

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт фундаментальной медицины и биологии



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор  
по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Таюрский Д.А.

"\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Программа дисциплины**  
Физическая культура Б4.Б.1

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Головина Е.А.

**Рецензент(ы):**

Фазлеев Н.Ш.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой:

Протокол заседания кафедры No \_\_\_ от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No \_\_\_ от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No

Казань  
2016

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Головина Е.А. Кафедра спортивных дисциплин Отделение физической культуры, Elena.Golovina@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины "Легкая атлетика".

□ формирование комплекса знаний, умений и навыков в области легкой атлетики;

□ формирование профессиональных умений педагога физической культуры в процессе обучения легкоатлетическим двигательным действиям;

□ формирование умений и навыков научно-методической деятельности в области легкой атлетики;

□ формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б4.Б.1 Физическая культура" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1, 2, 3 курсах, 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры.

Данная учебная дисциплина включена в раздел Б.3.2/7.5 Цикл профессиональных дисциплин относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на первом, втором и третьем курсах (1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах).

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	осознанием социальной значимости своей будущей профессии, обладанием мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности
ПК-1 (профессиональные компетенции)	способностью разрабатывать и реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях
ПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

Основную информацию в области физической культуры; классификацию, назначение использования методов физического воспитания; основы управления спортивной организацией; современные методики и технологии, их сущность и назначение; современные методы диагностики; возможности образовательной среды; психолого-педагогические приемы общения с родителями, коллегами и социальными партнерами; структуру, содержание и основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности; основы безопасности жизнедеятельности; культурно-просветительские программы; роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества; социальные и экономические науки при решении социальных и профессиональных задач; основы физического развития и функционального состояния организма; алгоритм планирования учебных занятий; знать анализ урока и воспитательного мероприятия; специфику содержания образования по предмету "Физическая культура", принципы и подходы к его построению; сущность, цель и виды педагогического контроля.

2. должен уметь:

Критически оценивать воспринимаемую информацию в профессиональной области, уметь её анализировать, делать выводы и прогнозировать развитие; применять методы физического воспитания с различным контингентом занимающихся с учетом их возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровнем физической подготовленности; принимать решения; применять современные методики и технологии в учебно-воспитательном процессе в различных образовательных учреждениях; пользоваться современными методами диагностики; применять информационные знания в учебной и профессиональной деятельности; заинтересовать коллег и социальных партнеров в профессиональных знаниях в области физической культуры; обеспечивать взаимосвязь образовательных и воспитательных задач в учебно-тренировочном процессе; проводить наблюдения за биохимическими явлениями и реакциями организма на спортивные нагрузки; использовать просветительские программы для различных категорий населения; формировать физическую активность и здоровый стиль жизни детей и взрослых; использовать политический подход при анализе явлений общественной жизни и проблем своей специальности, оценивать с этой точки зрения свою деятельность и находить оптимальное решение, диагностировать обученность, обучаемость, воспитанность, социально-психологический климат коллектива и др.; планировать и проводить занятия с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми для реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач; ставить цели и задачи учебных занятий; осуществлять текущий и итоговый контроль, оценивать результаты учебной деятельности.

3. должен владеть:

средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучающихся; оценивать физическое состояние обучающихся; навыками общения; современными методиками и технологиями, в том числе и информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса; методологией педагогических исследований, проблем образования, обучения, воспитания, социализации; информационной и образовательной средой в учебно-воспитательном процессе; способами и методами организации сотрудничества обучающихся и воспитанников в учебно-тренировочном процессе; информацией о требованиях потенциальных работодателей к выпускнику для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса; приемами контроля правильного физического развития воспитанников, корректного составления программ и грамотного ведения тренировочного процесса на основе знаний о биохимических процессах, протекающих в организме; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды образовательного учреждения, региона, области, страны; навыками формирования здорового образа жизни и физического совершенствования людей; политическим подходом при анализе проблем своей специальности; навыками профессиональной деятельности; методами преподавания образовательно-инструктивной, оздоровительно-рекреативной, профессионально-прикладной и воспитательно-развивающей направленностью; способами прогнозирования физического состояния организма учащихся, занимающихся физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических методов; приемами контроля за правильным физическим развитием воспитанников, корректного составления программ и грамотного ведения тренировочного процесса на основе знаний строения человеческого тела; навыками проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; оценкой результативности учебно-воспитательного процесса по итогам циклов технологии преподавания предмета.

готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья(ОК-1);

готов к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе (ОК-7);

- обладает способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся (ПК-2)

- готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-3)

- обладает способностью осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии (ПК-4)

обладает способностью использовать возможности образовательной среды для формирования универсальных видов учебной деятельности и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-5)

- готов к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами (ПК-6)

- способен организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, их творческие способности (ПК-7)

- готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-8)

- осознанием социальной значимости своей будущей профессии, обладанием мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1)

- способностью использовать систематизированные теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОПК-2)
- способностью нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4)
- способность владеть психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся (СК-1)
- умение оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей (СК-4)
- способность определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре, физкультурно-оздоровительные, спортивные мероприятия и занятия (СК-5)
- умение осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку результатов учебной и внеурочной деятельности по физической культуре (СК-7)
- способность владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (СК-8)

#### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 400 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 1 семестре; зачет во 2 семестре; отсутствует в 3 семестре; зачет в 4 семестре; отсутствует в 5 семестре; зачет в 6 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

##### Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	1		0	2	0	

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ	1		0	0	0	
3.	Тема 3. Спортивная ходьба	1		0	0	0	
4.	Тема 4. Метание малого мяча	1		0	0	0	
5.	Тема 5. Бег на короткие дистанции	1		0	0	0	
6.	Тема 6. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание	1		0	0	0	
7.	Тема 7. Бег на средние дистанции, кроссовый бег	1		0	0	0	
8.	Тема 8. Задания учебной практики (проведение ОРУ)	1		0	2	0	
9.	Тема 9. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВЕДЕНИЕ И ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	2		0	0	0	
10.	Тема 10. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	2		0	0	0	
11.	Тема 11. Бег на короткие дистанции	2		0	2	0	
12.	Тема 12. Эстафетный бег	2		0	2	0	
13.	Тема 13. Барьерный бег	2		0	2	0	
14.	Тема 14. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	2		0	2	0	
15.	Тема 15. Толкание ядра	2		0	0	0	
16.	Тема 16. Задания учебной практики провести вводно-подготовительную часть урока по легкой атлетике	2		0	4	0	

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
17.	Тема 17. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ	3		0	2	0	
18.	Тема 18. Бег на короткие дистанции (методика обучения)	3		0	2	0	
19.	Тема 19. Толкание ядра со скачка (методика обучения)	3		0	0	0	
20.	Тема 20. Эстафетный бег (методика обучения)	3		0	2	0	
21.	Тема 21. Прыжки в длину с разбега (методика обучения)	3		0	0	0	
22.	Тема 22. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ	4		0	2	0	
23.	Тема 23. Прыжки в высоту с разбега (методика обучения)	4		0	2	0	
24.	Тема 24. Бег на средние дистанции, кроссовый бег	4		0	2	0	
25.	Тема 25. Бег на короткие дистанции	4		0	2	0	
26.	Тема 26. Метание диска	4		0	2	0	
27.	Тема 27. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ	5		0	2	0	
28.	Тема 28. Метание копья	5		0	0	0	
29.	Тема 29. Прыжок в длину с разбега способом прогнувшись	5		0	2	0	
30.	Тема 30. Прыжок в высоту с разбега способом фосбери-флоп	5		0	2	0	
31.	Тема 31. Барьерный бег на дистанцию 400 м	5		0	2	0	



N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
32.	Тема 32. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	6		0	2	0	
33.	Тема 33. Бег на средние дистанции, кроссовый бег	6		0	2	0	
34.	Тема 34. Тройной прыжок с разбега	6		0	0	0	
35.	Тема 35. Задания учебной практики - провести фрагмент урока по легкой атлетике	6		0	2	0	
·	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	зачет
·	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	зачет
·	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	зачет
·	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	зачет
	Итого			0	46	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

##### Тема 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

###### *практическое занятие (2 часа(ов)):*

Основные понятия. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов. История развития легкой атлетики в России. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Рост достижение легкоатлетов России и закономерности улучшения спортивных результатов. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях. Представительство видов легкой атлетики а Единой Всероссийской спортивной классификации. Содержание и задачи курса легкой атлетики и основные требования, предъявляемые к студентам.

##### Тема 2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ

###### Тема 3. Спортивная ходьба

###### Тема 4. Метание малого мяча

###### Тема 5. Бег на короткие дистанции

###### Тема 6. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание

###### Тема 7. Бег на средние дистанции, кроссовый бег

###### Тема 8. Задания учебной практики (проведение ОРУ)

###### *практическое занятие (2 часа(ов)):*

Проведение ОРУ на положительную оценку. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

##### Тема 9. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВЕДЕНИЕ И ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

## **Тема 10. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

### **Тема 11. Бег на короткие дистанции**

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Фазы бега на короткие дистанции: -положение бегуна на старте, -старт и стартовый разгон, -бег по дистанции, -финиширование, -бег после финиша.

### **Тема 12. Эстафетный бег**

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Эстафетный бег на стадионе проводится по кругу беговой дорожки. Беговые эстафеты на стадионе могут включать в себя этапы коротких и средних дистанций. Эстафетный бег (4x100 м, 4x200 м) проводится по отдельным дорожкам, а в остальных эстафетах по общей дорожке.

### **Тема 13. Барьерный бег**

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Техника финиширования в барьерном беге заключается в активном переходе после преодоления препятствия на гладкий быстрый спринтерский бег. Обычно маховый стиль проявляется у спортсменов, обладающих скоростью на 100 м 10,5 с и быстрее, при росте 187 см и выше. Беговой стиль наблюдается у спортсменов ростом 186-177 см при такой же скорости или у спортсменов более высокого роста, но имеющих меньшую скорость бега. Толчковый стиль наблюдается у спортсменов ростом 176 см и ниже, но имеющих скорость до 10,5 с на 100 м.

### **Тема 14. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги**

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием

### **Тема 15. Толкание ядра**

### **Тема 16. Задания учебной практики провести вводно-подготовительную часть урока по легкой атлетике**

#### **практическое занятие (4 часа(ов)):**

Проведение вводно-подготовительной части урока по легкой атлетике на положительную оценку. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

### **Тема 17. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ**

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Основные характеристики: легкоатлетическая техника, фазы, моменты, основное звено. Качественные и количественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат, пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, динамические характеристики. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Правила подбора средств для исправления ошибок в технике. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Основы техники ходьбы и бега: Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). Механизм отталкивания в ходьбе и беге, возникновение стартовой силы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходство и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.

### **Тема 18. Бег на короткие дистанции (методика обучения)**

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 60, 100, 200 и 400 м. Усвоить правила соревнований по бегу на короткие дистанции Научить технике низкого тарта и стартового разгона. Научить технике финиширования.

## **Тема 19. Толкание ядра со скачка (методика обучения)**

## **Тема 20. Эстафетный бег (методика обучения)**

### ***практическое занятие (2 часа(ов)):***

Научить технике передачи эстафетной палочки. Научить старту бегуна, принимающего эстафету. Добиться передачи эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

## **Тема 21. Прыжки в длину с разбега (методика обучения)**

## **Тема 22. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ**

### ***практическое занятие (2 часа(ов)):***

Основные характеристики: легкоатлетическая техника, фазы, моменты, основное звено. Качественные и количественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат, пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, динамические характеристики. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Правила подбора средств для исправления ошибок в технике. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Основы техники ходьбы и бега: Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). Механизм отталкивания в ходьбе и беге, возникновение стартовой силы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходство и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.

## **Тема 23. Прыжки в высоту с разбега (методика обучения)**

### ***практическое занятие (2 часа(ов)):***

Разбег состоит из 6 - 8 беговых шагов. Отталкивание. Приземление.

## **Тема 24. Бег на средние дистанции, кроссовый бег**

### ***практическое занятие (2 часа(ов)):***

Бег на средние и длинные дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции меньшим наклоном туловища вперед, и меньшей амплитудой движения рук и ног. При беге на 800 м и более, применяется высокий старт. Каждая дистанция заканчивается финишированием.

## **Тема 25. Бег на короткие дистанции**

### ***практическое занятие (2 часа(ов)):***

Фазы бега на короткие дистанции: -положение бегуна на старте, -старт и стартовый разгон, -бег по дистанции, -финиширование,

## **Тема 26. Метание диска**

### ***практическое занятие (2 часа(ов)):***

Метание диска с поворотом условно можно разделить на четыре фазы, продолжающие друг друга: держание снаряда, подготовка к повороту, поворот и финальное движение.

## **Тема 27. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ**

### ***практическое занятие (2 часа(ов)):***

Легкоатлетические виды в средней общеобразовательной школе

## **Тема 28. Метание копья**

## **Тема 29. Прыжок в длину с разбега способом прогнувшись**

### ***практическое занятие (2 часа(ов)):***

техника отталкивания с укороченного разбега. прогиб в полете и приземлению. Определение длины полного разбега. Совершенствование прыжка в длину.

## **Тема 30. Прыжок в высоту с разбега способом фосбери-флоп**

### ***практическое занятие (2 часа(ов)):***

1.Разбег 2.Подготовка к отталкиванию. 3.Полет 4.Приземление

## **Тема 31. Барьерный бег на дистанцию 400 м**

### ***практическое занятие (2 часа(ов)):***

Техника финиширования в барьерном беге заключается в активном переходе после преодоления препятствия на гладкий быстрый спринтерский бег. Обычно маховый стиль проявляется у спортсменов, обладающих скоростью на 100 м 10,5 с и быстрее, при росте 187 см и выше. Беговой стиль наблюдается у спортсменов ростом 186-177 см при такой же скорости или у спортсменов более высокого роста, но имеющих меньшую скорость бега. Толчковый стиль наблюдается у спортсменов ростом 176 см и ниже, но имеющих скорость до 10,5 с на 100 м.

### **Тема 32. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Оборудование специализированных площадок открытого и манежей закрытого вида для проведения соревнований и тренировочных занятий по легкой атлетике.

### **Тема 33. Бег на средние дистанции, кроссовый бег**

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Бег на средние и длинные дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции меньшим наклоном туловища вперед, и меньшей амплитудой движения рук и ног. При беге на 800 м и более, применяется высокий старт. Каждая дистанция заканчивается финишированием.

### **Тема 34. Тройной прыжок с разбега**

### **Тема 35. Задания учебной практики - провести фрагмент урока по легкой атлетике**

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Проведение фрагмента урока по легкой атлетике на положительную оценку. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

## **4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)**

<b>N</b>	<b>Раздел Дисциплины</b>	<b>Семестр</b>	<b>Неделя семестра</b>	<b>Виды самостоятельной работы студентов</b>	<b>Трудоемкость (в часах)</b>	<b>Формы контроля самостоятельной работы</b>
1.	Тема 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	1		Работа с учебником	4	устный опрос
2.	Тема 2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ	1		Работа с учебником	4	устный опрос
3.	Тема 3. Спортивная ходьба	1		подготовка к тестированию	4	тестирование
4.	Тема 4. Метание малого мяча	1		подготовка к тестированию	4	тестирование
5.	Тема 5. Бег на короткие дистанции	1		подготовка к тестированию	4	тестирование
6.	Тема 6. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание	1		подготовка к тестированию	4	тестирование
7.	Тема 7. Бег на средние дистанции, кроссовый бег	1		подготовка к тестированию	2	тестирование

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
8.	Тема 8. Задания учебной практики (проведение ОРУ)	1		составление карточек для проведения ОРУ	2	проведение ОРУ на оценку
9.	Тема 9. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВЕДЕНИЕ И ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	2		Работа с учебником	8	устный опрос
10.	Тема 10. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	2		Работа с учебником	8	устный опрос
11.	Тема 11. Бег на короткие дистанции	2		подготовка к тестированию	6	тестирование
12.	Тема 12. Эстафетный бег	2		подготовка к тестированию	6	тестирование
13.	Тема 13. Барьерный бег	2		подготовка к тестированию	6	тестирование
14.	Тема 14. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	2		подготовка к тестированию	6	тестирование
15.	Тема 15. Толкание ядра	2		подготовка к тестированию	6	тестирование
16.	Тема 16. Задания учебной практики провести вводно-подготовительную часть урока по легкой атлетике	2		Составление план-конспектов вводно-подготовительной части урока по легкой атлетике	10	Проведение вводно-подготовительной части урока по легкой атлетике на оценку
17.	Тема 17. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ	3		Работа с учебником	26	устный опрос
18.	Тема 18. Бег на короткие дистанции (методика обучения)	3		подготовка к тестированию	10	тестирование
19.	Тема 19. Толкание ядра со скачка (методика обучения)	3		подготовка к тестированию	10	тестирование
20.	Тема 20. Эстафетный бег (методика обучения)	3		подготовка к тестированию	10	тестирование
21.	Тема 21. Прыжки в длину с разбега (методика обучения)	3		подготовка к тестированию	10	тестирование

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
22.	Тема 22. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ	4		Работа с учебником	18	устный опрос
23.	Тема 23. Прыжки в высоту с разбега (методика обучения)	4		подготовка к тестированию	20	тестирование
24.	Тема 24. Бег на средние дистанции, кроссовый бег	4		подготовка к тестированию	20	тестирование
25.	Тема 25. Бег на короткие дистанции	4		подготовка к тестированию	20	тестирование
26.	Тема 26. Метание диска	4		подготовка к тестированию	10	тестирование
27.	Тема 27. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ	5		Работа с учебником	12	устный опрос
28.	Тема 28. Метание копья	5		подготовка к тестированию	4	тестирование
29.	Тема 29. Прыжок в длину с разбега способом прогнувшись	5		подготовка к тестированию	4	тестирование
30.	Тема 30. Прыжок в высоту с разбега способом фосбери-флоп	5		подготовка к тестированию	4	тестирование
31.	Тема 31. Барьерный бег на дистанцию 400 м	5		подготовка к тестированию	4	тестирование
32.	Тема 32. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	6		Работа с учебником	12	устный опрос
33.	Тема 33. Бег на средние дистанции, кроссовый бег	6		подготовка к тестированию	10	тестирование
34.	Тема 34. Тройной прыжок с разбега	6		подготовка к тестированию	10	тестирование
35.	Тема 35. Задания учебной практики - провести фрагмент урока по легкой атлетике	6		Составление фрагментов план-конспектов уроков по легкой атлетике	40	Проведение фрагмента урока по легкой атлетике на оценку
	Итого				338	

## 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Рекомендуемые образовательные технологии: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

### **Тема 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

устный опрос , примерные вопросы:

Основные понятия. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов. История развития легкой атлетики в России. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Рост достижения легкоатлетов России и закономерности улучшения спортивных результатов. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях. Представительство видов легкой атлетики в Единой Всероссийской спортивной классификации. Содержание и задачи курса легкой атлетики и основные требования, предъявляемые к студентам.

### **Тема 2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ**

устный опрос , примерные вопросы:

Основные характеристики: легкоатлетическая техника, фазы, моменты, основное звено. Качественные и количественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат, пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, динамические характеристики. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Правила подбора средств для исправления ошибок в технике. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Основы техники ходьбы и бега: Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). Механизм отталкивания в ходьбе и беге, возникновение стартовой силы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходство и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.

### **Тема 3. Спортивная ходьба**

тестирование , примерные вопросы:

Фазы ходьбы. Период опоры. Фаза переднего толчка. Фаза заднего толчка. Движения рук и ног при ходьбе.

### **Тема 4. Метание малого мяча**

тестирование , примерные вопросы:

1.Разновидности метаний. 2.Факторы, влияющие результат в метаниях. 3.Основные фазы целостного действия в метании.

### **Тема 5. Бег на короткие дистанции**

тестирование , примерные вопросы:

Бег 30 м сек. 5,2 5,0 4,9 4,6 4,4 4,3 Бег 50 м сек. 8,6 8,2 7,9 (+0,2) 7,4 7,0 6,8 (+0,2) Бег 60 м сек. 9,9 9,4 9,1 (+0,2) 8,7 8,2 8,0 (+0,2) Бег 100 м сек. 17,0 15,8 14 ,8 14,2 13,4 12,7 Бег 200 м сек 35,0 33,0 31,0 30,5 28,0 25,6 Бег 300 м сек. 57,0 53,0 49,0 53,0 47,0 43,0 Бег 400 м мин, сек. 1.22,0 1.16,0 1.10,0 1.10,0 1.05,0 1.00,0

### **Тема 6. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание**

тестирование , примерные вопросы:

Прыжки в высоту ?перешагивание? м 1,10 1,15 (-0,05) 1,20 (-0,10) 1,30 1,35 (-0,05) 1,40 (-0,10)

### **Тема 7. Бег на средние дистанции, кроссовый бег**

тестирование , примерные вопросы:

Бег 800 м. мин, сек 3.30,0 3.15,0 3.00,0 2.50,0 2.40,0 2.30,0 Бег 1500 м. мин, сек 6.10,0 5.30,0 5.10,0

### **Тема 8. Задания учебной практики (проведение ОРУ)**

проведение ОРУ на оценку , примерные вопросы:

Проведение общеразвивающих упражнений на оценку

## **Тема 9. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВЕДЕНИЕ И ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

устный опрос , примерные вопросы:

тест1 тест2 тест3 тест4

## **Тема 10. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

устный опрос , примерные вопросы:

подготовка презентации по теме

## **Тема 11. Бег на короткие дистанции**

тестирование , примерные вопросы:

Бег 30 м сек. 5,2 5,0 4,9 4,6 4,4 4,3 Бег 50 м сек. 8,6 8,2 7,9 (+0,2) 7,4 7,0 6,8 (+0,2) Бег 60 м сек. 9,9 9,4 9,1 (+0,2) 8,7 8,2 8,0 (+0,2) Бег 100 м сек. 17,0 15,8 14 ,8 14,2 13,4 12,7 Бег 200 м сек 35,0 33,0 31,0 30,5 28,0 25,6 Бег 300 м сек. 57,0 53,0 49,0 53,0 47,0 43,0 Бег 400 м мин, сек. 1.22,0 1.16,0 1.10,0 1.10,0 1.05,0 1.00,0

## **Тема 12. Эстафетный бег**

тестирование , примерные вопросы:

Эстафетный бег 4x100м мин, сек. 1.07,2 1.02,4 58,4 56,0 53,0 50,0

## **Тема 13. Барьерный бег**

тестирование , примерные вопросы:

Барьерный бег 60 м сек 12,0 11,2 10,4 10,6 10,0 9,4

## **Тема 14. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги**

тестирование , примерные вопросы:

Прыжки в длину ?согнув ноги? м 3,60 4,00 4,30 4,00 4,50 5,00

## **Тема 15. Толкание ядра**

тестирование , примерные вопросы:

Толкание ядра юн. до 20 лет ? 6,0 кг жен. ? 4,0 кг м 6,00 б/р

## **Тема 16. Задания учебной практики провести вводно-подготовительную часть урока по легкой атлетике**

Проведение вводно-подготовительной части урока по легкой атлетике на оценку , примерные вопросы:

Проведение вводно-подготовительной части урока по легкой атлетике на оценку

## **Тема 17. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ**

устный опрос , примерные вопросы:

Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка. Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений). Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике. Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различия в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

## **Тема 18. Бег на короткие дистанции (методика обучения)**

тестирование , примерные вопросы:

Методика обучения старту, бегу по прямой, финишированию

## **Тема 19. Толкание ядра со скачка (методика обучения)**



тестирование , примерные вопросы:

методика обучения технике толкания ядра с толчка

### **Тема 20. Эстафетный бег (методика обучения)**

тестирование , примерные вопросы:

Методика обучения старта, бега по виражу, передачи эстафетной палочки, финиширования

### **Тема 21. Прыжки в длину с разбега (методика обучения)**

тестирование , примерные вопросы:

методика обучения прыжка в длину с разбега ( разбег,отталкивание, фаза полета,приземление)

### **Тема 22. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ**

устный опрос , примерные вопросы:

подготовка презентации по теме

### **Тема 23. Прыжки в высоту с разбега (методика обучения)**

тестирование , примерные вопросы:

методика обучения прыжка в высоту с разбега ( разбег,отталкивание, фаза полета,приземление)

### **Тема 24. Бег на средние дистанции, кроссовый бег**

тестирование , примерные вопросы:

Бег 800 м. мин, сек 3.30,0 3.15,0 3.00,0 2.50,0 2.40,0 2.30,0 Бег 1500 м. мин, сек 6.10,0 5.30,0 5.10,0

### **Тема 25. Бег на короткие дистанции**

тестирование , примерные вопросы:

Бег 30 м сек. 5,2 5,0 4,9 4,6 4,4 4,3 Бег 50 м сек. 8,6 8,2 7,9 (+0,2) 7,4 7,0 6,8 (+0,2) Бег 60 м сек. 9,9 9,4 9,1 (+0,2) 8,7 8,2 8,0 (+0,2) Бег 100 м сек. 17,0 15,8 14 ,8 14,2 13,4 12,7 Бег 200 м сек 35,0 33,0 31,0 30,5 28,0 25,6 Бег 300 м сек. 57,0 53,0 49,0 53,0 47,0 43,0 Бег 400 м мин, сек. 1.22,0 1.16,0 1.10,0 1.10,0 1.05,0 1.00,0

### **Тема 26. Метание диска**

тестирование , примерные вопросы:

Диск м 16,00 19,00 25,00 25,00 б/р 27,00 б/р 30,00 (IIIр)

### **Тема 27. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ**

устный опрос , примерные вопросы:

подготовка презентации по теме

### **Тема 28. Метание копья**

тестирование , примерные вопросы:

копье м 16,00 19,00 22,00 30,00 б/р 35,00 б/р 40,00

### **Тема 29. Прыжок в длину с разбега способом прогнувшись**

тестирование , примерные вопросы:

Длина м 3,60 4,00 4,30 4,00 4,50 5,00

### **Тема 30. Прыжок в высоту с разбега способом фосбери-флоп**

тестирование , примерные вопросы:

Высота ?фосбери - флоп? м 1,10 1,20 1,30 1,30 1,40 1,50

### **Тема 31. Барьерный бег на дистанцию 400 м**

тестирование, примерные вопросы:

Барьерный бег 400 м мин, сек пройти дистанцию 1.27,0(I юн) пройти дистанцию 1.14,5(I юн)

### **Тема 32. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

устный опрос , примерные вопросы:

подготовка презентации по теме

### **Тема 33. Бег на средние дистанции, кроссовый бег**

тестирование , примерные вопросы:

Бег 800 м. мин, сек 3.30,0 3.15,0 3.00,0 2.50,0 2.40,0 2.30,0 Бег 1500 м. мин, сек 6.10,0 5.30,0 5.10,0

#### **Тема 34. Тройной прыжок с разбега**

тестирование , примерные вопросы:

Тройной прыжок с разбега м 8,00 (-1,00) 9,50 10,00 10,00 10,70 11,40

#### **Тема 35. Задания учебной практики - провести фрагмент урока по легкой атлетике**

Проведение фрагмента урока по легкой атлетике на оценку , примерные вопросы:

Проведение фрагмента урока по легкой атлетике на оценку

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету:

вопросы к зачету:

1. Перечислите основные виды легкой атлетики и разновидности бега, прыжков, метаний, ходьбы и многоборий.
2. Какова роль и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. В чем состоит оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой атлетикой.
4. Как составляется календарь соревнований по легкой атлетике.
5. Раскройте содержание положения о соревнованиях по легкой атлетике.
6. Характер, типы и разновидности соревнований по легкой атлетике.
7. Каковы обязанности судей по бегу, прыжкам и метаниям.
8. Система составления программы соревнований по легкой атлетике и факторы, влияющие на эту систему.
9. Дать определение спортивной технике, как оценивается ее качество.
10. В какой последовательности следует проводить анализ техники легкоатлетического упражнения.
11. Выделите главные фазы движений в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях; почему они являются главными.
12. В чем сходство и различие спортивной ходьбы и бега.
13. Из каких основных движений состоит цикл в спортивной ходьбе и беге.
14. Под действием каких сил происходит продвижение в ходьбе и беге.
15. Какая из фаз прыжков является основной и почему.
16. От чего зависит результат в прыжках.
17. От чего зависит дальность полета снаряда в метаниях.
18. Какие основные фазы можно выделить при анализе техники метаний. Какая из них главная.
19. В чем смысл "обгона" снаряда при метаниях.
20. От чего зависит начальная скорость вылета снаряда.
21. Как влияют на полет снаряда аэродинамические свойства и сопротивление воздуха.
22. Какими методами нужно пользоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений.
23. Какими принципами следует руководствоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений.
24. Какова последовательность изучения техники легкоатлетических видов.

25. Дайте характеристику плана-схемы обучения технике бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы.
26. Особенности построения годового тренировочного плана в подготовке спортсменов - легкоатлетов.
27. Факторы, характеризующие тренировочную и соревновательную нагрузку и их динамика в годичном тренировочном процессе.
28. Анализ школьной программы по разделу "Легкая атлетика" в начальных, средних и старших классах.
29. Типы уроков по легкой атлетике в школе и их характеристика.
30. Особенности секционных занятий по легкой атлетике в школе и их направленность.

### 7.1. Основная литература:

- Легкая атлетика, Жилкин, Александр Иванович;Кузьмин, В.С.;Сидорчук, Е.В., 2006г.
- Легкая атлетика в школе, Павлов, Сергей Николаевич;Вахитов, Ильдар Хатыпович;Мартынов, Владимир Павлович, 2011г.
- Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>
- Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=180800>

### 7.2. Дополнительная литература:

- Теория и методика физического воспитания и спорта, Холодов, Жорж Константинович;Кузнецов, В.С., 2006г.
- Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта, Холодов, Жорж Константинович;Кузнецов, В.С., 2006г.
- Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>
- Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с.
- Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 478
- Железняк Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. Ю. Д. Железняк ; [Ю. Д. Железняк и др.]. - 2-е изд., испр. - Москва : Академия, 2005. - 377, [1] с.

### 7.3. Интернет-ресурсы:

- Легкая атлетика - <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>
- Легкая атлетика - <http://www.rusathletics.com/>

Легкая атлетика -

[http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F\\_%D0%B0%D1%82%](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%)

Легкая атлетика - <http://znanium.com/bookread.php?book=180800>

Легкая атлетика - <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Освоение дисциплины "Физическая культура" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Легкоатлетический манеж, стартовые колодки, копье, планка для прыжков, диск, мячи для метания, эстафетная палочка

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Образование в области физической культуры .

Автор(ы):

Головина Е.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Фазлеев Н.Ш. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.