

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чотчаева Марина Юрьевна
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 02.11.2021 11:12:16
Уникальный программный ключ:
a61adf3818e92721f895b0c4173e0c002e1a

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал
Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ» в
г.Ессентуки

Утверждена
Заведующий кафедрой
доцент В.Б. Пагиев
протокол №2 от 31 августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Теория и методика легкой атлетики
(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) «Физическая культура»

Форма обучения Заочная

Срок освоения ОПОП 4 года 6 мес.

Кафедра физической культуры

Год начала обучения - 2017

Ессентуки, 2019 г.

Разработчик: старший преподаватель Прокопьева А.Н.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от «04» декабря 2015г. № 1426.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры естественных дисциплин от « 31 » августа 2019 г. протокол № 2

Заведующий кафедрой



В.Б. Пагиев

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
4. Структура и содержание дисциплины	5
4.1 Структура дисциплины.....	5
4.2 Разделы (темы) дисциплин и виды занятий, в часах.....	5
4.3 Содержание разделов и тем дисциплины	6
4.4 Практические занятия.....	9
4.5 Примерная тематика курсовых работ (не предусмотрено).....	11
5. Образовательные технологии	11
6. Планируемые результаты обучения по дисциплине	11
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	13
7.1 Основные источники:	13
7.2 Дополнительные источники:	13
7.3 Периодические издания.....	15
7.4 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.....	15
7.5 Программные средства	16
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	16

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» являются: преподавание дисциплины является формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по легкой атлетики с людьми различного пола и возраста.

Учебные задачи дисциплины:

- овладение теоретическими основами легкой атлетики;
- овладение техникой спортивной ходьбы, бега, легкоатлетических прыжков и легкоатлетических метаний, легкоатлетических многоборья;
- овладение средствами физического воспитания учащихся;
- приобретение знаний, умений и навыков для ведения самостоятельной педагогической и организаторской работы по легкой атлетики.

2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины «Основы диагностики физического развития» у обучающегося должны быть сформированы элементы следующих компетенций:

ОПК-2: способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

ПК-1 :готовностью реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов

ПК-3: способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» относится к вариативной части цикла Б1. Дисциплины (модули).

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетная единица, 216 часов, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры	
			3	4
Контактные часы	Всего:	18	10	8
	Лекции (Лек)	6	4	2
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (ПР)	12	6	6
	Лабораторные занятия (Лаб)			
промежуточная аттестация	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	0,8	0,3	0,5
	Курсовая работа			
Самостоятельная работа студентов, в т.ч. с использованием электронного обучения (СР)		188,7	61,7	127
Подготовка к экзамену (контроль)		8,5		8,5
Вид промежуточной аттестации			Контрольная работа	Экзамен
Общая трудоемкость (по плану)		216	72	144

4.2 Разделы (темы) дисциплин и виды занятий, в часах

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	Промежуточная аттестация	СРС	Подготовка к экзамену	Всего
Семестр 3							
1. Техника разновидностей Л/А бега. Техника легкоатлетических прыжков и метаний.	2				20		22
2. Техника выполнения разновидностей Л/А бега, легкоатлетических прыжков и метаний.		4			21,7		25,7
3. Методика обучения разновидностей Л/А бега	2	2			20		24
Зачет				0,3			0,3
Итого за семестр:	4	6		0,3	61,7		72

Семестр 4							
4.Методика обучения легкоатлетическим прыжки и метаниям	2				26		28
5.Правила соревнований по легкой атлетике.		2			26		28
6.Совершенствование техники и методики легкоатлетического бега.		2			26		28
7.Совершенствование техники и методики легкоатлетических прыжков		2			26		28
8.Совершенствование техники и методики легкоатлетических метаний					27		27
Экзамен				0,5		8,5	9
Итого за семестр:	2	6		0,5	127	8,5	144
Итого:	6	12		0,8	188,7	8,5	216

4.3 Содержание разделов и тем дисциплины

Наименование темы дисциплины	Содержание темы дисциплины
Техника разновидностей Л/А бега. Техника легкоатлетических прыжков и метаний ¹	Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Техника барьерного бега. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги. Техника прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание», «фосбери-флоп» Техника тройного прыжка с разбега.
Техника выполнения разновидностей легкоатлетического бега , легкоатлетических прыжков и метаний.	Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции. Техника выполнения бега на короткие дистанции. Техника выполнения эстафетного бега. Техника выполнения барьерного бега. Техника выполнения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги. Техника прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание», «фосбери-флоп». Техника тройного прыжка с разбега.
Методика обучения разновидностей легкоатлетического бега	<i>Методика бега на короткие дистанции.</i> 1. Изучение бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой; - изучение техники бега по прямой; - изучение техники высокого старта. 2. Выполнение стартовых положений: - поворотные выходы - со старта без сигнала по сигналу 4. Изучение техники низкого старта (варианта низкого старта) - установление стартовых колодок; - выполнение стартовых команд; - повторные старты без сигнала и по сигналу. 5. Дальнейшее изучение бега на короткие дистанции: - изучение стартового разгона;

	<ul style="list-style-type: none"> - изучение техники перехода стартового разгона к бегу по дистанции; - изучение техники бега по повороту. <p>6. Дальнейшее изучение бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники низкого старта на повороте; - изучение техники финиширования; - совершенствование в технике бега. <p><i>Методика обучения эстафетного бега.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомится с техникой эстафетного бега 2. Ознакомится с двумя способами передачи эстафетной палочки: <ul style="list-style-type: none"> - снизу- вверх; - сверху- вниз; 3. Стартовый разгон при приёме эстафетной палочки. 4. передача эстафетной палочки (голосовой способ передачи палочки). 5. бег и передача эстафетной палочки по этапам. <p><i>Техника в кроссовом беге:</i> по грунту (траве, песку, асфальту), в беге с преодолением горизонтальных препятствий(ям, канав, рвов), вертикальных препятствий. Кроссовый бег на скользком и мягком грунте</p>
<p>Методика обучения легкоатлетическим прыжкам и метаниям</p>	<p>Техника и методика легкоатлетических прыжков.</p> <p>Техника и методика прыжков в длину с разбега. При разновидности прыжков в длину с разбега: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».</p> <p>Техника целостного прыжка в длину с разбега делится на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление. Разбег делится на три части: начало разбега, приобретение скорости разбега, подготовка к отталкиванию. Отталкивание начинается с постановки ноги на место отталкивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - угол постановки толчковой ноги, постановка ноги на опору до момента вертикали; - движение маховой ноги и руки вперед. <p>Полетная фаза прыжка делится на:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. взлет; 2 .горизонтальное движение вперед; 3. подготовка к приземлению. <p>Приземление - это заключительная часть прыжка.</p> <p>Техника прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Способы выполнения прыжков - «перешагивание», «волна», «перекидной», «фосбери- флоп».</p> <p>Основные структурные фазы прыжка в высоту:</p> <p>Разбег, отталкивание.</p> <ul style="list-style-type: none"> - переход через планку; - приземление. <p>Техника и методика легкоатлетических метаний.</p> <p>В легкой атлетике четыре вида метаний, техника исполнения которых зависит от формы и массы снаряда (мяч, граната, копьё и ядро, диск, молот)</p> <p>В основах техники различают начальную скорость вылета снаряда. Угол вылета. Высота выпуска снаряда. Угол мест-</p>

	ности. Условно целостное действие метания делится на фазы: - разбег; - финальное усилие; - торможение после выпуска снаряда.
Правила соревнований по легкой атлетике.	Классифицирование по: группам видов лёгкой атлетике, половым и возрастным признакам, месту проведения. Деление л/а видов по структуре: циклические, ациклические и смешанные. Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии и элементарные правила по легкой атлетике.
Совершенствование техники и методики легкоатлетического бега.	Разминочный бег, легкоатлетическая разминка, специальные беговые упражнения. Выполнение техники низкого старта; стартового разгона; бега по дистанции; финишное ускорение; финиширование. Бег по отрезкам с высокого, низкого стартов. Старты с места, с ходу. Бег по прямой, по повороту, в горку, с горки. Бег на результат. Развитие физических качеств. Выполнение высокого старта; стартового разгона; бега на дистанции; технику финиширования; совершенствование в технике бега. Совершенствование техники бега: переменный бег; фартлек. Особенности техники эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки, передача эстафетной палочки на этапах. Выполнение эстафетного бега в парах, на различных отрезках. Совершенствование эстафетного бега.
Совершенствование техники и методики легкоатлетических прыжков	Разминка, специальные беговые упражнения, подводящие упражнения. Выполнение техники прыжка: фазы разбега; отталкивания; полета; приземления. Прыжки с места, тройной. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скорости, скоростно-силовых качеств Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивание», «фосбери-флоп», выполнение на результат.
Совершенствование техники и методики легкоатлетических метаний	Разминочный бег, легкоатлетическая разминка, специальные беговые упражнения. Выполнение специально-подводящих упражнений. Выполнение фаз метания: предворительный разбег, отведение снаряда, заключительная часть разбега; финальное усилие; торможение. Метание снаряда с места, метание с бросковых шагов, метание с бросковых шагов в цель; имитация отведения снаряда с шагов в ходьбе, в беге с увеличением скорости; метание гранаты (мяча) с полного разбега. Упражнения для метателя Совершенствование техники метания гранаты (мяча). Метание на результат. Упражнения с отягощениями. Имитация толкания. Толкания ядра облегченного веса со скачка. Упражнения для метателей. Толкание ядра с места и со скачка. Толкания ядра со скачка из круга, соблюдая правила соревнований. Совершенствование техники толкания ядра. Толкание на результат.

4.4 Практические занятия

Наименование темы дисциплины	Тематика (наименование)	Всего часов
<p>Техника выполнения разновидностей легкоатлетического бега, легкоатлетических прыжков и метаний.</p>	<p>1. Техника и методика легкоатлетического бега. Периоды бега: - период одиночной опоры; - период полета; - период переноса маховой ноги, который совпадает с периодом опоры. Факторы бега: быстроты, амплитуда движений, проявление больших мышечных усилий.</p> <p>2. Техника и методика бега на средние и длинные дистанции. - ознакомление с техникой бега; - изучение бега по повороту; - изучение бега по дистанции; - сохранение в беге скорости на протяжении всей дистанции при минимуме затрат энергии.</p> <p>2. Дальнейшее изучение бега на средние и длинные дистанции: - изучение высокого старта; - изучение стартового разгона; - бег на дистанции; - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега.</p> <p>3. Процесс спринтерского бега делится на: - старт; - стартовый разгон; - бег по дистанции; - финиширование.</p> <p>4. Техника эстафетного бега. - ознакомится с техникой эстафетного бега; - ознакомится с двумя способами передачи эстафетной палочки: А) снизу- вверх Б) сверху- вниз - стартовый разгон при приёме эстафетной палочки; - передача эстафетной палочки (голосовой способ передачи палочки); - бег и передача эстафетной палочки по этапам.</p> <p>5. Техника в кроссовом беге: по грунту (траве, песку, асфальту), в беге с преодолением горизонтальных препятствий(ям, канав, рвов), вертикальных препятствий. Совершенствование техники кроссового бега на скользком и мягком грунте..Сдача контрольных нормативов: 3000м (девушки), 5000м (юноши)</p>	4
Правила соревнований по	Классифицирование по: группам видов лёгкой ат-	2

<p>легкой атлетике.</p>	<p>летике, половым и возрастным признакам, месту проведения. Деление л\а видов по структуре: циклические, ациклические и смешанные. Группы видов лёгкой атлетики: 1. Ходьба; 2.Бег; 3.Легкоатлетические прыжки; 4.Легкоатлетические метания; 5.Многоборья.</p>	
<p>Совершенствование техники и методики легкоатлетического бега.</p>	<p>1. Разминочный бег, легкоатлетическая разминка, специальные беговые упражнения. 2. Бега на средние и длинные дистанции. - изучение бега по повороту; - изучение бега по дистанции; - сохранение в беге скорости на протяжении всей дистанции при минимуме затрат энергии. 3. Эстафетный бег: - совершенствовать способы передачи эстафетной палочки; - снизу- вверх; - сверху - вниз; - стартовый разгон при приёме эстафетной палочки; - передача эстафетной палочки (голосовой способ передачи палочки); - бег и передача эстафетной палочки по этапам. Кроссовый бег: по грунту (траве, песку, асфальту), в беге с преодолением горизонтальных препятствий (ям, канав, рвов), вертикальных препятствий. Совершенствование техники кроссового бега на скользком и мягком грунте. Сдача контрольных нормативов: 3000м (девушки), 5000м (юноши)</p>	<p>2</p>
<p>Совершенствование техники и методики легкоатлетических прыжков</p>	<p>Разминочный бег, легкоатлетическая разминка, специальные беговые упражнения, подводящие упражнения. Выполнение техники прыжка: фазы разбега; отталкивания; полета; приземления. Прыжки с места, тройной. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скорости, скоростно-силовых качеств Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивание», «фосбери-флоп», выполнение на результат.</p>	<p>2</p>
<p>Совершенствование техники и методики легкоатлетических метаний</p>	<p>Разминочный бег, легкоатлетическая разминка, специальные беговые упражнения. Выполнение специально- подводящих упражнений. Выполнение фаз метания: предворительный разбег, отведение снаряда, заключительная часть разбега; финальное усилие; торможение. Метание снаряда с места, метание с бросковых шагов, метание с бросковых шагов в цель; имитация отведения снаряда с шагов</p>	<p>2</p>

	в ходьбе, в беге с увеличением скорости; метание гранаты (мяча) с полного разбега. Упражнения для метателя Совершенствование техники метания гранаты (мяча). Метание на результат. Упражнения с отягощениями. Имитация толкания. Толкания ядра облегченного веса со скачка. Упражнения для метателей. Толкание ядра с места и со скачка. Толкания ядра со скачка из круга, соблюдая правила соревнований. Совершенствование техники толкания ядра. Толкание на результат.	
	Итого:	12

4.5 Примерная тематика курсовых работ (не предусмотрено)

5. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные, образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторно-практических) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

6. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Элементы компетенции	Дескрипторы – показатели достижения результата
ОПК-2	<p>З1 - знает социальные, возрастные и психофизические особенностей обучающихся;</p> <p>З3 – знает сущность и характеристику процессов обучения, воспитания и развития;</p> <p>П1 – умеет учитывать социальные, возрастные и психофизические особенности обучающихся в процессе обучения и воспитания;</p> <p>В1 – владеет методами и технологиями организации процесса обучения и воспи-</p>	<p>- разбирается в социальных, возрастных и психофизических особенностях обучающихся;</p> <p>- может дать характеристику процесса обучения, воспитания и развития;</p> <p>- учитывает социальные, возрастные и психофизические особенности обучающихся в процессе обучения и воспитания;</p> <p>- демонстрирует на практике применение адекватных методов и технологий организации процесса обучения и воспитания с</p>

	тания с учетом социальных, возрастных и психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся;	учетом социальных, возрастных и психофизических и индивидуальных особенностей
ПК-1	<p>З1 – теоретические основы моделирования и конструирования образовательные программ по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов.</p> <p>З2 – знать нормативно-правовые документы, отражающие содержание образования к заданной предметной области.</p>	<p>– применять навыки работы с различными образовательными программами базовых и элективных курсов при осуществлении профессиональной деятельности в различных общеобразовательных организациях;</p> <p>- применять навыки работы с различными современными технологиями, реализующими образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов;</p> <p>–умеет пользоваться способами проектной и инновационной деятельности в образовании;</p> <p>владеет способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды.</p>
ПК-3	<p>З1 – знает роль духовно-нравственного развития и воспитания как фактора развития личности современного человека, принципы и закономерности функционирования духовно-нравственного компонента культуры в обществе;</p> <p>П1 – умеет анализировать, проектировать, реализовывать средства и технологии достижения результатов воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и во внеучебной деятельности, опираясь на их возрастные особенности;</p> <p>В1 – владеет современными формами, методами и средствами воспитания и духовно- нравственного развития обучающихся в учебной и во внеучебной деятельности.</p>	<p>-знает понятия «воспитание», «духовно-нравственное развитие», «результаты воспитания», «результаты духовно-нравственного развития», «учебная деятельность», «внеучебная деятельность»;</p> <p>-знает содержание и функции духовно-нравственного компонента культуры в обществе;</p> <p>- знает сущность, принципы и закономерности психолого-педагогического сопровождения процесса духовно-нравственного развития и воспитания</p> <p>- умеет анализировать и выявлять ведущие характеристики ситуации развития личности и на их основе вычленять основные трудности, с которыми сталкиваются педагоги и родители в воспитании и духовно-нравственном развитии обучающихся;</p> <p>- демонстрирует в собственной профессиональной деятельности навыки владения основными формами, методами и средствами воспитания и духовно- нравственного развития обучающихся в учебной и во внеучебной деятельности, анализа и коррекции результатов этого процесса по алгоритму</p>

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1 Основные источники:

1. Зуев С.Н., Цой О.Е., Цубан Ю.В., Резенова М.В., Андреева Е.Ю. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом. Издательство: Российская таможенная академия, 2016.–132 с. – ISBN:978-5-9590-0882-6. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors

2. Кафка Б., Йеневайно О. Функциональная тренировка. Спорт. Издательство: Издательство «Спорт-Человек», 2016.– 176 с. – ISBN:978-5-906839-14-5. – Режим доступа :https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors

3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО / под ред. С.В. Шивринской. 2-е изд. испр и доп. М.: Издательство Юрайт, 2018.189 с. – ISBN:978-5-534083-356-9. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-424884>

7.2 Дополнительные источники:

1. Зуев С.Н., Цой О.Е., Цубан Ю.В., Резенова М.В., Андреева Е.Ю. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом. Издательство: Российская таможенная академия, 2016.–132 с. – ISBN:978-5-9590-0882-6. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors

2. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для студентов направления 034300 «Физическая культура»/ Е.А. Михайлова, В.Ю. Ершов - Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2013 - 112с.: ил. — ISBN 978-5-350-00282-9 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/279195>

3. Ершова, В.Ю. Обязанности судей при проведении соревнований по легкой атлетике [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Е.А. Михайлова, В.Ю. Ершова - Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2011 - 103 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/243505>

4. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «физическая культура»: Учеб пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов – М.: Издательский центр «Академия», 2004 -272с. ISBN 5-7695-1525-2

5. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с. – ISBN 5-7695-2249-6

6.Кafka Б., Йеневайн О. Функциональная тренировка. Спорт. Издательство: Издательство «Спорт-Человек», 2016.– 176 с. – ISBN:978-5-906839-14-5. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors

7. Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса для основного общего образования – М.: Прометей, 2013 – 140с. ISBN 978-5-7042-2328-3. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/70052/#2>

8. Кравчук, В. И. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебно-методические рекомендации / В. И. Кравчук, Челяб. гос. акад. культуры и искусств, В. И. Кравчук: Челябинск, 2004 - 40 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/199887>

9. Лазарев И.В. и др. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 160 с. – ISBN 5-7695-0449-8

10. Никитушкин В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Е. Г Цуканова. – М.: Издательство Юрайт,

2019. – 205 с. – (Серия: Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10885-9. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/legkaya-atletika-v-nachalnoy-shkole-432201#page/2>

11. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Е.Ю. Андриянова, А.А. Петров, Ж.В. Никулина, А.С. Максимов, Е.Н. Чернышева, В.К. Спириин, Е.А. Михайлова, В.Ю. Ершов, Ф.Н. Наврузбеков .— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2014 - 133 с.: ил. - ISBN 978-5-350-00289-8 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/279254>

12. Тихонин, В. И. Обучение двигательным действиям спортсменов в прыжках в высоту [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. И. Тихонин - Волгоград: ВГАФК, 2012 - 146 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/233151>

13. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Издательство: Издательство «Спорт-Человек», 2015 – 176с. – ISBN:978-5-9906734-3-4.– Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors

7.3 Периодические издания

1. Журналы «Адаптивная физическая культура».
2. Журналы «Физическое воспитание. Образование. Тренировка».
3. Журналы «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс]. Режим доступа: <https://elibrary.ru>.

7.4 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.

1. Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»
<http://school-collection.edu.ru>
2. Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества
<http://www.openclass.ru>
3. Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru>

4. Российское образование. Федеральный портал <http://edu.ru>
5. Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ» <https://online.edu.ru/ru/>
6. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>
7. Национальная платформа «Открытое образование» <https://openedu.ru>

7.5 Программные средства

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Программа тестирования знаний Айрен.
4. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-технические средства:

1. Спортивные залы № 1 и № 2;
2. Секундомер;
3. Стойки, планка для прыжков в высоту;
4. Легкоатлетические барьеры;
5. Снаряды для метания и толкания;
6. Измерительные рулетки;
7. Силовые универсальные тренажеры;
8. Гимнастические скамейки, подкидные мосты, скакалки, медболы, маты гимнастические, прыжковая тумба.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании утверждения Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.12.2015 г. № 1426	Протокол заседания кафедры от «01» сентября 2016 г. №1	01.09.2016г.
2.	Актуализирована в части учебнометодического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2017 г. №1	31.08.2017г.