

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ «ЧЕБОКСАРСКОЕ
УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМЕНИ В.М. КРАСНОВА»
МИНИСТЕРСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА

**МДК.01.01.01. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ
ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ
(легкая атлетика)**

Рабочая программа МДК разработана на основе разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС (приказ Министерства образования и науки от 11.08.2014 № 976)) по специальности 49.02.01 «физическая культура» среднего профессионального образования (далее СПО).

Организация-разработчик:

- БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии.

Разработчики:

- Матвеева А.С., преподаватель специальных дисциплин БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии.

Рабочая программа одобрена:

- методическим объединением преподавателей БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии
- педагогическим советом БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии

Рабочая программа утверждена:

- приказом директора

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:	4
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:	4
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
2.3. Темы рефератов.	19
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
3.1. Требования к минимальному материально техническому обеспечению.	19
3.2. Информационное обеспечение обучения.	20
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в подготовке студентов 2,3 и 4 курсов БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (легкая атлетика)» относится к ПМ 01. Организация учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен освоить профессиональные компетенции:

ПК 1. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2 Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3 Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен освоить общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих
- ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины иметь практический опыт:

- анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;
- применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;
- наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;
- собственного спортивного совершенствования;
- ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;
- подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;

- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;
- проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;
- оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;
- использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;
- основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта;
- теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;
- методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;
- организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;
- теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;
- систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;
- мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;
- способы и приемы страховки и само страховки в избранном виде спорта;
- методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;
- виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;
- разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 855 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 570 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 285 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	855
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	570
в том числе:	
лекционные занятия	152
практические занятия	418
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	285
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none">• рефераты;• доклады;• домашнее задание.	285
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>дифференцированных зачетов, комплексного экзамена</i>

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (легкая атлетика)»

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) 2	Объем часов 3
Раздел 1.	Легкая атлетика как учебная дисциплина.	96
Тема 1.1.	Предмет и задачи курса.	2
	Легкая атлетика как учебная дисциплина. Предмет изучения курса. Задачи курса. Основные понятия и терминология в легкой атлетике.	
	Практическое занятие «Основные понятия и терминология в легкой атлетике»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 1.2.	Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.	4
	Классификация легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетических упражнений. Бег и его разновидности. Метание. Прыжки с разбега. Многоборье. Женское многоборье. Мужское многоборье. Спортивная ходьба.	
	Практическое занятие «Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений»	8
	Самостоятельная работа обучающихся – составление презентации по теме.	6
Тема 1.3.	Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации.	4
	История создания ЕВСК. Общие положения ЕВСК. ЕВСК по легкой атлетике. Разряды и звания. Требования и порядок присвоения званий и разрядов по легкой атлетике.	
	Практическое занятие «Единая спортивная классификация»	8
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	6
Тема 1.4.	История развития легкой атлетики в мире.	4
	История возникновения и основные этапы развития легкой атлетики в мире. Основные этапы развития легкой атлетики. Международные соревнования по легкой атлетике. Олимпийские игры. Эволюция правил соревнований, техники, тактики в легкой атлетике. Выдающиеся спортсмены-легкоатлеты.	
	Практическое занятие «История легкой атлетики» (защита рефератов)	8
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	6
Тема 1.5.	История развития легкой атлетики в России.	4
	История возникновения и основные этапы развития легкой атлетики в различные периоды истории нашей страны. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены-легкоатлеты Чувашии.	
	Практическое занятие «Выдающиеся российские и советские спортсмены легкоатлеты» (защита презентаций)	8
	Самостоятельная работа обучающихся	6
Тема 1.6.	Оборудование и инвентарь в легкой атлетике.	4
	Оборудование, инвентарь, тренажеры в избранном виде спорта. Эволюция инвентаря и снарядов в легкой атлетике спорта.	
	Практическое занятие «Требования к местам проведения соревнований по легкой атлетике»	8
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	6
Тема 1.7.	Спортивные сооружения, их эксплуатация.	12
	Тренажеры в легкой атлетике. Типовые (открытые и закрытые) и простейшие сооружения для занятий избранным видом спорта.	4
	Практическое занятие «Тренажеры в легкой атлетике».	8
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	6
Тема 1.8.	Спортивные соревнования по легкой атлетике.	4

	Виды соревнований. Значение соревнований. Организация и проведение однодневных соревнований по легкой атлетике. Значение, организация и проведение соревнований по легкой атлетике в общеобразовательной школе.	
	Практическое занятие «Составление положения о соревнованиях по легкой атлетике»	8
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	6
	Контрольная работа № 1.	6
	Итого:	96
Раздел 2.	Основы техники и методики обучения легкоатлетическим упражнениям.	114
Тема 2.1.	Техника бега. Методика обучения технике бега.	4
	Основы техники бега. Структура движений бега (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в беге, стартовая сила. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Особенности бега по различному покрытию. Средства и методы обучения технике л/а упражнений. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Современные представления о создании двигательного навыка. Двигательные ошибки и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Меры предупреждения травм при обучении. Методика обучения технике бега.	
	Практические занятия «Анализ техники бега», «Обучение и совершенствование техники бега»	8
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	6
Тема 2.2.	Техника барьерного бега и методика обучения.	2
	Фазовая структура барьерного бега: старт и стартовый разгон, преодоление барьера (фаза атаки, фаза схода с барьера), бег между барьерами, финиширование. Методика обучения. Подводящие, имитационные и специальные упражнения для обучения и совершенствования техники барьерного бега. Двигательные ошибки и их устранение.	
	Практические занятия «Обучение и совершенствование техники барьерного бега»	4
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	3
Тема 2.3.	Техника эстафетного и кроссового бега. Методика обучения.	2
	Виды эстафет. Способы передачи эстафетной палочки. Методика обучения. Подводящие, имитационные и специальные упражнения для обучения и совершенствования техники эстафетного бега. Двигательные ошибки и их устранение.	
	Практические занятия «Обучение и совершенствование техники эстафетного и кроссового бега»	4
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	3
	Учебная практика «Физкультурно-спортивное совершенствование» (темы 2.1-2.4)	46
Тема 2.4.	Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту.	4
	Основы техники прыжков. Виды прыжков. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах прыжков. Средства и методы обучения прыжкам. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Двигательные ошибки и их устранение. Типовая схема обучения технике прыжков: этапы, задачи, средства и методы их решения. Меры предупреждения травм при обучении.	
	Практические занятия «Обучение и совершенствование техники прыжков в высоту способом «Перешагивание», «Фосбери-флоп»	8
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	6
Тема 2.5.	Основы техники и методика обучения прыжкам в длину	2
	Основы техники прыжков. Виды прыжков. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах прыжков. Средства и методы обучения прыжкам. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Двигательные ошибки и их устранение. Типовая схема обучения технике прыжков: этапы, задачи, средства и методы их решения. Меры предупреждения травм при обучении.	
	Практические занятия «Обучение и совершенствование техники прыжков в длину способом «Согнув ноги», «Прогнувшись»	4
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	3

Тема 2.6.	Основы техники и методика обучения тройному прыжку	2
	Основы техники прыжков. Виды прыжков. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах прыжков. Средства и методы обучения прыжкам. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Двигательные ошибки и их устранение. Типовая схема обучения технике прыжков: этапы, задачи, средства и методы их решения. Меры предупреждения травм при обучении.	
	Практические занятия «Обучение техники тройного прыжка»	4
	Самостоятельная работа обучающихся - выполнение домашнего задания.	3
	Учебная практика «Физкультурно-спортивное совершенствование» (темы 2.5 – 2.7).	36
Тема 2.7.	Основы техники и методика обучения толканию ядра.	2
	Основы техники метаний. Перемещение предметов в пространстве. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, высота выпуска снаряда). Главная и частные задачи фаз метаний. Средства и методы обучения метания. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Двигательные ошибки и их устранение. Типовая схема обучения технике толкания ядра: этапы, задачи, средства и методы их решения. Меры предупреждения травм при обучении.	
	Практические занятия «Обучение и совершенствование техники толкания ядра»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 2.8.	Основы техники и методика обучения метанию молота.	3
	Основы техники метаний. Перемещение предметов в пространстве. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, высота выпуска снаряда). Главная и частные задачи фаз метаний. Средства и методы обучения метания. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Двигательные ошибки и их устранение. Типовая схема обучения технике метания: этапы, задачи, средства и методы их решения. Меры предупреждения травм при обучении.	
	Практические занятия «Обучение технике метания молота»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	4
Тема 2.9.	Основы техники и методика обучения метанию диска.	2
	Основы техники метаний. Перемещение предметов в пространстве. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Главная и частные задачи фаз метаний. Средства и методы обучения метания. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Двигательные ошибки и их устранение. Типовая схема обучения технике метания: этапы, задачи, средства и методы их решения. Меры предупреждения травм при обучении.	
	Практические занятия «Обучение технике метания диска»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 2.10.	Основы техники и методика обучения метанию копья.	2
	Основы техники метаний. Перемещение предметов в пространстве. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Главная и частные задачи фаз метаний. Средства и методы обучения метания. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Двигательные ошибки и их устранение. Типовая схема обучения технике метания: этапы, задачи, средства и методы их решения. Меры предупреждения травм при обучении.	
	Практические занятия «Обучение технике метания копья»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
	Учебная практика «Физкультурно-спортивное совершенствование» (темы 2.8 – 2.11).	36
Тема 2.11.	Основы техники спортивной ходьбы.	4
	Основы техники ходьбы. Структура движений в ходьбе (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания	

	в ходьбе, стартовая сила. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия бега и ходьбы. Особенности ходьбы на различные дистанции и по различному покрытию. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Средства и методы обучения технике спортивной ходьбы. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Современные представления о создании двигательного навыка. Двигательные ошибки и их устранение.	
	Практические занятия «Обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы»	8
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	6
Тема 2.12.	Методика обучения спортивной ходьбы.	4
	Средства и методы обучения технике спортивной ходьбы. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Современные представления о создании двигательного навыка. Двигательные ошибки и их устранение.	
	Практические занятия «Обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы»	8
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	6
	Учебная практика «Физкультурно-спортивное совершенствование» (тема 2.12).	6
Тема 2.13.	Легкоатлетическое многоборье – техника.	4
	Состав 7-борья и 10-борья. Правила соревнований.	
	Практические занятия «Легкоатлетическое многоборье: совершенствование техники отдельных видов»	8
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	9
	Контрольная работа № 2.	6
	Итого:	114
Раздел 3.	Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.	72
Тема 3.1.	Организация и проведение соревнований по бегу на различные дистанции.	6
	Значение и место соревнований в системе подготовки спортсменов. Функции соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Система соревнований и календарь соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Программа соревнований, распределение видов программы по дням. Технология составления положения о соревнованиях. Оформление судейской документации по легкой атлетике (заявка, личная карточка участника, протоколы соревнований, выписка из протокола, лист награждения).	
	Практические занятия «Составление положения о проведении соревнования, программы соревнований, оформление именной заявки участника соревнований»	6
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	6
Тема 3.2.	Правила соревнований по бегу.	2
	Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях по легкой атлетике. Обязанности судей на соревнованиях. Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований.	
	Практические занятия «Правила соревнований по бегу»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
	Учебная практика (судейская практика)	36
Тема 3.3.	Организация и проведение соревнований по прыжкам и метаниям.	2
	Значение и место соревнований в системе подготовки спортсменов. Функции соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Система соревнований и календарь соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Программа соревнований, распределение видов программы по дням. Технология составления положения о соревнованиях. Оформление судейской документации по легкой атлетике (заявка, личная карточка участника, протоколы соревнований, выписка из протокола, лист награждения).	
	Практические занятия «Составление судейской документации»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 3.4.	Правила соревнований по прыжкам.	2
	Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях по легкой атлетике. Обязанности судей на соревнованиях.	

	Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований.	
	Практические занятия «Правила соревнований по прыжкам»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 3.5.	Правила соревнований по метанию.	2
	Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях по легкой атлетике. Обязанности судей на соревнованиях. Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований.	
	Практические занятия «Составление судейской документации»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
	Учебная практика (судейская практика)	36
Тема 3.6.	Организация и проведение соревнований по спортивной ходьбе.	6
	Значение и место соревнований в системе подготовки спортсменов. Функции соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Система соревнований и календарь соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Программа соревнований, распределение видов программы по дням. Технология составления положения о соревнованиях. Оформление судейской документации по легкой атлетике (заявка, личная карточка участника, протоколы соревнований, выписка из протокола, лист награждения).	
	Практические занятия «Составление положения о соревнованиях»	6
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	6
Тема 3.7.	Правила соревнований по спортивной ходьбе.	2
	Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях по легкой атлетике. Обязанности судей на соревнованиях. Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований.	
	Практические занятия «Составление судейской документации»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
	Учебная практика (судейская практика)	36
Тема 3.8.	Организация и проведение соревнований по легкоатлетическому многоборью.	2
	Значение и место соревнований в системе подготовки спортсменов. Функции соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Система соревнований и календарь соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Программа соревнований, распределение видов программы по дням. Технология составления положения о соревнованиях. Оформление судейской документации по легкой атлетике (заявка, личная карточка участника, протоколы соревнований, выписка из протокола, лист награждения).	
	Практические занятия «Оформление судейской документации»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	6
Тема 3.9.	Правила соревнований по легкоатлетическому многоборью.	2
	Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях по легкой атлетике. Обязанности судей на соревнованиях. Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований.	
	Практические занятия «Правила соревнований по легкоатлетическому многоборью»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
	Дифференцированный зачет № 1.	6
	Учебная практика (судейская практика)	36
Раздел 4.	Спортивная тренировка в легкой атлетике.	126
Тема 4.1.	Цель, задачи, принципы, основные средства, методы тренировки в легкой атлетике.	2
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта. Характеристика видов подготовки спортсменов: физической (общей и специальной), технической, тактической, психологической (морально-волевой) и теоретической. Периодизация тренировки. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.	
	Практические занятия «Профилактика травматизма при занятиях избранным видом спорта» Меры безопасности при занятиях избранным видом спорта. Профилактика и предупреждение травматизма в ходе занятий	4

	ИВС. Динамика рекордов мира, Европы, России по избранному виду спорта. Научно-технический прогресс в избранном виде спорта.	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 4.2.	Теоретическая подготовка в легкой атлетике.	2
	Общие теоретические знания о средствах развития двигательных качеств. Научное обоснование анализа техники и тактики в избранном виде спорта. Методика (методики) обучения технике выполнения двигательных действий и пути ее совершенствования. Самоконтроль и взаимоконтроль в избранном виде спорта.	
	Практические занятия «Методика обучения технике выполнения двигательных действий».	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 4.3.	Общая физическая подготовка в легкой атлетике.	2
	Развитие основных физических качеств. Повышение уровня общей физической подготовленности: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.	
	Практические занятия «Составление комплекса упражнений для развития быстроты и ловкости»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 4.4.	Специальная физическая подготовка.	2
	Повышение уровня специальной физической подготовленности. Развитие двигательных качеств, определяющих уровень работоспособности человека в избранном виде спорта. Специальные упражнения, способствующие развитию мышечной силы, быстроты, специальной выносливости, гибкости. Много-кратное и продолжительное выполнение избранного вида. Повторное выполнение избранного вида легкой атлетики с максимальной интенсивностью и в облегченных условиях. Избранный вид с интенсивностью соревновательной.	
	Практические занятия «Специальные упражнения, способствующие развитию мышечной силы, быстроты, специальной выносливости, гибкости»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 4.5.	Психологическая подготовка.	2
	Понятие психологической подготовки. Аутогенная тренировка. Настрой. Методы психологической подготовки к участию в соревновательной деятельности.	
	Практические занятия «Психологическая подготовка»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 4.6.	Тактическая подготовка.	2
	Изучение и совершенствование тактических приемов в избранном виде спорта, сущность и основные закономерности при проведении спортивных состязаний. Практическое использование элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях и соревнованиях.	
	Практические занятия «Тактическая подготовка»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 4.7.	Основы тренировки в беге на короткие дистанции.	2
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.	
	Практические занятия «Составление плана тренировки»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 4.8.	Основы тренировки в беге на средние и длинные дистанции.	2
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-	

	тренировочного процесса.	
	Практические занятия «Составление плана тренировки»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 4.9.	Основы тренировки в барьерном беге.	2
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.	
	Практические занятия «Составление плана тренировки»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 4.10.	Основы тренировки в эстафетном беге.	2
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.	
	Практические занятия «Составление плана тренировки»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 4.11.	Основы тренировки в кроссовом беге.	2
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.	
	Практические занятия «Составление плана тренировки»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 4.12.	Основы тренировки в прыжках в высоту.	2
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.	
	Практические занятия «Составление плана тренировки»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 4.13.	Основы тренировки в прыжках в длину.	2
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.	
	Практические занятия «Составление плана тренировки»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 4.14.	Основы тренировки в толкании ядра.	2
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.	
	Практические занятия «Составление плана тренировки»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 4.15.	Основы тренировки в метании диска.	2
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при	

	занятиях избранным видом спорта. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.	
	Практические занятия «Составление плана тренировки»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 4.16.	Основы тренировки в метании копья.	2
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.	
	Практические занятия «Составление плана тренировки»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 4.17.	Основы тренировки в метании молота.	2
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.	
	Практические занятия «Составление плана тренировки»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 4.18.	Основы тренировки в спортивной ходьбе	4
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.	
	Практические занятия «Составление плана тренировки»	8
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	6
Тема 4.19.	Основы тренировки в легкоатлетических многоборьях.	2
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.	
	Практические занятия «Составление плана тренировки»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
	Дифференцированный зачет № 2.	6
Раздел 5.	Физкультурно-оздоровительная работа в легкой атлетике.	84
Тема 5.1.	Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по легкой атлетике.	2
	Основные документы планирования. Примерный план распределения программного материала легкой атлетике на 1-ую и 4-ую четверти. Примерный план-конспект урока по легкой атлетике.	
	Практические занятия «Составление примерной программы по легкой атлетике»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 5.2.	Организация и методика проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе.	2
	Легкая атлетика в начальной школе. Особенности проведения урока по легкой атлетике в школе. Внеклассная и внешкольная работа по легкой атлетике.	
	Практические занятия «Составление примерного плана-конспекта урока по легкой атлетике»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 5.3.	Урок легкой атлетике.	2

	Организация занимающихся на уроке. Запись и графическое изображение отдельных частей упражнений. Организационно-методические указания к проведению урока.	
	Практические занятия «Составление примерного плана-конспекта урока по легкой атлетике»	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 5.4.	Обучение технике легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции).	6
	Практические занятия «Составление плана-конспекта урока и его проведение»	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 5.5.	Обучение технике легкоатлетических упражнений (средние и длинные дистанции).	6
	Практические занятия «Составление плана-конспекта урока и его проведение»	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 5.6.	Обучение технике легкоатлетических упражнений (барьерный бег).	6
	Практические занятия «Составление плана-конспекта урока и его проведение»	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 5.7.	Обучение технике легкоатлетических упражнений (кроссовый бег).	6
	Практические занятия «Составление плана-конспекта урока и его проведение»	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 5.8.	Обучение технике легкоатлетических упражнений (прыжки в высоту).	6
	Практические занятия «Составление плана-конспекта урока и его проведение»	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 5.9.	Обучение технике легкоатлетических упражнений (прыжки в длину).	6
	Практические занятия «Составление плана-конспекта урока и его проведение»	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 5.10.	Обучение технике легкоатлетических упражнений (толкание ядра).	6
	Практические занятия «Составление плана-конспекта урока и его проведение»	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 5.11.	Обучение технике легкоатлетических упражнений (метания копья, молота, диска).	6
	Практические занятия «Составление плана-конспекта урока и его проведение»	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 5.12.	Обучение технике легкоатлетических упражнений (спортивная ходьба).	6
	Практические занятия «Составление плана-конспекта урока и его проведение»	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 5.13.	Обучение технике легкоатлетических упражнений (легкоатлетическое многоборье).	6
	Практические занятия «Составление плана-конспекта урока и его проведение»	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
	Дифференцированный зачет № 3.	6
Раздел 6.	Управление спортивной тренировкой в легкой атлетике.	78
Тема 6.1.	Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике.	2
	Правила организация и проведение спортивных соревнований по легкой атлетике. Программа и реализация спортивного отбора. Прогноз спортивного результата как одна из основ планирования тренировочного процесса. Значение анализа достижений, планов тренировочных занятий и дневника спортсмена для оптимального прогноза спортивного результата.	
	Практические занятия	4
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 6.2.	Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике.	4
	Контроль за организацией образовательного процесса и физического развития учащихся. Тестирование как одно из средств управления тренировочным процессом. Виды и разновидности тестирования, связь друг с другом и их влияние на информативность и эффективность оценки уровня подготовленности легкоатлета. Методика тестирования и оценка	

	уровня подготовленности в легкой атлетике. Применение методик тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации.	
	Практические занятия «Проведение тестирований для оценки уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации»	8
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	6
Тема 6.3.	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений (бег на различные дистанции).	6
	Практические занятия «Совершенствование техники бега на короткие дистанции»	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 6.4.	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений (барьерный и эстафетный бег)	6
	Практические занятия «Совершенствование техники барьерного и эстафетного бега»	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 6.5.	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений (кроссовой бег).	6
	Практические занятия «Совершенствование техники кроссового бега».	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 6.6.	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений (прыжки в высоту).	6
	Практические занятия «Совершенствование техники прыжков в высоту»	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 6.7.	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений (прыжки в длину).	6
	Практические занятия «Совершенствование техники прыжков в длину».	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 6.8.	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений (толкание ядра)	6
	Практические занятия «Совершенствование техники толкания ядра»	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 6.9.	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений (метание диска, копья и молота)	6
	Практические занятия «Совершенствование техники метания диска и копья»	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 6.10.	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений (спортивная ходьба).	6
	Практические занятия «Совершенствование техники спортивной ходьбы»	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
Тема 6.11.	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений (легкоатлетическое многоборье).	6
	Практические занятия «Совершенствование техники легкоатлетического многоборья»	
	Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.	3
	Дифференцированный зачет № 4.	6
Самостоятельная работа при изучении разделов дисциплины		
<ul style="list-style-type: none"> Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, отчетов. Самостоятельное изучение правил построения тренировочного занятия и составления комплексов упражнений. Ознакомление с учебной, внеклассной работой по физическому воспитанию в общеобразовательных школах. Ознакомление с принципами организации и проведения спортивных праздников и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. Приобретение практических умений и навыков в организации и проведении спортивных праздников и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. 		
Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:		

<ul style="list-style-type: none"> • Общая характеристика деятельности в избранном виде спорта (определение, классификация, требования, предъявляемые к физическим качествам, фазовая структура, основные задачи, факторы, определяющие спортивный результат). • Составление положения, составление графика игр, составление таблицы, ведение протокола соревнований. • Методика развития силы (определение двигательного качества, разновидность силы, методы и средства развития силы). • Методика развития выносливости (определение двигательного качества, виды выносливости, этапы развития выносливости, методы и средства развития выносливости). • Методика развития быстроты в избранном виде спорта. • Методика развития гибкости в избранном виде спорта. • Составление конспектов общеразвивающих и специальных упражнений. • Организация проведения жеребьевки. • Составление графика игр по круговой и олимпийской системе. • Организация судейства соревнований. 	
Всего:	855
<i>Комплексный экзамен</i>	

2.4. Темы рефератов.

1. Возникновение и развитие л/а в Древнем мире.
2. Легкая атлетика на олимпийских играх древности.
3. Возрождение и развитие легкой атлетики в современном мире.
4. Легкая атлетика на олимпийских играх современности.
5. Возникновение и развитие л/а в России.
6. Развитие л/а в России, СССР до Великой отечественной войны.
7. Развитие л/а в СССР, России после Великой отечественной войны.
8. Развитие л/а в мире.
9. Современные тенденции развития л/а.
10. Л/а в Чувашии.
11. Возникновение и развитие бега на короткие дистанции.
12. Возникновение и развитие барьерного бега и бега с препятствиями.
13. Возникновение и развитие бега на средние и длинные дистанции.
14. Возникновение и развитие спортивной ходьбы.
15. Возникновение и развитие эстафетного бега.
16. Возникновение и развитие прыжков в длину и тройным.
17. Возникновение и развитие прыжков в высоту и с шестом.
18. Возникновение и развитие легкоатлетических метаний.
19. Возникновение и развитие легкоатлетических многоборий.
20. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
21. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции, спортивной ходьбе, эстафетного бега.
22. Методика обучения технике барьерного бега.
23. Методика обучения технике прыжков в длину, высоту, тройным.
24. Методика обучения технике метаний диска, копья, толкания ядра.
25. Обучение и совершенствование техники бега.
26. Обучение и совершенствование техники барьерного бега.
27. Обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы.
28. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину и тройным.
29. Обучение и совершенствование техники прыжков в высоту.
30. Обучение и совершенствование техники метаний.
31. Интегральная подготовка спринтеров и барьеристов.
32. Интегральная подготовка бегунов на средние и длинные дистанции, ходяков.
33. Интегральная подготовка прыгунов, метателей.
34. Интегральная подготовка многоборцев.
35. Особенности построения тренировки в спринте.
36. Особенности построения тренировки в барьерном беге.
37. Особенности построения тренировки бега на выносливость.
38. Особенности построения тренировки в спортивной ходьбе.
39. Особенности построения тренировки прыжках.
40. Особенности построения тренировки в метаниях.
41. Особенности построения тренировки в многоборьях.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины предполагает наличие:

- тренажерный зал;
- спортивный зал.

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета оборудованного ТСО.

Оборудование учебного кабинета:

Технические средства обучения: проектор, экран, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика / Под ред. Грецова Г.В. (1-е изд.) учебник. – М.: Издательский центр «Академия», 2013
- Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики (7-е изд., испр.) учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2013

Дополнительные источники:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика.- М.: Академия, 2005 год.
2. Судейство соревнований по легкой атлетике/ Справочник/ М.:Терра-Спорт,2004 год.
3. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА.- М.: Советский спорт, 2007 год.
4. Спортивная ходьба: судейство и организация соревнований.- М.: Терра- Спорт, 2004 год.
5. Практикум по легкой атлетике/ Под ред. Лазарева И.В., Кузнецова В.С., Орлова Г.А./.- М.: Академия, 1999.
6. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов.- М.: Спорт Академ Пресс, 2001.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК 1. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта. ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия. ПК 1.2 Проводить учебно-тренировочные занятия. ПК 1.3 Руководить соревновательной деятельностью спортсменов. ПК 1.4. Осуществлять	<i>иметь практический опыт:</i> <ul style="list-style-type: none">• анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;• определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;• применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;• проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;• наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;• тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;• собственного спортивного совершенствования;• ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;	<i>Текущий контроль в форме:</i> - теоретических заданий; - практических занятий; - контрольных срезов; - защиты рефератов и презентаций. <i>Дифференци</i>

<p>педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях</p> <p>ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.</p> <p>ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.</p> <p>ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.</p> <p>ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.</p>	<p><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся; • подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; • использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств; • применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности; • устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися; • проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях; • оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности; • использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов; • осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня; <p><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта; • основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта; • теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта; • сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта; • теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта; • методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта; • организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта; • теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта; • систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности; • мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена; • способы и приемы страховки и само страховки в избранном виде спорта; • методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта; 	<p><i>ированные зачеты по учебной практике.</i></p> <p><i>Промежуточная аттестация:</i></p> <p><i>- дифференцированные зачеты в 5,6,7,8 семестрах</i></p>
--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению; • разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации; • технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта 	
--	---	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	– демонстрация интереса к будущей профессии	<i>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</i>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	– выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в области физкультурно-спортивной подготовки; – оценка эффективности и качества выполнения;	
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	– решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области педагогического процесса и физкультурно-спортивной подготовки;	
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личного развития.	– эффективный поиск необходимой информации; – использование различных источников, включая электронные носители и сеть Интернет; – использование различных источников при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики.	
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	– разработка планирующей документации; – создание баз данных результатов и их учет; – использование в учебной и профессиональной деятельности различных видов программного обеспечения, в том числе специального, при оформлении и презентации всех видов работ.	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.	– взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения; – умение выбирать эффективный стиль общения при взаимодействии с обучающимися при проведении деловых игр, выполнении коллективных заданий (проектов); – с преподавателями, в ходе обучения – с коллегами в ходе производственной практики.	

<p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – самоанализ и коррекция результатов собственной работы; – умение проводить самоанализ и коррекцию результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач; – формулировать уровень ответственности за результат выполнения задания. 	
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – организация самостоятельных занятий при изучении профессионального модуля; – составление плана и качество выполнения заданий для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики; – определение этапов и содержания работы по реализации самообразования. 	
<p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – умение формулировать цели профессиональной деятельности на среднесрочную и долгосрочную перспективу; – умение применять общедоступные средства современных технологий в профессиональной деятельности. 	
<p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдение техники безопасности. – использование средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов; – применение различных форм профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта. 	
<p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих</p>	<ul style="list-style-type: none"> – принятие решений с учетом законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов 	
<p>ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – технически правильное выполнение двигательных действий в избранном виде спорта с учетом современных требований к уровню подготовленности спортсмена; – грамотный анализ техники и степени освоения двигательного действия. 	