УТВЕРЖДАЮ
Зав. кафедрой спортивных дисциплин
К.Ш. Дунаев
27 августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Направление подготовки

44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки

«Физическая культура»

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения: очная и заочная

Кафедра – разработчик: кафедра спортивных дисциплин и методики их преподавания

Грозный – 2020

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» студентам очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 44.03.01 - Педагогическое образование, профиль «физическая культура».

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 125, с учетом Примерной основной образовательной программы, рекомендованной ФУМО в системе высшего образования по УГСН «Образование и педагогические науки».

Разработчик:

Доцент _____ Н.А. Абубакарова

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания ФГБОУ ВО ЧГПУ от 29 августа 2020 г., протокол № 1.

Зав.кафедрой, к.п.н.,доц . К.Ш. Дунаев

1. Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины: способствовать формированию готовности обучающихся к использованию систематизированных теоретических знаний и практических умений по легкой атлетике при решении профессиональных задач педагогической деятельности.

Задачи курса:
- освоить технику и методику обучения легкоатлетическим упражнениям;
- изучить комплексы различных упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина представлена в вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» Для изучения дисциплины необходимы компетенции, формируемые у обучающихся в результате освоения ОПОП подготовки бакалавра по данному направлению. Курс «Теория и методика легкой атлетики» устанавливает связи с другими дисциплинами, такими как «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика плавания», «Теория и методика спортивных игр», «Теория и методика лыжного спорта», «Туризм и спортивное ориентирование», «Теория и методика подвижных игр», «Методика физической подготовки в ВФСК ГТО».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Освоение дисциплины способствует формированию следующих компетенций у обучающихся:

общекультурных:

ОК-8 – готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;

профессиональных:

ПК-1- готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов;

ПК-2 – способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- основные этапы развития легкой атлетики как вида спорта в мировом спортивном движении, в России; олимпийскую историю легкой атлетики и влияние достижений выдающихся спортсменов-легкоатлетов (отечественных и зарубежных) на развитие спорта в мире;
- роль легкой атлетики и системы легкоатлетических упражнений как эффективного и доступного средства физической культуры и спорта;
- основы техники легкоатлетических видов (в том числе новых) и методику обучения им;
- основы теории и методики преподавания видов легкой атлетики;

- содержание, формы, методы планирования занятий легкой атлетикой при реализации программ в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
- основы спортивной тренировки в легкой атлетике;
- содержание, формы и средства по формированию здорового образа жизни обучающихся;
- факторы риска, нормы и правила безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике.

уметь:

- использовать передовую методику и современную технологию обучения различных категорий, занимающихся легкоатлетическими видами; развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике для детей, подростков, взрослых и спортсменов массовых разрядов;
- планировать организацию и содержание занятий легкой атлетикой при реализации программ в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
- подбирать и применять на занятиях легкой атлетикой адекватные поставленным задачам современные методы и технологии обучения и диагностики;
- оценивать эффективность занятий легкой атлетикой, анализировать технику легкоатлетических упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;
- формировать потребность в ведении здорового образа жизни, интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма при проведении занятий легкой атлетикой.

владеть:

- навыками практического выполнения легкоатлетических упражнений, входящих в программы по физической культуре;
- навыками применения специальной терминологии в процессе учебных занятий и внеучебной деятельности по физическому воспитанию обучающихся;
- способами рациональной организации и проведения занятий по легкой атлетике, использовании современных технологий обучения и диагностики;
- методами анализа и коррекции техники двигательных действий для эффективного обучения им;
- видами и формами планирования занятий по легкой атлетике при реализации программ в соответствии с требованиями образовательных стандартов
- способами применения видов легкой атлетики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности;
- навыками осуществления страховки и физической помощи с целью профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;

- навыками проведения спортивной подготовки по легкой атлетике в области детско-юношеского и массового спорта.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Трудоемкость дисциплины – 8 з.е. (288 часов)

очная форма обучения

Вид учебной работы	**Всего часов**	**2 курс**
Аудиторные занятия (всего)	**34**	**34**
В том числе:		
Лекции	17	17
Практические занятия (ПЗ)	34	34
Семинары (С)	-	
Лабораторные работы (ЛР)	-	
Самостоятельная работа (всего)	**38**	**38**
В том числе:		
Курсовая работа	-	
Расчетно-графические работы	-	
Реферат	-	
И(или) другие виды самостоятельной работы:		
Подготовка к лабораторным работам	-	
Подготовка к практическим занятиям	-	-
Подготовка к зачету		
Подготовка к экзамену		
Вид промежуточной аттестации	-	экзамен
Общая трудоемкость дисциплины час. зач. ед.	**288 (з.е.)**	

заочная форма обучения

Вид учебной работы	**Всего часов**	**2 курс**
Аудиторные занятия (всего)	**4**	**4**
В том числе:		
Лекции	2	2
Практические занятия (ПЗ)	2	2
Семинары (С)	-	
Лабораторные работы (ЛР)	-	
Самостоятельная работа (всего)	**68**	**68**
В том числе:		
Курсовая работа	-	
Расчетно-графические работы	-	
Реферат	-	
И(или) другие виды самостоятельной работы:		
Подготовка к лабораторным работам	-	
Подготовка к практическим занятиям	-	-

Подготовка к зачету		
Подготовка к экзамену	-	-
Вид промежуточной аттестации	-	-
Общая трудоемкость дисциплины час. зач. ед.	**288 (з.е)**	

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ зан.	Лаб. зан.	СР	Всего часов/з.е
1	Основы техники легкоатлетических видов	17	17	-	38	34
2	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	4	8		28	40
3	Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике	4	8		30	42
4	Урок легкой атлетики в школе	5	6		28	37
5	Основы спортивной тренировки в легкой атлетике	4	8		28	40
	итого	**17**	**34**		**142**	**193**

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ зан.	Лаб. зан.	СР	Всего часов/з.е
1	Основы техники легкоатлетических видов	2	2	-	20	42
2	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	-	2		20	42
3	Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике	2	2		20	22
4	Урок легкой атлетики в школе	-	2		4	44
5	Основы спортивной тренировки в легкой атлетике	2	2		4	30
	итого	**4**	**8**		**68**	**180**

5.1. Содержание разделов дисциплины

5.1.1 Лекционные занятия (очная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Основы техники легкоатлетических видов – 4 часа	История развития легкой атлетики Основные понятия и терминология. Классификация видов легкой атлетики, основные принципы их группировки. История происхождения видов легкой атлетики и их эволюция. Развитие легкой атлетики в России. Связь и взаимное влияние легкой атлетики и других видов спорта. Достижения легкоатлетов России и основы закономерностей улучшения спортивных результатов. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях. Представительство легкой атлетики в международном олимпийском движении и ее видов в Единой Всероссийской спортивной классификации
2	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов – 8 часа	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, причин их появления и способы устранения. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных опорных точках (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений). Специфика реализации дидактических принципов обучения в легкой атлетике.
3	Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике – 8 часа	Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике Классификация уровня соревнований. Особенности соревнований в ВУЗе и школе. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, летних лагерях.
4	Урок легкой атлетики в школе – 6 часа	Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидность урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Особенности каждой из частей урока при занятиях легкой

		атлетикой. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.
5	Основы спортивной тренировки в легкой атлетике – 8 часа	Теория и методика подготовки в легкой атлетике. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. Цели и задачи тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная части подготовки, их разновидности и содержание. Основные принципы: всесторонность, сознательность, наглядность, постепенность, повторность, индивидуализация. Повышение уровня развития физических качеств средствами легкоатлетических упражнений. Средства, методы и динамика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, гибкости и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития занимающихся легкой атлетикой.
	итого	**34 часов**

5.1.2. Практические занятия (семинары)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Основы техники легкоатлетических видов – 2 часа	История развития легкой атлетики Основные понятия и терминология. Классификация видов легкой атлетики, основные принципы их группировки. История происхождения видов легкой атлетики и их эволюция. Развитие легкой атлетики в России. Связь и взаимное влияние легкой атлетики и других видов спорта. Достижения легкоатлетов России и основы закономерностей улучшения спортивных результатов. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях. Представительство легкой атлетики в международном олимпийском движении и ее видов в Единой Всероссийской спортивной классификации. Содержание и задачи курса легкой атлетики и основные требования, предъявляемые к студентам. Понятие «рациональная техника» легкоатлетических видов, как прогрессирующая структура двигательных действий Составляющие элементы: общая структура движения, фазы, моменты, основные опорные точки; связи между ними. Качественные характеристики техники: эффективность, экономичность, простота, воздействие на адаптационные возможности. Количественные показатели: спортивный результат, пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, биодинамические характеристики.

		Влияние на спортивный результат техники и уровня развития физических качеств. Основы анализа техники движений спортсмена и определение типичных ошибок в технике, причин их появления. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). Силы, воздействующие на тело спортсмена при ходьбе и беге (внутренние и внешние). Компоненты беговых дистанций (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). Особенности их техники и влияние на результат. Основные факторы, определяющие скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходство и различия движений в ходьбе и беге. Особенности техники движений отдельных сегментов тела ходьбы и бега на различные дистанции. Особенности техники эстафетного бега. Особенности техники бега с барьерами.
2	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов – 4 часа	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, причин их появления и способы устранения. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных опорных точках (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений). Специфика реализации дидактических принципов обучения в легкой атлетике. Последовательность изучения легкоатлетических видов. Контрольные тесты для проверки степени усвояемости овладения отдельных компонентов техники. 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. Методика обучения технике спортивной ходьбы Методика обучения технике бега на короткие дистанции Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции Методика обучения технике эстафетного бега Методика обучения технике барьерного бега Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги»

		Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание» Методика обучения технике метания малого мяча Методика обучения технике метания гранаты Методика обучения технике толкания ядра
3	Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике – 4 часа	Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике Классификация уровня соревнований. Особенности соревнований в ВУЗе и школе. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, летних лагерях. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригада для проведения прыжков и метаний, информационная служба, вспомогательные бригады — бригада по стилю, метеорологическая бригада и т.п.). Инвентарь и оборудование необходимое для проведения соревнований. Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборья.
4	Урок легкой атлетики в школе – 3 часа	Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидность урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Особенности каждой из частей урока при занятиях легкой атлетикой. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.
5	Основы спортивной тренировки в легкой атлетике – 4 часа	Теория и методика подготовки в легкой атлетике. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. Цели и задачи тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная части подготовки, их разновидности и содержание. Основные принципы: всесторонность, сознательность, наглядность, постепенность, повторность, индивидуализация. Повышение уровня развития физических качеств средствами легкоатлетических упражнений. Средства, методы и динамика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, гибкости и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития занимающихся легкой атлетикой. Особенности изменения тренированности в процессе круглогодичной тренировки. Дозирование нагрузки. Динамика объема, интенсивности, психической напряженности и координационной сложности нагрузки в тренировочном

		процессе и их взаимосвязь. Планирование тренировочного процесса (многолетнее, годичное, по периодам, макро-, мезо-, микроциклы). Разновидности направленности тренировочных занятий. Врачебный и педагогический контроль. Режимы легкоатлета. Утомление и перетренировка. Профилактика травматизма. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике Виды отбора. Факторы, определяющие эффективность отбора. 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 Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике Тестирование как одно из средств управления учебным и тренировочным процессом. Виды и разновидности тестирования, связь друг с другом и их влияние на информативность и эффективность оценки уровня подготовленности человека. Применение легкоатлетических методик тестирования для оценки уровня усвоения учебного материала, уровня развития физических качеств, уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации (ходоков, бегунов на короткие, средние и длинные дистанции, прыгунов, метателей, многоборцев).

5.1.3. Лабораторный практикум – не предусмотрен

5.2 Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	1	2	3	4	5
1	Теория и методика физической культуры	+	+	+	+	+
2	Теория и методика гимнастики		+		+	+
3	Теория и методика подвижных игр	+	+		+	
4	Теория и методика лыжного спорта		+		+	+
5	Теория и методика плавания		+		+	+
6	Методика физической подготовки в ВФСК ГТО	+	+	+		+

6. Самостоятельная работа студентов (СРС) по дисциплине

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость в час.	
			очная	**заочная**

1	Основы техники легкоатлетических видов	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на контрольные вопросы; подготовка учебных заданий (комплексов упражнений, эссе); подготовка рефератов	28	40
2	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на контрольные вопросы; подготовка учебных заданий, подготовка рефератов	28	40
3	Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на контрольные вопросы; подготовка учебных заданий (комплексов упражнений, конспектов); подготовка рефератов	30	20
4	Урок легкой атлетики в школе	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на контрольные вопросы; подготовка учебных заданий (комплексов упражнений, конспектов уроков); подготовка рефератов	28	40
5	Основы спортивной тренировки в легкой атлетике	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы, конспектов лекций); ответы на контрольные вопросы; подготовка учебных заданий (комплексов упражнений, конспектов игр, эссе); подготовка рефератов	28	28
		итого	**142**	**168**

7. Образовательные технологии: активные и интерактивные формы проведения занятий (занятия в форме практикума, практические занятия на основе кейс-метода занятия в форме деловых игр, учебной практики, анализ педагогических ситуаций), использование электронных образовательных ресурсов (видео-трансляция фрагментов занятий, техники двигательных действий (видеограмм, видеокольцовок и др.), презентаций, текстографические электронные ресурсы, электронные библиотеки).

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности:

-предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов;

-специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования;

- предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в ЧГПУ».

8. Фонд оценочных средств.

Средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Средства текущего контроля

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Средства текущего контроля
1	Основы техники легкоатлетических видов	▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы ▪ Демонстрация техники изученных легкоатлетических видов ▪ Письменные ответы на контрольные вопросы ▪ Рефераты ▪ Мониторинг результатов практических занятий
2	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы ▪ Письменные ответы на контрольные вопросы ▪ Учебные задания (комплексы упражнений, конспекты игр) ▪ Демонстрация техники изученных легкоатлетических видов ▪ Демонстрация умений обучения технике изученных упражнений, определение причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств ▪ Рефераты ▪ Мониторинг результатов практических занятий
2	Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике	▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы ▪ Письменные ответы на контрольные вопросы ▪ Учебные задания (организация и проведение соревнования по легкой атлетике для студентов МПГУ) ▪ Демонстрация работы судейских бригад ▪ Рефераты ▪ Мониторинг результатов практических занятий
4	Урок легкой атлетики в школе.	▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы ▪ Письменные ответы на контрольные вопросы ▪ Учебные задания (конспекты урока по разделу «Легкая атлетика» в школе)

		▪ Демонстрация техники изученных легкоатлетических упражнений ▪ Рефераты ▪ Мониторинг результатов практических занятий
5	Основы спортивной тренировки в легкой атлетике	▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы ▪ Письменные ответы на контрольные вопросы ▪ Учебные задания (конспекты, комплексы упражнений, эссе) ▪ Демонстрация техники изученных легкоатлетических упражнений ▪ Рефераты ▪ Мониторинг результатов практических занятий

Примерные темы учебных заданий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Примерные темы учебных заданий
1	Основы техники легкоатлетических видов	На основе анализа специальной литературы: ▪ Составить таблицу рекордов мира по всем легкоатлетическим видам. ▪ Записать зачетные требования в практических упражнениях, осваиваемых на занятиях во время изучения техники легкоатлетических видов. ▪ Законспектировать особенности техники: - спортивной ходьбы; - бега на короткие дистанции - бега на средние и длинные дистанции; - прыжков в высоту; - прыжков в длину - тройного прыжка; - эстафетного бега; - барьерного бега; - метания копья, гранаты, малого мяча; - толкания ядра. ▪ Подготовить эссе (на одну из тем): - Основные этапы развития легкой атлетики как вида спорта в мировом спортивном движении, в России; - Олимпийская история легкой атлетики и влияние достижений выдающихся спортсменов-легкоатлетов (отечественных и зарубежных) на развитие спорта в мире; - Системы легкоатлетических упражнений как эффективное и доступное средство физического воспитания и спорта.

2	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	▪ Составить перечень упражнений по освоению видов легкой атлетики ▪ Разработать конспекты занятий по начальному обучению технике (задачи, методическая последовательность, средства обучения и методические указания по их применению): - спортивной ходьбы; - бега на короткие дистанции: - бега на средние и длинные дистанции; - прыжков в высоту; - прыжков в длину; - тройного прыжка; - эстафетного бега; - барьерного бега; - метания копья, гранаты, малого мяча; - толкания ядра.
3	Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике	▪ Законспектировать обязанности, количество и порядок работы бригады судей по легкой атлетике: - одного из видов бега; - одного из видов прыжков; - одного из видов метаний. ▪ Зарисовать план стадиона и обозначить месторасположение каждого из судьи в вышеописанных бригадах. ▪ Составить примерное положение о проведении школьных соревнований по легкой атлетике.
4	Урок легкой атлетики в школе	▪ Составить и записать 20 общеразвивающих упражнений и 20 специальных беговых упражнений для подготовительной части урока по легкой атлетике. ▪ Написать конспект урока по разделу «Легкая атлетика» в школе на материале: - спортивной ходьбы; - бега на короткие дистанции: - бега на средние и длинные дистанции; - прыжков в высоту; - прыжков в длину; - тройного прыжка; - эстафетного бега; - барьерного бега; - метания копья, гранаты, малого мяча; - толкания ядра.
5	Основы спортивной тренировки в легкой атлетике	▪ Составить примерный план объема выполняемых средств тренировки на макроцикл (годовой объем нагрузки) для одного из видов: - бега; - прыжков; - метаний. ▪ Составить примерный план тренировок на мезоцикл для одного из видов: - бега; - прыжков; - метаний. ▪ Составить примерный план тренировок на микроцикл (неделю) для одного из видов: - бега; - прыжков; - метаний. ▪ Законспектировать таблицы модельных характеристик и результаты в контрольных упражнениях для разных возрастов для одного из видов:

		- бега; - прыжков; - метаний. ▪ Подобрать и записать контрольные упражнения (тесты) для каждого из этапов отбора для одного из видов: - бега; - прыжков; - метаний. ▪ Подобрать и законспектировать контрольные упражнения (тесты) из арсенала легкой атлетики для проверки уровня развития физических качеств: - быстроты; - силы; - выносливости; - гибкости; - координации. ▪ Подобрать и законспектировать контрольные упражнения (тесты) для проверки степени освоения техники легкоатлетических видов или части их для: - спортивной ходьбы; - бега на короткие дистанции: - бега на средние и длинные дистанции; - прыжков в высоту; - прыжков в длину; - тройного прыжка; - эстафетного бега; - барьерного бега; - метания копья, гранаты, малого мяча; - толкания ядра. ▪ Подготовить эссе (на одну из тем): - Основы и особенности методики многолетней подготовки спортсменов в легкой атлетике; - Особенности влияния возрастных и гендерных особенностей на развитие физических качеств средствами легкоатлетических упражнений - Особенности влияния возрастных и гендерных особенностей на формирование двигательных навыков в освоении видов легкой атлетики; - Методы и организация комплексного (внешнего и индивидуального) контроля при занятиях легкой атлетикой - Особенности изменений, происходящих в организме под воздействием физических нагрузок - Способы оказания доврачебной помощи при экстремальных случаях на занятиях легкой атлетикой - Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в лѐгкой атлетике - Тестирование как одно из средств управления учебным и тренировочным процессом в легкой атлетике - Виды и разновидности тестирования в легкой атлетике, их связь друг с другом и их влияние на информативность и эффективность оценки уровня подготовленности спортсменов - Применение легкоатлетических методик тестирования для оценки уровня усвоения учебного материала (уровня развития физических качеств, уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации (ходоков, бегунов на короткие, средние и длинные дистанции, прыгунов, метателей, многоборцев))

Примерные темы рефератов

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Примерные темы рефератов
1	Основы техники легкоатлетических видов	История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин). История развития легкой атлетики в регионе, области, городе. Анализ техники легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин). Сравнительный анализ техники российских легкоатлетов и ведущих зарубежных легкоатлетов (отдельно по каждому виду у мужчин и женщин).
2	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	Характерные признаки эффективной спортивной техники. Сходство и различие спортивной ходьбы и бега. Основные движения цикла в спортивной ходьбе и беге. Силы, воздействующие на продвижение в ходьбе и беге. Фазы легкоатлетических прыжков и их влияние на соревновательный результат. Механизм отталкивания в легкоатлетических прыжках. Дальность полета снаряда в легкоатлетических метаниях и факторы, ее определяющие. Основные фазы техники легкоатлетических метаний. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений (вид упражнения на выбор студента).
3	Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике	Особенности составления календаря соревнований по легкой атлетике в учебном заведении. Содержание положения о соревнованиях по легкой атлетике. Характер, типы и разновидности соревнований по легкой атлетике. Обязанности судей по бегу, прыжкам и метаниям. Система составления программы соревнований по легкой атлетике и факторы, влияющие на эту систему.
4	Урок легкой атлетики в школе	Анализ школьной программы по разделу «Легкая атлетика» в начальных, средних и старших классах. Документы планирования и учета работы по легкой атлетике в школе. Типы уроков по легкой атлетике в школе и их характеристика. Особенности секционных занятий по легкой атлетике в школе и их направленность

5	Основы спортивной тренировки в легкой атлетике	Уровень развития быстроты (выносливости, ловкости, силы, прыгучести) у студентов нефизкультурных вузов и факультетов. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов, занимающихся и не занимающихся спортом. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств учащихся выпускных классов средних школ и студентов 1 курса педагогических вузов. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов 1 и 2 курсов педагогических вузов. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов разных курсов (1-5) факультета физической культуры. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов факультета физической культуры, занимающихся различными видами спорта.

Промежуточная аттестация

Формами промежуточной аттестации являются зачет и экзамен.

Требования к зачету:

1. Выполнить практические нормативы:

Виды легкой атлетики	**Нормативы и их оценка**					
	Мужчины			**Женщины**		
	Отлично	**Хорошо**	**Удовлетворительно**	**Отлично**	**Хорошо**	**Удовлетворительно**
Спортивная ходьба 100 м (сек)	22	25	27	26	28	31
Спортивная ходьба 1000 м (мин, сек)	6.00	6.15	6.30	7.00	7.15	7.30
Бег 30 м (сек)	4,3	4,5	4,7	5,0	5,4	5,8
Бег 100 м (сек)	13,2	13,5	13,8	15,2	15,6	16,0
Бег 800 м (мин, сек)	-	-	-	3.00	3.10	3.20
Бег 1000 м (мин, сек)	3.00	3.10	3.20	-	-	-
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см)	140	135	130	115	110	105
Толкание ядра: а) с места (м, см) б) со скачка (м, см)	7.50 8.50	7.30 8.00	7.00 7.50	6.50 7.50	6.30 7.00	6.00 6.50
Эстафетный бег 4х100 м (сек)	52,0	54,0	56,0	60,0	62,0	64,0
Барьерный бег: а) 50 м (сек) б) 55 м (сек)	- 9,5	- 9,8	- 10,0	9,5 -	9,8 -	10,0 -
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (м, см)	5.20	5.00	4.60	4.20	3.80	3.50
Тройной прыжок с разбега (м, см)	11.50	10.50	9.50	9.50	8.50	7.50
Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» (см)	145	140	135	120	115	110

Метание копья: а) с места (м) б) с разбега (м)	20 30	18 27	16 25	15 20	13 18	11 16

2. Продемонстрировать технику выполнения:

1) спортивной ходьбы;
2) прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
3) прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»;
4) прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
5) тройного прыжка с разбега;
6) эстафетного бега;
7) барьерного бега;
8) метания копья: а) с места, б) с разбега;
9) толкания ядра: а) с места, б) со скачка.

3. Представить таблицу рекордов мира по всем легкоатлетическим видам.

4. Представить конспекты особенностей техники: 1) спортивной ходьбы; 2) бега на короткие дистанции; 3) бега на средние и длинные дистанции; 4) прыжков в высоту; 5) прыжков в длину; 6) тройного прыжка; 7) эстафетного бега; 8) барьерного бега; 9) метания копья, гранаты, малого мяча; 10) толкания ядра.

5. Представить эссе на одну из тем раздела «Основы техники легкоатлетических видов».

6. Подготовить реферат на одну из тем раздела «Основы техники легкоатлетических видов».

Вопросы к экзамену:

1. Понятие "легкая атлетика". Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений /разделы, виды, способы/
2. Основные факторы, определяющие спортивный результат в беге /дать краткую характеристику каждому фактору/.
3. Анализ техники одиночного шага в беге /ноги, руки, туловище, движение ОЦМ тела/.
4. Характеристика движущих сил в беге /внутренних и внешних/.
5. Основные факторы определяющие спортивные результат в прыжках /дать краткую характеристику каждому фактору/.
6. Основные положения техники выполнения отдельных частей /фаз/ легкоатлетических прыжков.
7. Основные факторы, определяющие дальность полета спортивных снарядов /дать характеристику каждому фактору/.
8. Основные положения техники выполнения отдельных частей /фаз/ легкоатлетических метаний.
9. Техника спортивной ходьбы.
10. Техника бега на короткие дистанции.

11. Факторы, определяющие спортивные результат в беге на короткие дистанции.
12. Динамика скорости бега на 100 м у спортсменов высокой и низкой квалификации /изобразить графически и объяснить/.
13. Техника бега на 100 м с барьерами /женщины/ и 110 м с барьерами /мужчины/.
14. Техника эстафетного бега 4х100м.
15. Техника бега на средние дистанции.
16. Различия в технике бега на короткие и средние дистанции.
17. Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Критерии оценки техники.
18. Техника прыжка в высоту с разбега способам "перешагивание".
19. Техника прыжка в высоту с разбега способом "фосбери-флоп". Критерии оценки техники.
20. Техника тройного прыжка с разбега.
21. Различия в технике прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание" и "фосбери-флоп".
22. Техника толкания ядра со скачка. Критерии оценки техники.
23. Техника метания копья с разбега.
24. Техника метания гранаты.
25. Различия и сходство в технике метания копья и гранаты.
26. Обучение и совершенствование техники легкоатлетических видов. Оценка правильности выполнения упражнений и исправление ошибок (общие положения).
27. Обучение технике спортивной ходьбы /задачи, средства, методы/.
28. Обучение технике бега на короткие дистанции /задачи, средства, методы/. Обучение технике бега на 100 м /женщины/ и 110 м /мужчины/ с барьерами /задачи, средства, методы/.
29. Обучение технике эстафетного бега 4х100 м /задачи, средства, методы/.
30. Обучение технике прыжка в длину способом "согнув ноги" /задачи, средства, методы/.
31. Обучение технике тройного прыжка с разбега. /задачи, средства, методы/.
32. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание" /задачи, средства, методы/.
33. Обучение технике прыжка в высоту способом "фосбери-флоп" / задачи, средства, методы/.
34. Обучение технике толкания ядра /задачи, средства, методы/.
35. Обучение технике метания копья /задачи, средства, методы/.
36. Обучение технике метания гранаты /задачи, средства, методы/.
37. Типичные ошибки, возникающие при обучение технике бега на короткие дистанции, средства и методы их исправления.
38. Типичные ошибки, возникающие при обучение технике эстафетного бега /4х100м/, средства и методы их исправления.

39. Типичные ошибки, возникающие при обучение технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги", средства и методы их исправления.
40. Типичные ошибки, возникающие при обучении технике прыжка в высоту /"перешагивание", "фосбери-флоп"/ средства и методы их исправления.
41. Типичные ошибки, возникающие при обучение технике метания копья /гранаты/ средства и методы их исправления.
42. Методика проведения подготовительной части урока по легкой атлетике /структура, задачи, методика подбора упражнении, способы проведения/.
43. Построение и содержание урока по легкой атлетике в школе.
44. Воспитание быстроты движений.
45. Воспитание скоростно-силовых качеств.
46. Воспитание выносливости.
47. Воспитание координационных способностей.
48. Воспитание гибкости.
49. Воспитание силы.
50. Организация и правила проведения соревнований в бега на короткие дистанции/инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа/.
51. Организация и правила проведения соревнований в беге на средние дистанции /инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа/.
52. Организация и правила проведения соревнований в эстафетном беге 4х100 м /инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа/.
53. Организация и правила проведения соревнований в легкоатлетическом кроссе /инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа/.
54. Организация и правила проведения соревнований в прыжках в длину с разбега /инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа, определение победителя/.
55. Организация и правила проведения соревнований по тройному прыжку с разбега /инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа/.
56. Организация и правила проведения соревнований в прыжках в высоту с разбега /инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа, определение победителя/.
57. Организация и правила проведения соревнований в толкании ядра /инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа, определение победителя/.
58. Организация и правила проведения соревновании в метании гранаты
59. /инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа, определение победителя/.
60. Организация и правила проведения соревнований в метании малого мяча на дальность /инвентарь, оборудование, состав судейской бригады и ее работа, определение победителя/.
61. Положение о соревнованиях по легкой атлетике /структура и содержание/.

62. Состав судейской коллегии при проведении соревнований по легкой атлетике в вузе /на примере первенства МПГУ/.
63. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в вузе /инвентарь, оборудование, легкоатлетические виды и их последовательность, торжественные церемониалы и т.д./.
64. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в школе.
65. Обязанности и права главного судьи соревнований по легкой атлетике.
66. Организация и правила проведения соревнований в барьерном беге 100 м с/б (женщины) и 110 м с/б (мужчины).

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Легкая атлетика: Учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 3-е изд., стер. – М.: Academia, 2006.

б) дополнительная литература:

1. *Лахов В.И.* Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебное пособие / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. – М.: Советский спорт, 2006.
2. Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура: 1-11 классы. / Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2002.
3. *Гагуа Е.Д.* Тренировка спринтера. (Библиотека легкоатлета). – М.: Терра-Спорт, 2001.
4. *Зеличенок В., Никитушкин В., Губа В.* Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Терра-Спорт, 2001.
5. *Кузнецов В., Колодницкий Г.А*. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: ВЛАДОС, 2002.
6. Легкая атлетика. Бег с барьерами: Теория, методика обучения и тренировки: Учебное пособие / Л.М. Столяр, В.С. Кузнецов, К.Э. Столяр. – М.: Прометей, 2005.
7. Легкая атлетика. Правила соревнований по легкой атлетике. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс 2006.
8. *Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н.* Легкая атлетика для юношества. – Воронеж, 1999.
9. *Попов В.Б.* Прыжок в длину: многолетня подготовка. – М.: Терра-Спорт, 2001.
10. *Попов В.Б.* 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия-Пресс, Терра-Спорт, 2002.
11. *Лазарев И.В.* Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. — М.: Академия, 1999.
12. *Степанова М., Степанов В.* Баьерный бег на 400 метров. – М.: Олимпия-Пресс, Терра-Спорт, 2002.
13. *Тер-Ованесян И.А.* Подготовка легкоатлета: современный взгляд. (Библиотека легкоатлета). – М.: Олимпия-Пресс, Терра-Спорт, 2000.

14. *Чесноков Н.Н.* Лѐгкая атлетика: Учебник / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010.

15. Периодические журналы «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в школе», «Легкая атлетика».

в) мультимедийные средства:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Компьютерные презентации учебного материала (слайды в формате Power Point)
1	Основы техники легкоатлетических видов	История развития легкой атлетики Техника легкоатлетических видов
2	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	Методика обучения технике легкоатлетических упражнений
4	Урок лѐгкой атлетики в школе	Урок лѐгкой атлетики в школе
5	Основы спортивной тренировки в лѐгкой атлетике	Методы спортивной тренировки в легкой атлетике Способы оказания доврачебной помощи при экстремальных случаях на занятиях легкой атлетикой

г) Интернет-ресурсы

www.rusathletics.com – сайт Всероссийской федерации лѐгкой атлетики

1. www.mosathletics.ru – сайт московской федерации лѐгкой атлетики
2. www.trackandfield.ru – новости российской и мировой лѐгкой атлетики
3. www.iaaf-rdc.ru – сайт российского представительства ИААФ

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для осуществления образовательного процесса	Перечень основного оборудования (с указанием кол-ва посадочных мест)	Адрес (местоположение)
Аудитории для проведения лекционных занятий		
Лекционная аудитория - ауд. 4-07	Аудиторная доска, (столы ученические, стулья ученические) на 28 посадочных мест, компьютер - 1, проектор -1, интерактивная доска- 1	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
Аудитории для проведения практических занятий, контроля успеваемости		
Компьютерный класс - ауд. 3-05	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза, технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации:	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33

	мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 25.	
Аудитория для практических занятий - ауд.3-08	Технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	Уч. корпус №2 г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33
Помещения для самостоятельной работы		
Читальный зал библиотеки ЧГПУ	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза. Количество посадочных мест - 50.	Электронный читальный зал. этаж 2 Библиотечно-компьютерный центр г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33

ПРИЛОЖЕНИЕ

Рейтинговые тесты для диагностирующего контроля уровня развития физических качеств и степени освоенности технических элементов легкоатлетических видов - отдельных компонентов или вида в целом

Упражнение	Единица измерения	Степень освоенности материала или уровень развития качеств					
		Низкая(-ий)		Средняя(-ий)		Высокая(-ий)	
		Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивная ходьба							
Спортивная ходьба:							
1. Дистанция 100 м а) результат	**с**	**27**	**31**	**25**	**28**	**22**	**26**
б) количество шагов	кол.	100	105	90	100	85	95
2. Дистанция 400 м	мин.	2.00	2.20	1.45	2.10	1.30	2.00
3. Дистанция 1 км	мин.	**6.30**	**7.30**	**6.15**	**7.00**	**6.00**	**6.30**
4. Дистанция 3 км – женщины	мин.	-	24.30	-	23.00	-	22.00
5 км мужчины	мин.	35,00	-	34,00	-	33,00	
Бег на короткие дистанции							
1. Бег 30 м с н/ст.	с	4,7	5,8	4,5	5,4	4,3	5,0
2. Бег 30 м с/хода.	с	3,7	4,9	3,5	4,5	3,3	4,0
3. Бег 60 м (50 м) н/с	с	8,4(7,5)	10,0(9,0)	8,1(7,2)	9,5(8,4)	7,8(6,9)	9,1(8,1)
4. Бег 100 м с н/с	с	13,8	16,0	**13,5**	**15,6**	**13,2**	**15,2**
5. Бег 200 м с н/с.	с	29,0	36,0	28,0	34,0	26,7	32,0
6. бег 400 м с н/с.	с	1,10,0	1,20,0	1,05,0	1,15,0	1,00,0	1,15,0
Бег на средние и длинные дистанции							
1. Бег 600 м	мин.	1,50,0	2,16,0	1,45,0	2,08,0	1,40,0	2,00,0
2. Бег 800 м	мин.	2,35,0	3,20,0	2,30,0	3,10,0	2,20,0	3,00,0
3. Бег 1000 м	мин.	3,20,0	4,30,0	3,10,0	4,10,0	3,00,0	3,50,0
4. Бег 1500 м (муж.)	мин.	5,50,0	-	5,20,0	-	5,00,0	-
5. Бег 6 км (жен.)	мин.	-	34,00	-	32,00	-	30,00
6.Бег 10 км (муж.)	мин.	59,00	-	55,00	-	50,00	-
Эстафетный бег							
1. Бег 20 м с/х с эстафетной палочкой	с	2,7	3,6	2,5	3,3	2,3	3,0
2.Бег 20 м с/х с передачей палочки (прием и передача)	с	Среднее арифметическое результатов участников теста					
		+0,3	+0,4	+0,1	+0,2	0	0
3.Бег 50 м с н/с с эстафетной палочкой	с	7,5	9,0	7,2	8,5	6,9	8,1
4. Бег 50 м с н/с с	с	Среднее арифметическое результатов участников теста					

передачей палочки (прием и передача)		+0,2	+0,4	0	+0,1	-0,2	-0,1
5. Бег 4 по 100 м		56,0	64,0	54,0	62,0	52,0	60,0

Упражнение	Единица измерения	Степень освоенности материала или уровень развития качеств					
		Низкая(-ий)		Средняя(-ий)		Высокая(-ий)	
		Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
1	2	3	4	5	6	7	8
Барьерный бег							
1. Бег 2 барьера с н/с фиксации схода с 1 бар.	с	3,3	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5
2. Ходьба через 12 бар. На каждый шаг	с	6,2	6,4	6,0	6,0	5,8	5,8
3. Бег 6 бар. через шаг. Фиксация схода с 1, схода с 6 бар.	с	4,5	5,0	4,0	4,5	3,8	4,2
4. Бег 50 м (55 м – муж.) с/б 5 раз в 3 шага.	кол-во раз	3	3	4	4	5	5
5. Бег 50 м (55 м – муж.) с/б с н/с в 3 шага	с	10,3	10,4	10,0	10,0	9,6	9,7
Метание копья							
1. Метание копья с места	м	18	11	22	13	28	15
2. Метание копья с 1 шага	м	20	13	24	14	30	17
3. Метание копья с 2 шагов	м	22	15	26	16	32	19
4. Метание копья с 4 шагов	м	23,5	16	28	18	35	21
5. Метание копья с разбега	м	25	17	30	20	37	23
Толкание ядра							
1. Бросок ядра вперед 4кг – жен. 5 кг муж.	м	10	8	12	10	14	12
2. Бросок ядра назад 4кг – жен. 5 кг муж.	м	11	9	13	11	15	13
3. Толкание ядра с места 4 кг жен., 7,260 кг – муж.	м	7,00	6,00	7,30	6,30	7,50	6,50
4. Толкание ядра со скачка 4 кг жен., 7,260 кг – муж.	м	7,50	7,00	8,00	7,50	8,50	8,00
Прыжок в длину способом «согнув ноги»							
1. Переход ч/б в шаге 50 см – жен., 76,2 см – муж	кол-во раз	3	3	4	4	5	5
2. Пробегание полного разбега с попаданием на планку с имитацией отталкивания (3 попытки)	кол-во раз	1	1	2	2	3	3
3. Удержание ног на весу из положения вис сидя	с	8	6	12	10	15	12
4. Прыжок в длину с/м	м	2,20	1,80	2,40	1,90	2,60	2,00

5. Прыжок в длину с/м с отталкиванием одной ногой	м	2,00	1,50	2,25	1,65	2,50	1,80
6. Прыжок в длину с разбега	м	4.60	3.50	5.00	3.80	5.20	4.20
Тройной прыжок							
1. Тройной прыжок с/м	м	7,50	6,50	8,00	7,00	8,50	7,50
2. Шаг + скачок с 6 шагов разбега	м	5,50	4,50	6,50	5,50	7,50	6,00
3. Тройной прыжок с разбега	м	9.50	7.50	10.50	8.50	11.50	9.50

Упражнение	Единица измерения	Степень освоенности материала или уровень развития качеств					
		Низкая(-ий)		Средняя(-ий)		Высокая(-ий)	
		Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в высоту способом «перешагивание»							
1. Прыжок в высоту с 1 шага	см	105	90	110	95	115	100
2.Тест Абалакова	см	50	30	60	45	70	55
3.Прыжок в высоту с разбега	см	120	105	130	110	140	115
Прыжок в высоту способом «фосбюри-флоп»							
1. Прыжок в высоту с/м с 2 ног стоя спиной к планке	см	110	90	115	100	1200	105
2. Прыжок в высоту с 1 шага	см	110	90	115	100	120	105
3. Прыжок в высоту с разбега	см	120	100	130	105	135	110
Метание гранаты							
1.Бег скрестным шагом 20 м	с	3,0	3,6	2,7	3,3	2,5	3,0
2.Метание гранаты в цель расст. 20 м	попаданий	3	3	4	4	5	5
3.Метание с разбега	м	32	18	38	25	43	30
Метание малого мяча							
1. Метание мяча с/м		25	15	30	20	35	25
2. Метание мяча в цель(5 попыток)	попаданий	1	1	3	3	5	4
3. Метание мяча с разбега	м	40	20	45	30	50	40

Лист регистрации изменений в РПД

Раздел (подраздел), в который вносятся изменения	**Основания для изменений[1]**	**Краткая характеристика вносимых изменений**	**Дата и номер протокол заседания кафедры**

[1] Ежегодная актуализация, запрос работодателя и др.