание гранаты в целом.	КН, УО
21	Обучение технике метания копья	Краткий исторический очерк и эволюция. Снаряды: вес, размеры. Держание копья, разбег: предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Последовательность обучения технике: Ознакомить с техникой метания копья. Обучить держанию и выбрасыванию копья. Обучить метанию копья с места. Обучить отведению и метанию копья с бросковых шагов. Обучить технике метания копья с разбега. Совершенствование техники метания копья. Правила соревнований по метаниям. Секторы для метания копья. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.	КН, УО
22	Обучение технике эстафетного бега.	Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы). Анализ техники (характеристика составных частей): Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём□передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега.	КН, УО
23	Закрепление техники	Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника	КН, УО

	барьерного бега.	выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера). Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м). Критерии оценки техники барьерного бега. Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов. Создание представления о технике преодоления барьера. Выполнение комплекса подводящих упражнений. Совершенствование техники преодоления препятствий Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами. Совершенствование барьерного шага и бега между барьерами. Совершенствование техники низкого старта и бега до первого барьера Совершенствование финиширования. Совершенствование бегу на 400 м с барьерами. Практическое применение студентами полученных методических знаний.	
24	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков). Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Методика совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Практическое применение студентами полученных методических знаний	КН, УО
25	Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке.	Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за второй год обучения в учебно-тренировочной группе.	КН, УО
26	Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год.	Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	КН, УО

	Календарный план проведения соревнований.		
27	Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке.	Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало третьего года обучения в учебно-тренировочной группе: на начало учебного года: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол- во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.	КН, УО
28	Обучение технике прыжка в высоту с разбега	Виды прыжков. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях). Техника прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Ритмическая и динамическая структура прыжков. Обучение технике отталкивания, технике перехода через планку и приземлению, технике прыжка в высоту с короткого разбега, технике прыжка с полного разбега, совершенствование техники прыжка. Специальные упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп» и развитие специальных физических качеств прыгунов. Практическое применение студентами полученных методических знаний.	КН, УО
29	Совершенствование технике эстафетного бега.	Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы). Анализ техники (характеристика составных частей): Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём–передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега. Специальные упражнения для освоения техники Приёма–передачи эстафетной палочки и развития специальных физических качеств бегунов. Обучение способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 метровой зоне Совершенствование техники эстафетного бега Совершенствование старта на этапах эстафетного бега Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега. Методики освоения техники эстафетного бега Практическое применение студентами полученных методических знаний	КН, УО
30	Совершенствование техники метания копья	Совершенствование техники метания копья. Метание копья из положения «финального усилия». Совершенствование техники бросковых шагов,	КН, УО

		сочетание бросковых шагов с отведением копья, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, техника метания копья в целом. Последовательность совершенствования техники метания копья: – совершенствование держанию снаряда; – совершенствование техники бросковых шагов, – сочетание бросковых шагов с отведением копья – предварительный разбега в сочетании бросковых шагов и отведением; – бросок копья из положения «финального усилия», – обучить технике метания копья в целом. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.	
31	Совершенствование техники барьерного бега.	Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера). Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов. Создание представления о технике преодоления барьера. Выполнение комплекса подводящих упражнений. Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами. Совершенствование барьерного шага и бега между барьерами. Совершенствование техники низкого старта и бега до первого барьера Совершенствование финиширования. Практическое применение студентами полученных методических знаний.	КН, УО
32	Кроссовая подготовка.	Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости. Кроссовая подготовка-1, 2,3,5км. в заданном темпе. Тест-Купера(12- минутный бег).	КН, УО
33	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики.	Специальная физическая подготовка бегунов. Развитие мышц избирательного воздействия. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц спины, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц. Совершенствование техники беговых видов лёгкой атлетики.	КН, УО
34	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках.	Специальная физическая подготовка прыгунов. Развитие мышц избирательного воздействия, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Комплекс упражнений прыжковой направленности: скачки, многоскоки, спрыгивания- запрыгивания, прыжки через барьеры и т.п.	КН, УО

		Совершенствование техники прыжковых видов лёгкой атлетики.	
35	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических метаниях.	Специальная физическая подготовка метателей. Развитие мышц избирательного воздействия. Упражнения для развития больших грудных мышц, упражнение для мышц шеи, ног, и рук. Комплекс упражнений скоростно-силового(«взрывного») характера. Совершенствование техники легкоатлетических метаний.	КН, УО
36	Подготовка спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике	Подготовка и участие студентов специализирующихся в легкоатлетических видах в соревнованиях всех рангов и уровней (согласно календаря соревнований).	КН, УО
37	Контрольные «экспресс»–тесты по общефизической подготовке	Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за третий год обучения в учебно-тренировочной группе.	КН, УО

*** В данной рабочей программе применены следующие сокращения:**

– КН – контрольные нормативы;

– УО – устный опрос.

5.4 Разделы учебной дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспе-чиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин					
		1	2	3	4	5	6
1.	Физическая культура и спорт	*	*				

5.5 Разделы дисциплин и виды занятий. Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. Зан.	Лаб. Зан.	Семин	СРС	Всего час.
1.	Вводное занятие. История развития лёгкой атлетики в России и мире. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике.		2				2
2.	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.		4				4
3.	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений.		10				10
4.	Специальные беговые и прыжковые упражнения.		8				8
5.	Обучение технике спортивной ходьбы.		8				8

6.	Обучение технике бега на короткие дистанции.		12				12
7	Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)		10				10
8	Совершенствование техники спортивной ходьбы		12				12
9	Совершенствование техники бега на короткие дистанции		10				10
10	Обучение технике толкания ядра		10				10
11	Обучение технике метания гранаты		10				10
12	Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)		8				8
13	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.		4				4
14	Вводное занятие. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.		2				2
15	Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке.		4				4
16	Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения.		6				6
17	Совершенствование техники толкания ядра.		10				10
18	Обучение технике барьерного бега		12				12
19	Обучение технике прыжка в длину с разбега.		10				10
20	Совершенствование техники метания гранаты		10				10
21	Обучение технике метания копья		14				14
22	Обучение технике эстафетного бега.		10				10
23	Закрепление техники барьерного бега.		14				14
24	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		12				12
25	Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке.		4				4
26	Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.		2				2
27	Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке.		4				4
28	Обучение технике прыжка в высоту с разбега		12				12
29	Совершенствование технике эстафетного бега.		10				10
30	Совершенствование техники метания копья		12				12
31	Совершенствование техники		14				14

	барьерного бега.						
32	Кроссовая подготовка.		10				10
33	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики.		10				10
34	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках.		12				12
35	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических метаниях.		12				12
36	Подготовка спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике		10				10
37	Контрольные «экспресс»–тесты по общефизической подготовке		4				4
	Итого:		**328**				**328**

5.6 Разделы дисциплин и виды занятий. Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. Зан.	Лаб. Зан.	Семин	СРС	Всего час.
1.	Вводное занятие. История развития лёгкой атлетики в России и мире. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике.					2	2
2.	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.					4	4
3.	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений.					10	10
4.	Специальные беговые и прыжковые упражнения.					8	8
5.	Обучение технике спортивной ходьбы.					8	8
6.	Обучение технике бега на короткие дистанции.					10	10
7	Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)					8	8
8	Совершенствование техники спортивной ходьбы					10	10
9	Совершенствование техники бега на короткие дистанции					10	10
10	Обучение технике толкания ядра					8	8
11	Обучение технике метания гранаты					10	10
12	Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)					8	8
13	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.					4	4
14	Вводное занятие. Организация и проведение соревнований по легкой					2	2

	атлетике.						
15	Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке.					4	4
16	Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения.					6	6
17	Совершенствование техники толкания ядра.					10	10
18	Обучение технике барьерного бега					10	10
19	Обучение технике прыжка в длину с разбега.					10	10
20	Совершенствование техники метания гранаты					8	8
21	Обучение технике метания копья					12	12
22	Обучение технике эстафетного бега.					10	10
23	Закрепление техники барьерного бега.					12	12
24	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега					12	12
25	Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке.					4	4
26	Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.					2	2
27	Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке.					4	4
28	Обучение технике прыжка в высоту с разбега					12	12
29	Совершенствование технике эстафетного бега.					10	10
30	Совершенствование техники метания копья					12	12
31	Совершенствование техники барьерного бега.					10	10
32	Кроссовая подготовка.					10	10
33	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики.					10	10
34	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках.					10	10
35	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических метаниях.					10	10
36	Подготовка спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике					10	10
37	Контрольные «экспресс» – тесты по общефизической подготовке					4	4

	Контроль						24
	Итого:					**304**	**328**

6. 1 Практические занятия (семинары). Очная форма обучения

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудо-емкость (час.)
1.	1.	Тема 1. Определение понятия «легкая атлетика». Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Возникновение легкой атлетики. Развитие легкоатлетического спорта в России. Развитие легкой атлетики после ВОВ. Участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх. Современное состояние легкой атлетики в мире, России. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.	2
2.	2.	Тема 1-2. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов. Определение уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало учебного года: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол- во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.	4
3.	3.	Тема 1-5. Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд ,бег по команде и т.п.	10
4.	4.	Тема 1-4. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.	8
5.	5.	Тема 1-4. Определение спортивной ходьбы: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Критерии оценки техники спортивной ходьбы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.	8
6.	6.	Тема 1-6. Бег на короткие дистанции как вид легкой	12

		атлетики. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.	
7	7	Тема 1-5. Бег на длинные дистанции как вид легкой атлетики. Анализ техники (характеристика составных частей): старт, бег по дистанции, финиш и остановка после бега. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега. Методика совершенствования техники кроссового бега.	10
8	8	Тема 1-6. Последовательность обучения технике спортивной ходьбы: - совершенствование движения ног в сочетание с движением таза; - совершенствование движения рук и плеч при спортивной ходьбе; - обучить технике спортивной ходьбы в целом; - совершенствование техники спортивной ходьбы.	12
9	9	Тема 1-5. Последовательность обучения и совершенствования техники бега на короткие дистанции: - совершенствование техники бега по прямой; - обучение и совершенствование технике высокого, низкого старта; - совершенствование техники выбегания из стартовых колодок; - обучение и совершенствование техники - стартового разгона; - обучение и совершенствование техники финиширования; - совершенствование техники бега.	10
10	10	Тема 1-5. Ознакомление с техникой толкания ядра. Снаряды: вес, размеры. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия. Обучение держанию и выталкиванию ядра Обучение толкания ядра с места. Обучение техники скачкообразного разбега. Обучение толканию ядра со «скачка». Обучение толканию ядра с «поворота». Совершенствование техники толкания ядра.	10
11	11	Тема 1-5. Виды метаний. Главная и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). Обучение держанию снаряда, броску гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом.	10
12	12	Тема 1-4. Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и	8

		остановка после бега Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега Методика совершенствования техники кроссового бега Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции. Практическое применение студентами полученных методических знаний.	
13	13	Тема 1-2. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за первый год обучения в учебно-тренировочной группе.	4
14	14	Тема 1. Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады). Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании). Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.	2
15	15	Тема 1-2. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало второго года обучения в учебно-тренировочной группе: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол- во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.	4
16	16	Тема 1-3. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. (Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.)	6
17	17	Тема 1-5. Совершенствование техникой толкания ядра. Снаряды: вес, размеры. Держание ядра, разбег «скачком»,	10

		финальное усилие, удержание равновесия. Совершенствование держанию и выталкиванию ядра Совершенствование толкания ядра с места. Совершенствование техники скачкообразного разбега. Совершенствование толканию ядра со «скачка». Совершенствование толканию ядра с «поворота». Совершенствование техники толкания ядра. Специальные упражнения для освоения техники толкания ядра и развития специальных физических качеств метателей. Методики совершенствования техники толкания ядра Практическое применение студентами полученных методических знаний. Характеристика системы «метатель-снаряд». Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета)	
18	18	Тема 1-6. Барьерный бег как вид легкой атлетики. Анализ техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера). Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).	12
19	19	Тема 1-5. Способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков). Эволюция техники и методики тренировки. Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.	10
20	20	Тема 1-5. Главные и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). Специальные упражнения для освоения техники метания гранаты и развития специальных физических качеств метателей. Совершенствование держанию снаряда, метанию гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом. Последовательность совершенствования технике метания гранаты. Совершенствование держанию снаряда; – броску гранаты из положения «финального усилия», обучить технике бросковых шагов, –обучить сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, – обучить предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением; – обучить технике метание гранаты в целом.	10
21	21	Тема 1-7. Краткий исторический очерк и эволюция. Снаряды: вес, размеры. Держание копья, разбег: предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска. Методические принципы обучения. Задачи,	14

		средства и методы обучения. Последовательность обучения технике: Ознакомить с техникой метания копья. Обучить держанию и выбрасыванию копья. Обучить метанию копья с места. Обучить отведению и метанию копья с бросковых шагов. Обучить технике метания копья с разбега. Совершенствование техники метания копья. Правила соревнований по метаниям. Секторы для метания копья. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.	
22	22	Тема 1-5. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы). Анализ техники (характеристика составных частей): Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём-передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега.	10
23	23	Тема 1-7. Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера). Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м). Критерии оценки техники барьерного бега. Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов. Создание представления о технике преодоления барьера. Выполнение комплекса подводящих упражнений. Совершенствование техники преодоления препятствий Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами. Совершенствование барьерного шага и бега между барьерами. Совершенствование техники низкого старта и бега до первого барьера Совершенствование финиширования. Совершенствование бегу на 400 м с барьерами. Практическое применение студентами полученных методических знаний.	14
24	24	Тема 1-6. Способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков). Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Методика совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Практическое применение студентами полученных методических знаний	8
25	25	Тема 1-2. Основная задача контрольных «экспресс» - тестов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за второй год обучения в учебно-тренировочной	2

		группе.	
26	26	Тема 1. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	2
27	27	Тема 1-2. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало третьего года обучения в учебно-тренировочной группе: на начало учебного года: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол- во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.	2
28	28	Тема 1-6. Виды прыжков. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях). Техника прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Ритмическая и динамическая структура прыжков. Обучение технике отталкивания, технике перехода через планку и приземлению, технике прыжка в высоту с короткого разбега, технике прыжка с полного разбега, совершенствование техники прыжка. Специальные упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп» и развитие специальных физических качеств прыгунов. Практическое применение студентами полученных методических знаний.	8
29	29	Тема 1-5. Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы). Анализ техники (характеристика составных частей): Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём–передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега. Специальные упражнения для освоения техники Приёма–передачи эстафетной палочки и развития специальных физических качеств бегунов. Обучение способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 метровой зоне Совершенствование техники эстафетного бега Совершенствование старта на этапах эстафетного бега Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега. Методики освоения техники эстафетного бега Практическое применение студентами полученных методических знаний	8
30	30	Тема 1-6. Совершенствование техники метания копья. Метание копья из положения «финального усилия». Совершенствование техники бросковых шагов, сочетание бросковых шагов с отведением копья, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, техника метания копья в целом.	10

		Последовательность совершенствования техники метания копья: – совершенствование держанию снаряда; – совершенствование техники бросковых шагов, – сочетание бросковых шагов с отведением копья – предварительный разбега в сочетании бросковых шагов и отведением; – бросок копья из положения «финального усилия», – обучить технике метания копья в целом. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.	
31	31	Тема 1-7. Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера). Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов. Создание представления о технике преодоления барьера. Выполнение комплекса подводящих упражнений. Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами. Совершенствование барьерного шага и бега между барьерами. Совершенствование техники низкого старта и бега до первого барьера Совершенствование финиширования. Практическое применение студентами полученных методических знаний.	12
32	32	Тема 1-5. Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости. Кроссовая подготовка-1, 2,3,5км. в заданном темпе. Тест-Купера(12- минутный бег).	8
33	33	Тема 1-5. Специальная физическая подготовка бегунов. Развитие мышц избирательного воздействия. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц спины, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц. Совершенствование техники беговых видов лёгкой атлетики.	8
34	34	Тема 1-6. Специальная физическая подготовка прыгунов. Развитие мышц избирательного воздействия, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Комплекс упражнений прыжковой направленности: скачки, многоскоки, спрыгивания- запрыгивания, прыжки через барьеры и т.п. Совершенствование техники прыжковых видов лёгкой атлетики.	12
35	35	Тема 1-6. Специальная физическая подготовка метателей. Развитие мышц избирательного воздействия. Упражнения для развития больших грудных мышц, упражнение для мышц шеи, ног, и рук. Комплекс упражнений скоростно-силового(«взрывного») характера. Совершенствование техники легкоатлетических метаний.	12

36	36	Тема 1-5. Подготовка и участие студентов специализирующихся в легкоатлетических видах в соревнованиях всех рангов и уровней (согласно календаря соревнований).	8
37	37	Тема 1-2. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за третий год обучения в учебно-тренировочной группе.	4
	Итого:		**328**

6. 2 Практические занятия (семинары). Заочная форма обучения

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудо-емкость (час.)
1.	1.	Тема 1. Определение понятия «легкая атлетика». Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Возникновение легкой атлетики. Развитие легкоатлетического спорта в России. Развитие легкой атлетики после ВОВ. Участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх. Современное состояние легкой атлетики в мире, России. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.	2
2.	2.	Тема 1-2. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов. Определение уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало учебного года: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол- во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.	4
3.	3.	Тема 1-5. Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд ,бег по команде и т.п.	10
4.	4.	Тема 1-4. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов,	8

		многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.	
5.	5.	Тема 1-4. Определение спортивной ходьбы: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Критерии оценки техники спортивной ходьбы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.	8
6.	6.	Тема 1-5. Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.	10
7	7	Тема 1-4. Бег на длинные дистанции как вид легкой атлетики. Анализ техники (характеристика составных частей): старт, бег по дистанции, финиш и остановка после бега. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега. Методика совершенствования техники кроссового бега.	8
8	8	Тема 1-5. Последовательность обучения технике спортивной ходьбы: - совершенствование движения ног в сочетание с движением таза; - совершенствование движения рук и плеч при спортивной ходьбе; - обучить технике спортивной ходьбы в целом; - совершенствование техники спортивной ходьбы.	10
9	9	Тема 1-5. Последовательность обучения и совершенствования техники бега на короткие дистанции: - совершенствование техники бега по прямой; - обучение и совершенствование технике высокого, низкого старта; - совершенствование техники выбегания из стартовых колодок; - обучение и совершенствование техники - стартового разгона; - обучение и совершенствование техники финиширования; - совершенствование техники бега.	10
10	10	Тема 1-4. Ознакомление с техникой толкания ядра. Снаряды: вес, размеры. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия. Обучение держанию и выталкиванию ядра Обучение толкания ядра с места. Обучение техники скачкообразного разбега. Обучение толканию ядра со «скачка». Обучение толканию ядра с «поворота». Совершенствование техники толкания ядра.	8
11	11	Тема 1-5. Виды метаний. Главная и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета	10

		снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). Обучение держанию снаряда, броску гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом.	
12	12	Тема 1-4. Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега Методика совершенствования техники кроссового бега Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции. Практическое применение студентами полученных методических знаний.	8
13	13	Тема 1-2. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за первый год обучения в учебно-тренировочной группе.	4
14	14	Тема 1. Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады). Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании). Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.	2
15	15	Тема 1-2. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало второго года обучения в учебно-тренировочной группе: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол- во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.	4
16	16	Тема 1-3. Упражнения для развития силы с партнёром и	6

		без партнёра. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. (Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.)	
17	17	Тема 1-5. Совершенствование техникой толкания ядра. Снаряды: вес, размеры. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия. Совершенствование держанию и выталкиванию ядра Совершенствование толкания ядра с места. Совершенствование техники скачкообразного разбега. Совершенствование толканию ядра со «скачка». Совершенствование толканию ядра с «поворота». Совершенствование техники толкания ядра. Специальные упражнения для освоения техники толкания ядра и развития специальных физических качеств метателей. Методики совершенствования техники толкания ядра Практическое применение студентами полученных методических знаний. Характеристика системы «метатель-снаряд». Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета)	10
18	18	Тема 1-5. Барьерный бег как вид легкой атлетики. Анализ техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера). Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).	10
19	19	Тема 1-5. Способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков). Эволюция техники и методики тренировки. Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.	10
20	20	Тема 1-4. Главные и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). Специальные упражнения для освоения техники метания гранаты и развития специальных физических качеств метателей. Совершенствование держанию снаряда, метанию гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение	8

		технике метание гранаты в целом. Последовательность совершенствования технике метания гранаты. Совершенствование держанию снаряда; – броску гранаты из положения «финального усилия», обучить технике бросковых шагов, –обучить сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, – обучить предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением; – обучить технике метание гранаты в целом.	
21	21	Тема 1-6. Краткий исторический очерк и эволюция. Снаряды: вес, размеры. Держание копья, разбег: предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Последовательность обучения технике: Ознакомить с техникой метания копья. Обучить держанию и выбрасыванию копья. Обучить метанию копья с места. Обучить отведению и метанию копья с бросковых шагов. Обучить технике метания копья с разбега. Совершенствование техники метания копья. Правила соревнований по метаниям. Секторы для метания копья. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.	12
22	22	Тема 1-5. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы). Анализ техники (характеристика составных частей): Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём□передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега.	10
23	23	Тема 1-6. Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера). Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м). Критерии оценки техники барьерного бега. Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов. Создание представления о технике преодоления барьера. Выполнение комплекса подводящих упражнений. Совершенствование техники преодоления препятствий Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами. Совершенствование барьерного шага и бега между барьерами. Совершенствование техники низкого старта и бега до первого барьера Совершенствование финиширования. Совершенствование бегу на 400 м с барьерами. Практическое применение студентами полученных методических знаний.	12
24	24	Тема 1-6. Способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков). Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув	12

		ноги», «прогнувшись», «ножницы». Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Методика совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Практическое применение студентами полученных методических знаний	
25	25	Тема 1-2. Основная задача контрольных «экспресс»-тестов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за второй год обучения в учебно-тренировочной группе.	4
26	26	Тема 1. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	2
27	27	Тема 1-2. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало третьего года обучения в учебно-тренировочной группе: на начало учебного года: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол- во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.	4
28	28	Тема 1-6. Виды прыжков. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях). Техника прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Ритмическая и динамическая структура прыжков. Обучение технике отталкивания, технике перехода через планку и приземлению, технике прыжка в высоту с короткого разбега, технике прыжка с полного разбега, совершенствование техники прыжка. Специальные упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп» и развитие специальных физических качеств прыгунов. Практическое применение студентами полученных методических знаний.	12
28	28	Тема 1-5. Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы). Анализ техники (характеристика составных частей): Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём–передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега. Специальные упражнения для освоения техники Приёма–передачи эстафетной палочки и развития	10

		специальных физических качеств бегунов. Обучение способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 метровой зоне Совершенствование техники эстафетного бега Совершенствование старта на этапах эстафетного бега Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега. Методики освоения техники эстафетного бега Практическое применение студентами полученных методических знаний	
30	30	Тема 1-6. Совершенствование техники метания копья. Метание копья из положения «финального усилия». Совершенствование техники бросковых шагов, сочетание бросковых шагов с отведением копья, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, техника метания копья в целом. Последовательность совершенствования техники метания копья: – совершенствование держанию снаряда; – совершенствование техники бросковых шагов, – сочетание бросковых шагов с отведением копья – предварительный разбега в сочетании бросковых шагов и отведением; – бросок копья из положения «финального усилия», – обучить технике метания копья в целом. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.	12
31	31	Тема 1-5. Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера). Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов. Создание представления о технике преодоления барьера. Выполнение комплекса подводящих упражнений. Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами. Совершенствование барьерного шага и бега между барьерами. Совершенствование техники низкого старта и бега до первого барьера Совершенствование финиширования. Практическое применение студентами полученных методических знаний.	10
32	32	Тема 1-5. Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости. Кроссовая подготовка-1, 2,3,5км. в заданном темпе. Тест-Купера(12- минутный бег).	10
33	33	Тема 1-5. Специальная физическая подготовка бегунов. Развитие мышц избирательного воздействия. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц спины, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц. Совершенствование техники беговых видов лёгкой	10

		атлетики.	
34	34	Тема 1-5. Специальная физическая подготовка прыгунов. Развитие мышц избирательного воздействия, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Комплекс упражнений прыжковой направленности: скачки, многоскоки, спрыгивания-запрыгивания, прыжки через барьеры и т.п. Совершенствование техники прыжковых видов лёгкой атлетики.	10
35	35	Тема 1-5. Специальная физическая подготовка метателей. Развитие мышц избирательного воздействия. Упражнения для развития больших грудных мышц, упражнение для мышц шеи, ног, и рук. Комплекс упражнений скоростно-силового(«взрывного») характера. Совершенствование техники легкоатлетических метаний.	10
36	36	Тема 1-5. Подготовка и участие студентов специализирующихся в легкоатлетических видах в соревнованиях всех рангов и уровней (согласно календаря соревнований).	10
37	37	Тема 1-2. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за третий год обучения в учебно-тренировочной группе.	4
	Итого:		**304**

7. **Лабораторный практикум**
по данной дисциплине не предусмотрен ФГОС ВО.

8.1 Тематическое содержание курса

I курс

Раздел I. Вводное занятие. История развития лёгкой атлетики в России и мире. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике.

Тема 1. Определение понятия «легкая атлетика». Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Возникновение легкой атлетики. Развитие легкоатлетического спорта в России. Развитие легкой атлетики после ВОВ. Участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх. Современное состояние легкой атлетики в мире, России. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.

Раздел 2. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке.

Тема 1-2. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов. Определение уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало учебного года: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой

кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол- во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.

Раздел 3. Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений.

Тема 1-5. Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд, бег по команде и т.п.

Раздел 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Тема 1-4. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.

Раздел 5. Обучение технике спортивной ходьбы.

Тема 1-4. Определение спортивной ходьбы: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Критерии оценки техники спортивной ходьбы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.

Раздел 6. Обучение технике бега на короткие дистанции.

Тема 1-6. Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.

Раздел 7. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)

Тема 1-5. Бег на длинные дистанции как вид легкой атлетики. Анализ техники (характеристика составных частей): старт, бег по дистанции, финиш и остановка после бега. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега. Методика совершенствования техники кроссового бега.

Раздел 8. Совершенствование техники спортивной ходьбы

Тема 1-6. Последовательность обучения технике спортивной ходьбы:

- совершенствование движения ног в сочетание с движением таза;
- совершенствование движения рук и плеч при спортивной ходьбе;
- обучить технике спортивной ходьбы в целом;
- совершенствование техники спортивной ходьбы.

Раздел 9. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Тема 1-5. Последовательность обучения и совершенствования техники бега на короткие дистанции:

- совершенствование техники бега по прямой;
- обучение и совершенствование технике высокого, низкого старта;
- совершенствование техники выбегания из стартовых колодок;
- обучение и совершенствование техники - стартового разгона;
- обучение и совершенствование техники финиширования;
- совершенствование техники бега.

Раздел 10. Обучение технике толкания ядра

Тема 1-5. Ознакомление с техникой толкания ядра. Снаряды: вес, размеры. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия.

Обучение держанию и выталкиванию ядра Обучение толкания ядра с места. Обучение техники скачкообразного разбега. Обучение толканию ядра со «скачка». Обучение толканию ядра с «поворота». Совершенствование техники толкания ядра.

Раздел 11. Обучение технике метания гранаты

Тема 1-5. Виды метаний. Главная и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). Обучение держанию снаряда, броску гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом.

Раздел 12. Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)

Тема 1-4. Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега Методика совершенствования техники кроссового бега Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Раздел 13. Контрольные «экспресс» – тесты по общефизической подготовке.

Тема 1-2. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за первый год обучения в учебно-тренировочной группе.

II курс

Раздел 14. Вводное занятие. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

Тема 1. Соревнования и соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного

типа. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады). Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании). Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.

Раздел 15. Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке

Тема 1-2. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало второго года обучения в учебно-тренировочной группе: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол- во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.

Раздел 16. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения

Тема 1-3. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. (Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.).

Раздел 17. Совершенствование техники толкания ядра

Тема 1-5. Совершенствование техникой толкания ядра. Снаряды: вес, размеры. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия. Совершенствование держанию и выталкиванию ядра Совершенствование толкания ядра с места. Совершенствование техники скачкообразного разбега. Совершенствование толканию ядра со «скачка». Совершенствование толканию ядра с «поворота». Совершенствование техники толкания ядра. Специальные упражнения для освоения техники толкания ядра и развития специальных физических качеств метателей. Методики совершенствования техники толкания ядра Практическое применение студентами полученных методических знаний. Характеристика системы «метатель-снаряд». Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета).

Раздел 18. Обучение технике барьерного бега

Тема 1-6. Барьерный бег как вид легкой атлетики. Анализ техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера,

техника «перехода» и «схода» с барьера). Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).

Раздел 19. Обучение технике прыжка в длину с разбега

Тема 1-5. Способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков). Эволюция техники и методики тренировки. Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Раздел 20. Совершенствование техники метания гранаты

Тема 1-5. Главные и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). Специальные упражнения для освоения техники метания гранаты и развития специальных физических качеств метателей. Совершенствование держанию снаряда, метанию гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом. Последовательность совершенствования технике метания гранаты. Совершенствование держанию снаряда; – броску гранаты из положения «финального усилия», обучить технике бросковых шагов, – обучить сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, – обучить предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением; – обучить технике метание гранаты в целом.

Раздел 21. Обучение технике метания копья

Тема 1-7. Краткий исторический очерк и эволюция. Снаряды: вес, размеры. Держание копья, разбег: предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Последовательность обучения технике: Ознакомить с техникой метания копья. Обучить держанию и выбрасыванию копья. Обучить метанию копья с места. Обучить отведению и метанию копья с бросковых шагов. Обучить технике метания копья с разбега. Совершенствование техники метания копья. Правила соревнований по метаниям. Секторы для метания копья. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Раздел 22. Обучение технике эстафетного бега

Тема 1-5. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы). Анализ техники (характеристика составных частей): Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём-передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега.

Раздел 23. Закрепление техники барьерного бега

Тема 1-7. Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера). Особенности бега с барьерами на различные

дистанции (100 м, 110 м, 400 м). Критерии оценки техники барьерного бега. Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов. Создание представления о технике преодоления барьера. Выполнение комплекса подводящих упражнений. Совершенствование техники преодоления препятствий Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами. Совершенствование барьерного шага и бега между барьерами. Совершенствование техники низкого старта и бега до первого барьера Совершенствование финиширования. Совершенствование бегу на 400 м с барьерами. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Раздел 24. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега

Тема 1-6. Способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков). Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Методика совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Раздел 25. Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке

Тема 1-2. Основная задача контрольных «экспресс»-тестов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за второй год обучения в учебно-тренировочной группе.

III курс

Раздел 26. Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований

Тема 1. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.

Раздел 27. Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке

Тема 1-2. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало третьего года обучения в учебно-тренировочной группе: на начало учебного года: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол- во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.

Раздел 28. Обучение технике прыжка в высоту с разбега

Тема 1-6. Виды прыжков. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях). Техника прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Ритмическая и динамическая структура прыжков. Обучение технике отталкивания, технике перехода через планку и приземлению, технике прыжка в высоту с короткого разбега, технике прыжка с полного разбега, совершенствование техники прыжка.

Специальные упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп» и развитие специальных физических качеств прыгунов. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Раздел 29. Совершенствование технике эстафетного бега

Тема 1-5. Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы). Анализ техники (характеристика составных частей): Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём–передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега. Специальные упражнения для освоения техники приёма–передачи эстафетной палочки и развития специальных физических качеств бегунов. Обучение способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 метровой зоне Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование старта на этапах эстафетного бега. Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега. Методики освоения техники эстафетного бега Практическое применение студентами полученных методических знаний**.**

Раздел 30. Совершенствование техники метания копья

Тема 1-6. Совершенствование техники метания копья. Метание копья из положения «финального усилия». Совершенствование техники бросковых шагов, сочетание бросковых шагов с отведением копья, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, техника метания копья в целом.

Последовательность совершенствования техники метания копья:

– совершенствование держанию снаряда;

– совершенствование техники бросковых шагов,

– сочетание бросковых шагов с отведением копья – предварительный разбега в сочетании бросковых шагов и отведением;

– бросок копья из положения «финального усилия»,

– обучить технике метания копья в целом. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Раздел 31. Совершенствование техники барьерного бега

Тема 1-7. Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера). Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов. Создание представления о технике преодоления барьера. Выполнение комплекса подводящих упражнений. Совершенствование техники

преодоления препятствий. Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами. Совершенствование барьерного шага и бега между барьерами. Совершенствование техники низкого старта и бега до первого барьера Совершенствование финиширования. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Раздел 32. Кроссовая подготовка

Тема 1-5. Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости. Кроссовая подготовка-1, 2,3,5км. в заданном темпе. Тест-Купера (12- минутный бег).

Раздел 33. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики

Тема 1-5. Специальная физическая подготовка бегунов. Развитие мышц избирательного воздействия. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц спины, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок. Упражнения на расслабление мышц. Совершенствование техники беговых видов лёгкой атлетики.

Раздел 34. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках

Тема 1-6. Специальная физическая подготовка прыгунов. Развитие мышц избирательного воздействия, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени. Комплекс упражнений прыжковой направленности: скачки, многоскоки, спрыгивания- запрыгивания, прыжки через барьеры и т.п. Совершенствование техники прыжковых видов лёгкой атлетики.

Раздел 35. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических метаниях

Тема 1-6. Специальная физическая подготовка метателей. Развитие мышц избирательного воздействия. Упражнения для развития больших грудных мышц, упражнение для мышц шеи, ног, и рук. Комплекс упражнений скоростно-силового («взрывного») характера. Совершенствование техники легкоатлетических метаний.

Раздел 36. Подготовка спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике

Тема 1-5. Подготовка и участие студентов специализирующихся в легкоатлетических видах в соревнованиях всех рангов и уровней (согласно календаря соревнований).

Раздел 37. Контрольные «экспресс»–тесты по общефизической подготовке

Тема 1-2. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за третий год обучения в учебно-тренировочной группе.

8.2 Тематика практических занятий

I курс

Раздел I. Вводное занятие. История развития лёгкой атлетики в России и мире. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике.

Тема 1.

1. Определение понятия «легкая атлетика». Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.

2 Связь видов легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

3. Возникновение легкой атлетики. Развитие легкоатлетического спорта в России. Развитие легкой атлетики после ВОВ. Участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх.

4. Современное состояние легкой атлетики в мире, России.

5. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях.

6. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.

Раздел 2. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке.

Тема 1-2.

1. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов.

2. Определение уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало учебного года: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол- во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.

Раздел 3. Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений.

Тема 1-5.

1. Развитие основных физических качеств.

2. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд, бег по команде и т.п.

Раздел 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Тема 1-4.

1. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов.

2. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.

Раздел 5. Обучение технике спортивной ходьбы.

Тема 1-4.

1. Определение спортивной ходьбы: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты).

2. Механизм отталкивания.

3. Критерии оценки техники спортивной ходьбы.

4. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.

Раздел 6. Обучение технике бега на короткие дистанции.

Тема 1-6.

1. Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики.

2. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

3. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.

Раздел 7. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)

Тема 1-5.

1. Бег на длинные дистанции как вид легкой атлетики.

2. Анализ техники (характеристика составных частей): старт, бег по дистанции, финиш и остановка после бега.

3. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции.

4. Критерии оценки техники бега.

5. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега.

6. Методика совершенствования техники кроссового бега.

Раздел 8. Совершенствование техники спортивной ходьбы

Тема 1-6.

Последовательность обучения технике спортивной ходьбы:

- совершенствование движения ног в сочетание с движением таза;
- совершенствование движения рук и плеч при спортивной ходьбе;
- обучить технике спортивной ходьбы в целом;
- совершенствование техники спортивной ходьбы.

Раздел 9. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Тема 1-5.

Последовательность обучения и совершенствования техники бега на короткие дистанции:

- совершенствование техники бега по прямой;
- обучение и совершенствование технике высокого, низкого старта;
- совершенствование техники выбегания из стартовых колодок;
- обучение и совершенствование техники - стартового разгона;
- обучение и совершенствование техники финиширования;
- совершенствование техники бега.

Раздел 10. Обучение технике толкания ядра

Тема 1-5.

1. Ознакомление с техникой толкания ядра.

2. Снаряды: вес, размеры.

3. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия.

4. Обучение держанию и выталкиванию ядра.

5. Обучение толкания ядра с места.

6. Обучение техники скачкообразного разбега.

7. Обучение толканию ядра со «скачка».

8 Обучение толканию ядра с «поворота».

9. Совершенствование техники толкания ядра.

Раздел 11. Обучение технике метания гранаты

Тема 1-5.

1. Виды метаний. Главная и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства).

2. Обучение держанию снаряда, броску гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом.

Раздел 12. Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)

Тема 1-4.

1. Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега.

2. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции.

3. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега.

4. Методика совершенствования техники кроссового бега.

5. Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции.

6. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Раздел 13. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.

Тема 1-2.

Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за первый год обучения в учебно-тренировочной группе.

II курс

Раздел 14. Вводное занятие. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

Тема 1.

1. Соревнования и соревновательная деятельность.

2. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа.

3. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).

4. Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады).

5. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании).

6. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

7. Структура соревновательной деятельности.

8. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.

9. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.

Раздел 15. Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке

Тема 1-2.

Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало второго года обучения в учебно-тренировочной группе: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол- во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя.

Раздел 16. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения

Тема 1-3.

1. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра.

2. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения.

3. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. (Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.).

Раздел 17. Совершенствование техники толкания ядра

Тема 1-5.

1. Совершенствование техникой толкания ядра.

2. Снаряды: вес, размеры.

3. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия.

4. Совершенствование держанию и выталкиванию ядра.

5. Совершенствование толкания ядра с места.

6. Совершенствование техники скачкообразного разбега.

7. Совершенствование толканию ядра со «скачка».

8. Совершенствование толканию ядра с «поворота».

9. Совершенствование техники толкания ядра.

10 Специальные упражнения для освоения техники толкания ядра и развития специальных физических качеств метателей.

11. Методики совершенствования техники толкания ядра.

12. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

13. Характеристика системы «метатель-снаряд». Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета).

Раздел 18. Обучение технике барьерного бега

Тема 1-6.

1. Барьерный бег как вид легкой атлетики.

2. Анализ техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера).

3. Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).

Раздел 19. Обучение технике прыжка в длину с разбега

Тема 1-5.

1. Способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики.

2. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков).

3. Эволюция техники и методики тренировки. Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».

4. Оценка выполнения движений.

5. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Раздел 20. Совершенствование техники метания гранаты

Тема 1-5.

1. Главные и частные задачи фаз метаний.

2. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства).

3. Специальные упражнения для освоения техники метания гранаты и развития специальных физических качеств метателей.

4. Совершенствование держанию снаряда, метанию гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом. Последовательность совершенствования технике метания гранаты. Совершенствование держанию снаряда; – броску гранаты из положения «финального усилия», обучить технике бросковых шагов, – обучить сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, – обучить

предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением; – обучить технике метание гранаты в целом.

Раздел 21. Обучение технике метания копья

Тема 1-7.

1. Краткий исторический очерк и эволюция.

2. Снаряды: вес, размеры.

3. Держание копья, разбег: предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска.

4. Методические принципы обучения.

5. Задачи, средства и методы обучения.

6. Последовательность обучения технике: Ознакомить с техникой метания копья. Обучить держанию и выбрасыванию копья. Обучить метанию копья с места. Обучить отведению и метанию копья с бросковых шагов. Обучить технике метания копья с разбега.

7 Совершенствование техники метания копья.

8. Правила соревнований по метаниям. Секторы для метания копья.

9. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Раздел 22. Обучение технике эстафетного бега

Тема 1-5.

1. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.

2. Эстафетный бег: его особенности.

3. Передача эстафеты (зона передачи, способы).

4. Анализ техники (характеристика составных частей): Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём-передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега.

Раздел 23. Закрепление техники барьерного бега

Тема 1-7.

1. Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера).

2. Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).

3. Критерии оценки техники барьерного бега.

4. Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов.

5. Создание представления о технике преодоления барьера.

6. Выполнение комплекса подводящих упражнений.

7. Совершенствование техники преодоления препятствий.

8. Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами. Совершенствование барьерного шага и бега между барьерами.

9. Совершенствование техники низкого старта и бега до первого барьера Совершенствование финиширования.

10. Совершенствование бегу на 400 м с барьерами.

11. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Раздел 24. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега

Тема 1-6.

1. Способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики.

2. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков). 3. Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».

3. Оценка выполнения движений.

4. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

5. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения.

6. Оценка выполнения движений.

7. Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

8. Методика совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

9. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Раздел 25. Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке

Тема 1-2.

Основная задача контрольных «экспресс»-тестов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за второй год обучения в учебно-тренировочной группе.

III курс

Раздел 26. Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований

Тема 1.

1. Причины травм. Профилактика травматизма.

2. Гигиенические требования.

3. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.

Раздел 27. Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке

Тема 1-2.

Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало третьего года обучения в учебно-тренировочной группе: на начало учебного года: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол- во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук

на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.

Раздел 28. Обучение технике прыжка в высоту с разбега

Тема 1-6.

1. Виды прыжков.

2. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях).

3. Техника прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Ритмическая и динамическая структура прыжков.

4. Обучение технике отталкивания, технике перехода через планку и приземлению, технике прыжка в высоту с короткого разбега, технике прыжка с полного разбега, совершенствование техники прыжка.

5. Специальные упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп» и развитие специальных физических качеств прыгунов.

6. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Раздел 29. Совершенствование технике эстафетного бега

Тема 1-5.

1**.** Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы).

2. Анализ техники (характеристика составных частей): Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём–передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега.

3. Специальные упражнения для освоения техники приёма–передачи эстафетной палочки и развития специальных физических качеств бегунов.

4. Обучение способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 метровой зоне.

5. Совершенствование техники эстафетного бега.

6. Совершенствование старта на этапах эстафетного бега.

7. Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега.

8 Методики освоения техники эстафетного бега.

9. Практическое применение студентами полученных методических знаний**.**

Раздел 30. Совершенствование техники метания копья

Тема 1-6.

1. Совершенствование техники метания копья.

2. Метание копья из положения «финального усилия».

3. Совершенствование техники бросковых шагов, сочетание бросковых шагов с отведением копья, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, техника метания копья в целом.

4. Последовательность совершенствования техники метания копья:

– совершенствование держанию снаряда;

– совершенствование техники бросковых шагов,

– сочетание бросковых шагов с отведением копья –предварительный разбега в сочетании бросковых шагов и отведением;

– бросок копья из положения «финального усилия»,

– обучить технике метания копья в целом.

5. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Раздел 31. Совершенствование техники барьерного бега

Тема 1-7.

1. Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера).

2. Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов.

3. Создание представления о технике преодоления барьера.

4. Выполнение комплекса подводящих упражнений. Совершенствование техники преодоления препятствий.

5. Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами.

6. Совершенствование барьерного шага и бега между барьерами.

7. Совершенствование техники низкого старта и бега до первого барьера

8. Совершенствование финиширования.

9. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Раздел 32. Кроссовая подготовка

Тема 1-5.

1. Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости.

2. Кроссовая подготовка-1, 2,3,5км. в заданном темпе.

3. Тест-Купера (12- минутный бег).

Раздел 33. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики

Тема 1-5.

1. Специальная физическая подготовка бегунов.

2. Развитие мышц избирательного воздействия.

3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц спины, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени.

4. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок.

5. Упражнения на расслабление мышц.

6. Совершенствование техники беговых видов лёгкой атлетики.

Раздел 34. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках

Тема 1-6.

1. Специальная физическая подготовка прыгунов.

2. Развитие мышц избирательного воздействия, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени.

3. Комплекс упражнений прыжковой направленности: скачки, многоскоки, спрыгивания - запрыгивания, прыжки через барьеры и т.п.

4. Совершенствование техники прыжковых видов лёгкой атлетики.

Раздел 35. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических метаниях

Тема 1-6.

1. Специальная физическая подготовка метателей.

2. Развитие мышц избирательного воздействия.

3. Упражнения для развития больших грудных мышц, упражнение для мышц шеи, ног, и рук.

4. Комплекс упражнений скоростно-силового(«взрывного») характера.

5. Совершенствование техники легкоатлетических метаний.

Раздел 36. Подготовка спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике

Тема 1-5.

Подготовка и участие студентов, специализирующихся в легкоатлетических видах в соревнованиях всех рангов и уровней (согласно календаря соревнований).

Раздел 37. Контрольные «экспресс»–тесты по общефизической подготовке

Тема 1-2.

Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за третий год обучения в учебно-тренировочной группе.

9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Перечень и реквизиты литературы (автор, название, место издания, год)	**Кол-во экземпляров**
Основная литература:	
1. Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, А.В. Тертычный, В.А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3652. – Текст : электронный. 2. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход : [16+] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912. – ISBN 978-5-4475-5233-6. – DOI 10.23681/364912. – Текст : электронный. 3. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : [16+] / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –	

URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст : электронный.	
Дополнительная литература:	
1. Тверских, В.В. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Общая физическая подготовка»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки : [16+] / В.В. Тверских ; отв. ред. И.В. Манжелей ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2016. – 38 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574256 – Библиогр. в кн. – Текст : электронный. 2. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный. 3. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 (дата обращения: 24.11.2020). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1– Текст : электронный. 4. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981 (дата обращения: 24.11.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст : электронный. 5. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие : [16+] / О.П. Кокоулина. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952 (дата обращения: 04.01.2021). – ISBN 978-5-374-00429-8. – Текст : электронный.	

программное и коммуникационное обеспечение

1. Электронно-библиотечная система https://biblioclub.ru

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения практических занятий по дисциплине элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика), а также организации самостоятельной работы студентов материально-техническая база включает в себя наличие универсального спортивного зала с инвентарным обеспечением, библиотека (имеющая рабочие места для студентов, оснащенная компьютерами с доступом к базам данных и Интернет).

11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Преподавание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика)» осуществляется в соответствии с рабочей программой, тематическим планом и учебно-методическими рекомендациями. Основными видами аудиторной работы студентов являются практические занятия.

Самостоятельная работа для студентов заочной формы обучения и студентов очной формы обучения с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) включает изучение учебного материала, работу с учебными пособиями, первоисточниками, подготовку докладов, сообщений, выступлений на групповых занятиях, моделирование педагогических ситуаций, написание рефератов, выполнение творческих, практических заданий преподавателя. Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Практические (семинарские) занятия служат для изучения и закрепления учебного материала дисциплины; развития физических качеств; технической и тактической подготовки в изучаемым виде спорта; контроля преподавателем уровня подготовленности студентов; развития умений и навыков согласно требованиям на основе которых формируются соответствующие компетенции.

При проведении индивидуальных занятий преподаватель осуществляет наиболее детальный контроль работы студентов: оценивает выполнение индивидуальных заданий; изучает личностные особенности студентов; дает рекомендации; в случае необходимости помогает составить индивидуальный план работы по изучаемым темам.

Результаты контроля качества учебной работы студентов преподаватель может оценивать, выставляя текущие оценки в рабочий журнал. Студент имеет право ознакомиться с выставленными ему оценками.

Студенты по указанию преподавателя могут подготовить рефераты.

Реферат – самостоятельная письменная работа, в которой анализируются и обобщаются публикации по заранее заданной тематике, предполагающая выработку и обоснование собственной позиции автора в отношении рассматриваемых вопросов. Подготовка реферата – это вид исследовательской деятельности. Его написанию предшествует изучение широкого круга первоисточников, монографий, статей и обобщение личных наблюдений. Работа над рефератом активизирует развитие самостоятельного, творческого

мышления, способствует формированию умений применять полученные теоретические знания на практике при анализе исследуемой проблематики.

Объем реферата составляет примерно 20-25 страниц машинописного текста (через один интервал). На титульном листе указываются сведения о принадлежности к Саранской духовной семинарии; название темы реферата; фамилия, имя и отчество автора; год написания. На втором листе помещается план реферата, включающий введение, основные вопросы и заключение. В конце реферата приводится список изученной литературы в алфавитном порядке, оформленный в соответствии с ГОСТом.

Изучение дисциплины заканчивается зачетом, проводимым по содержанию рабочей программы. К зачету допускаются студенты, систематически посещавшие учебные занятия в течение семестра; показавшие положительные знания и умения по изучаемым темам дисциплины. Форма зачета: выполнение контрольных нормативов.

Самостоятельная работа по дисциплине предполагает практическую физкультурно-спортивную подготовку по заданию преподавателя, изучение литературных источников, подготовку рефератов.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика)» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Целью самостоятельной работы студентов по подготовке к практическим занятиям является освоение учебной дисциплины в полном объеме, углубление знаний, полученных на занятиях и в процессе самостоятельной работы над учебно-методической литературой и нормативными источниками. Эта форма работы развивает у студентов самостоятельность мышления, умение делать выводы, связывать теоретические положения с практикой. В ходе практических (семинарских) занятий вырабатываются необходимые навыки для будущей профессиональной деятельности.

К основным видам самостоятельной работы относятся:

1. Самостоятельная работа по выполнению практических физкультурно-спортивных занятий.

2. Самостоятельное изучение теоретического материала.

3. Реферирование, конспектирование литературы.

4. Подготовка письменных и устных сообщений при использовании основных источников, а также докладов, обсуждений по проблемным вопросам на основе материалов дополнительных источников.

5. Работа с Интернет-ресурсами по изучаемой тематике и подготовка аналитических обзоров, докладов (в устной и письменной форме), проектов.

6. Подготовка к зачету.

7. Выполнение индивидуальных заданий.

Для самостоятельной внеаудиторной работы обучающимся могут быть рекомендованы следующие виды заданий:

для овладения знаниями:

– чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы по изучаемой теме);

– конспектирование текста;

– выписки из текста;

– работа со словарями и справочниками;

– использование компьютерной техники и Интернета и др.;

для закрепления и систематизации знаний:

– разработка комплекса общеразвивающих и специально физических упражнений.

– повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);

– аналитическая обработка текста (реферирование и др.);

– подготовка сообщений к выступлению на занятиях.

12. Методические указания для обучающихся

При освоении материала дисциплины необходимо:

– спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;

– конкретизировать для себя план изучения материала;

– ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

– проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;

– изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

– изучите содержание темы по предлагаемым источникам;

– прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;

– выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя предлагаемый материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;

– составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;

– выучите определения терминов, относящихся к теме;

– продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;

– подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;

Рекомендации по работе с литературой:

– ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;

– составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;

– выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

3. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

4. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Приложение № 1

К рабочей программе дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обновлена в части:

1. п. 4 Образовательные технологии

Дисциплина реализуется с использованием платформы видеоконференции ZOOM.

2. п. 5.1. и 5.2 Содержание разделов учебной дисциплины, раздел «Вид промежуточной аттестации»

5.1 Содержание учебной дисциплины (модуля). Объем дисциплины и виды учебных занятий. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	328	54	54	54	54	54	58
В том числе:							
Практические занятия (ПЗ)	328	54	54	54	54	54	58
Вид текущего контроля успеваемости	контр. нормативы	кон. нор.	кон. нор.	кон. нор.	кон. нор.	кон. нор.	кон. нор.
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зач. в онлайн формате с исполь-зованием платфор-мы zoom	зач	зач	зач.	зач.	зач.	зач.
Общая трудоемкость час	328	54	54	54	54	54	58
зач. ед.							

5.2 Содержание учебной дисциплины (модуля). Объем дисциплины и виды учебных занятий. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)							
В том числе:							
Практические занятия (ПЗ)							
Самостоятельная работа (всего)	304	50	50	50	50	50	54

В том числе:							
Курсовой проект (работа)							
Расчетно-графические работы							
Реферат	122	20	20	20	20	20	22
Другие виды самостоятельной работы							
Библиотечная работа	182	30	30	30	30	30	32
Вид текущего контроля успеваемости	защита реферата						
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зачет 24 в онлайн формате с использованием системы moodle, электр. почты, социальных сетей	зач 4	зач 4	зач. 4	зач. 4	зач. 4	зач. 4
Общая трудоемкость час	328	54	54	54	54	54	58
зач. ед.							

решением заседания кафедры церковно-практических дисциплин от 14 апреля 2020 г., протокол № 8.

Приложение № 2

Изменения рабочей программы дисциплины

1. Дополнение пункта 4 «Образовательные технологии» следующими современными образовательными технологиями:

Традиционная (репродуктивная) технология – основана на том, что преподаватель знакомит обучающихся с правилами и последовательностью выполнения действия, далее он наблюдает за обучающимися и при необходимости корректирует их работу.

Технология коллективного взаимодействия – основана на организации совместной работы обучающихся, обучающиеся в группах эффективнее усваивают знания, обмениваются друг с другом опытом, впечатлениями и т. д., то есть упор делается на взаимообучение.

Технология разноуровневого обучения – предусматривает такую организацию учебного процесса, при которой обучающиеся имеют возможность выбора темпа усвоение программного материала, в зависимости от своих возможностей и потребностей, но не ниже установленного образовательным стандартом.

Технология адаптивного обучения является разновидностью разноуровневого обучения, предполагает гибкую систему организации учебных занятий, с учетом индивидуальных возможностей и потребностей обучающихся.

Технология компьютерного обучения – основана на использовании в учебном процессе компьютерных технологий и предоставляемых ими возможностях (электронные библиотеки, онлайн тесты, практические задания и т. д.).

Технология проблемного обучения – предусматривает постановку научной и учебной задачи перед обучающимися, в процессе решения которой обучающиеся учатся самостоятельно находить необходимую информацию, способы решения, осуществляется развитие познавательной активности, творческого мышления и иных личных качеств.

Технология проектного обучения – основана на получении обучающимися индивидуального опыта продуктивной деятельности; обучающиеся получают знания не путем «зазубривания», а посредством решения практических задач, связанных с жизненным опытом.

Технология дистанционного обучения – предполагает обучение с помощью современных систем телекоммуникации, таких как электронная почта, телевидение, Интернет и др.

2. Дополнение пункта 9 «Учебно-методическое обеспечение дисциплины» (подпункта «Программное и коммуникационное обеспечение») следующими информационными справочными и библиотечными системами:

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – http://window.edu.ru

2. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – https://rusneb.ru

3. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – https://uisrussia.msu.ru

4. Электронная библиотека «Научное наследие России» – http://e-heritage.ru/index.html

Изменения рабочей программы дисциплины приняты решением заседания кафедры церковно-практических дисциплин от 10 июня 2021 г., протокол № 6.