

*Методические рекомендации
по организации самостоятельной работы
по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания»*

Специальность 49.02.01 Физическая культура



Разработчик: И.Е. Анпилогов.,
к.п.н., доцент, доцент кафедры медико-биологических дисциплин,
оздоровительной и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО
«Курский государственный университет»

Курск 2024

Аннотация

Самостоятельная работа обучающихся в СПО является важным видом учебной и научной деятельности студента. Государственным образовательным стандартом предусматривается, как правило, 30 % - 50% часов из общей трудоемкости дисциплины на самостоятельную работу обучающихся. В связи с этим, обучение в СПО включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесс обучения и процесс самообучения. Поэтому самостоятельная работа должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие обучающихся в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Формы самостоятельной работы студентов разнообразны. Они включают в себя:

- изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации;
- подготовку докладов и рефератов;
- участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях.

Самостоятельная работа приобщает студентов к научному творчеству, поиску и решению актуальных современных проблем.

Задачами самостоятельной работы обучающихся являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических занятиях для подготовки к итоговым зачетам.

В образовательном процессе среднего профессионального образовательного учреждения выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторную, под руководством преподавателя, и внеаудиторную.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной преподавателем учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к семинарам и практическим работам, их оформление;
- подготовка практических разработок;
- выполнение домашних заданий в виде индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.;
- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин: (в часы консультаций, предусмотренных учебным планом);
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);
- прием и защита практических работ (во время проведения практических работ);

Оглавление

1. Рекомендации по подбору и проектированию упражнений для обучения различным видам легкоатлетических упражнений.
- 2.. Рекомендации по выполнению информационного сообщения по результатам анализа литературы.
3. Рекомендации по составлению плана-схемы обучения видам легкой атлетики
4. Рекомендации по составлению положения о соревнованиях по легкой атлетике.
5. Рекомендации по написанию конспектов урока по легкой атлетике
6. Информационное обеспечение обучения.

Рекомендации по подбору и проектированию упражнений для обучения различным видам легкоатлетических упражнений

При проектировании комплекса упражнений для обучения отдельным видам легкой атлетики необходимо учитывать задачи обучения, вид легкой атлетики, контингент обучающихся.

Упражнения должны отвечать следующим требованиям:

1. Упражнения должны отвечать назначению комплекса. Они должны оказывать разностороннее воздействие на организм занимающихся.
2. Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся упражнения должны подбираться с учетом их избирательного воздействия в рамках образовательной задачи урока на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств.
3. Правило «прогрессирования», реализуется и при составлении комплекса форме нарастания эффекта от применения упражнений за счет увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количества повторений.

При решении задач совершенствования техники отдельных видов легкоатлетических упражнений при подборе упражнений для урока следует обращать внимание на тот факт, что упражнения должны быть хорошо освоены занимающимися. В случае нарушения данного правила обучающиеся будут значительное количество времени тратить на освоение средств совершенствования и таким образом образовательная задача не будет решена.

В случае если решаются образовательные задачи допускается применение упражнений не знакомых обучающимся полностью или частично. Однако в данном случае возрастает требования к соблюдению техники безопасности при проведении занятий.

Рекомендации по подготовке информационного сообщения по результатам анализа литературы

Подготовка информационного сообщения – это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объему устного сообщения для озвучивания в рамках практического занятия. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам.

Сообщение отличается от доклада не только объемом информации, но и ее характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание сообщения – до 5 мин.

Затраты времени на подготовку сообщения зависят от трудности сбора информации, сложности материала по теме, индивидуальных особенностей студента и определяются преподавателем.

Роль преподавателя в подготовке информационного сообщения:

- определить тему и цель сообщения;
- определить место и сроки подготовки сообщения;
- оказать консультативную помощь при формировании структуры сообщения;
- рекомендовать основную и дополнительную литературу по теме сообщения;
- оценить сообщение в контексте занятия.

Роль студента в подготовке информационного сообщения:

- собрать и изучить литературу по теме;
- составить план или графическую структуру сообщения;
- выделить основные категории, раскрывающие тему;
- ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформить текст сообщения письменно;
- сдать на контроль преподавателю и озвучить в установленный срок.

Методические рекомендации по работе с литературой

Важной составляющей самостоятельной внеаудиторной подготовки является работа с литературой ко всем занятиям: семинарским, практическим, при подготовке к экзамену и тестированию.

Умение работать с литературой означает научиться осмысленно пользоваться источниками.

Существует несколько методов работы с литературой:

- метод повторения: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются;

- метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно провести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными.

Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения.

Изучение научной учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей.

Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План - первооснова, каркас какой-либо письменной работы, определяющие последовательность изложения материала.

План является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме.

Преимущество плана состоит в следующем.

Во-первых, план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, упрощает понимание главных моментов произведения.

Во-вторых, план позволяет быстро и глубоко проникнуть в сущность построения произведения и, следовательно, гораздо легче ориентироваться в его содержании.

В-третьих, план позволяет – при последующем возвращении к нему – быстрее обычного вспомнить прочитанное.

В-четвертых, с помощью плана гораздо удобнее отыскивать в источнике нужные места, факты, цитаты и т.д.

Выписки - небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отделы абзацы, а также дословные и близкие к дословным записи об излагаемых в нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного.

Выписки представляют собой более сложную форму записи содержания исходного источника информации. По сути, выписки – не что иное, как цитаты, заимствованные из текста. Выписки позволяют в концентрированной форме и с максимальной точностью воспроизвести в произвольном (чаще последовательном) порядке наиболее важные мысли автора, статистические и даталогические сведения. В отдельных случаях – когда это оправдано с точки зрения продолжения работы над текстом – вполне допустимо заменять цитирование изложением, близким дословному.

Тезисы – сжатое изложение содержания изученного материала в утвердительной (реже опровергающей) форме.

Отличие тезисов от обычных выписок состоит в следующем. Во-первых, тезисам присуща значительно более высокая степень концентрации материала.

Во-вторых, в тезисах отмечается преобладание выводов над общими рассуждениями. В-третьих, чаще всего тезисы записываются близко к оригинальному тексту, т.е. без использования прямого цитирования.

Аннотация – краткое изложение основного содержания исходного источника информации, дающее о нем обобщенное представление. К написанию аннотаций прибегают в тех случаях, когда подлинная ценность и пригодность исходного источника информации исполнителю письменной работы окончательно неясна, но в то же время о нем необходимо оставить

краткую запись с обобщающей характеристикой. Для указанной цели и используется аннотация.

Резюме – краткая оценка изученного содержания исходного источника информации, полученная, прежде всего, на основе содержащихся в нем выводов. Резюме весьма сходно по своей сути с аннотацией. Однако, в отличие от последней, текст резюме концентрирует в себе данные не из основного содержания исходного источника информации, а из его заключительной части, прежде всего, выводов. Но, как и в случае с аннотацией, резюме излагается своими словами – выдержки из оригинального текста в нем практически не встречаются.

Конспект – сложная запись содержания исходного текста, включающая в себя заимствования (цитаты) наиболее примечательных мест в сочетании с планом источника, а также сжатый анализ записанного материала и выводы по нему.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется, если студент дает полный и правильный ответ на поставленные и дополнительные вопросы (если в таковых была необходимость):

- обнаруживает всестороннее системное и глубокое знание программного материала;
- обстоятельно раскрывает соответствующие теоретические положения;
- демонстрирует знание современной учебной и научной литературы;
- владеет категориальным аппаратом;
- демонстрирует способность к анализу и сопоставлению различных подходов к решению заявленной проблематики;
- подтверждает теоретические постулаты практическими примерами;
- способен творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;
- имеет собственную оценочную позицию и умеет аргументировано и убедительно её раскрывать;
- четко излагает материал в логической последовательности.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает ответ, отличающийся меньшей обстоятельностью и глубиной изложения:

- обнаруживает при этом твердое знание программного материала;
- допускает несущественные ошибки и неточности в изложении теоретического материала, исправленные после дополнительного вопроса;
- опирается при построении ответа только на основные источники литературы;
- подтверждает теоретические постулаты отдельными примерами из практической деятельности;
- способен применять знание теории к решению задач профессионального характера;
- испытывает небольшие трудности при определении собственной оценочной позиции;
- наблюдается незначительное нарушение логики изложения материала.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент в основном знает программный материал в объеме, необходимом для предстоящей работы по

профессии, но ответ, отличается недостаточной полнотой и обстоятельностью изложения:

- допускает существенные ошибки и неточности в изложении теоретического материала;
- ответ имеет репродуктивный характер;
- в целом усвоил основную литературу;
- обнаруживает неумение применять нормативные принципы, закономерности и категории для объяснения конкретных фактов и явлений;
- требуется помощь со стороны (путем наводящих вопросов, небольших разъяснений и т.п.);
- испытывает существенные трудности при определении собственной оценочной позиции;
- наблюдается нарушение логики изложения материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент обнаруживает незнание или непонимание большей или наиболее существенной части содержания учебного материала:

- допускает принципиальные ошибки в ответе на вопросы;
- не может исправить ошибки с помощью наводящих вопросов;
- не способен применять знание теории к решению задач профессионального характера;
- не умеет определить собственную оценочную позицию;
- допускает грубое нарушение логики изложения материала.

Тематика информационных сообщений

1. Современное состояние легкой атлетики в России
2. Формирование здорового образа жизни
3. Развитие бега на короткие дистанции в России и Мире
4. Развитие бега с препятствиями в России
5. Особенности развития метательных дисциплин легкой атлетики в России
6. Развитие видов на выносливость в России и мире

Рекомендации по составлению плана-схемы обучения видам легкой атлетики

Овладение легкоатлетическими упражнениями должно начинаться с наиболее доступных видов, которые способствуют развитию физических качеств легкоатлета и необходимых навыков, на основе которых можно изучать более сложные виды легкой атлетики. Основным видом легкоатлетических упражнений является бег. Все начинающие легкоатлеты прежде всего обязаны научиться правильно бегать. Изучение бега лучше всего начинать с овладения правильной техникой махового шага и отталкивания при беге на средние и длинные дистанции. Постепенно переходить к обучению бегу с большой скоростью и, наконец, с максимальной, т. е. к бегу на короткие дистанции.

Изучая беговой шаг, следует овладеть специальными условиями бега со старта, на вираже, на финише и т. п. Далее переходят к овладению техникой бега с барьерами, с препятствиями и эстафетного бега.

Обучение технике прыжков можно начинать с прыжка в высоту, который дает возможность лучше овладеть толчком в сочетании со скоростью разбега. После этого приступают к изучению прыжка в длину с разбега, трудность которого состоит в сочетании хорошего толчка с быстрым разбегом. Тройной прыжок с разбега и прыжок с шестом, как виды относительно более трудные, требуют специальной подготовки легкоатлета.

При обучении технике метаний необходимо овладеть броском (толчком снаряда, выполняемым с ускорением от начала разбега к заключительной фазе финального усилия. Обучение технике метаний следует начинать с выполнения бросковых упражнений с набивными мячами различного веса. После этого переходят к овладению техникой толкания ядра, а затем метания копья, диски и молота. Большую роль в успешном обучении и совершенствовании техники легкоатлетических упражнений играет контроль за овладением движений, который помимо личных наблюдений тренера, осуществляется с помощью анализа фото-видеоматериалов.

ТИПОВАЯ СХЕМА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1 Этап.

Задача. Создать у занимающихся правильное представление о технике изучаемого упражнения.

Средства: 1. Объяснение упражнения, определение его основных закономерностей и условий выполнения по правилам соревнований.

2. Показ техники упражнения с учётом правил соревнований.

3. Иллюстрация техники упражнения наглядными пособиями и указания о способах овладения упражнением.

4. Подготовительные упражнения, помогающие составить представление о технике изучаемого упражнения.

2 этап.

Задача. Овладеть техникой основного звена упражнения, его деталями и техникой упражнения в целом.

Средства: 1. Специально подготовительные упражнения для овладения техникой вида

2. Показ изучаемого упражнения в упрощенном виде, обращая внимание на главную фазу.

3. То же, но обращая внимание на детали.

4. Изучение упражнения в целом применительно к условиям соревнований.

3 этап.

Задача. Уточнить индивидуальные особенности техники выполнения изучаемого упражнения у занимающихся и определить пути дальнейшего совершенствования техники.

Средства: 1. Выполнение различных вариантов изучаемого упражнения и выбор оптимального варианта для каждого спортсмена.

2. Выполнение упражнения на результат с оценкой техники выполнения.

3. Сравнение показанных результатов с разрядными нормами спортивной классификации.

4. Определение индивидуальных заданий для достижения более высокого спортивного результата в изучаемом упражнении.

Обучение легкоатлетическим упражнениям – живой, динамический и творческий процесс. Поэтому не стоит следовать предложенной схеме – механически. В зависимости от этапа тренировки определяется лишь направление в решении тех или иных задач обучения и используемые средства.

Рекомендации по составлению положения о соревнованиях по легкой атлетике.

Положение о соревнованиях – основной плановый документ, определяющий место, сроки, цель, задачи, состав участников, ответственных за проведение, содержание программы и способы определения победителей в конкретных состязаниях.

Положение о проведении соревнования регламентирует все отношения между организаторами соревнований, его участниками и судьями, не может противоречить Правилам соревнований по данному виду спорта.

При написании Положения о проведении соревнования студенты должны опираться на типовую структуру данного документа, а именно обязательно в нем указать: - наименование спортивного соревнования; - цель и задачи соревнования; - руководство проведением соревнования; - сроки и место проведения соревнования; - участников и характер соревнования; - программу соревнования; - порядок определения победителей соревнования; - награждение; - порядок и сроки подачи заявок и протестов. Положение о проведении соревнования должно быть оформлено на листах формата А4 в печатном виде.

При печати необходимо соблюдать следующие требования:

- печать на одной стороне листа белой бумаги;
- размер шрифта-14; Times New Roman, цвет – черный;
- междустрочный интервал – полуторный;
- поля на странице – размер левого поля – 3 см, правого- 1,5 см, верхнего- 2 см, нижнего -2 см; отформатировано должно быть по ширине листа;
- нумерация страниц текста – вверху посередине.

Рекомендации по написанию конспектов урока по легкой атлетике

ПЛАН - КОНСПЕКТ

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

Задачи:

1. Научить технике передачи эстафетной палочки вне зоны передачи.
2. Совершенствовать технику отталкивания и разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».
3. Способствовать развитию специальной выносливости.

Инвентарь: барьеры, стойка, скамейки, маты, свисток, эстафетные палочки.

Часть урока	Учебный материал (содержание урока)	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач урока	2'	Обратить внимание на внешний вид занимающихся и выполнение команд
	2. Ходьба	40 м	Дыхание равномерное. Нога ставится с передней части стопы, упруго

3. Бег: а) змейкой; б) по диагонали; в) спиной вперед; г) правым, левым боком вперед; д) на прямых ногах	500 м	Дыхание равномерное
4. Ходьба	40 м.	Восстановить дыхание
5. Упражнения на дыхание	3-4 раза	1-2 – подняться на носки вверх, руки вверх – вдох; 3-4 – наклон вперед, руки вперед – выдох
6. ОРУ в движении	10 упр.	Упражнения выполняются в движении в колонне по одному, произвольно
1) И.п. –правую руку вверх. 1-2 – отведение рук назад 3-4 – то же со сменой положения рук	20-30 м	Руки прямые. Туловище держат прямо. Дыхание свободное
2) И.п. - руки вверх 1, 2, 3, 4 – круговые движения рук вперед 5, 6, 7, 8 то же назад	20-30 м	На каждый счет полный круг. Плечи не поднимать. Руки двигаются с максимальной амплитудой
3) И.п. - руки вверх. 1 - шаг правой, наклон вправо 2 – то же левой	20-30 м	Вперед не наклоняться
4)-10) Согласно таблице 14		

Примечания:

1. Во вторую графу «Учебный материал (содержание урока)» запишите все упражнения в порядке их проведения согласно дидактическим принципам.

2. В графе «Дозировка» укажите число повторений, серий, подходов, время выполнения, метраж, скорость и т.п.

3. В графе «Организационно-методические указания» укажите способы организации учащихся, методы выполнения упражнений, требования к выполнению, ключевые моменты техники выполнения и т.п.

Задания студентам по составлению конспекта урока

№ п/п	Направленность подготовительной части урока	Задачи основной части урока
----------	--	-----------------------------

1	2	3
1.	ОРУ на месте в одношеренговом строю	<p>1. Обучить правильным движениям ног и таза при спортивной ходьбе.</p> <p>2. Обучить технике метания малого мяча с места.</p>
2.	ОРУ в движении	<p>1. Обучить правильным движениям рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.</p> <p>2. Обучить технике метания малого мяча с 3-х шагов.</p>
3.	ОРУ на месте в 2-4-х шеренговом строю	<p>1. Совершенствование техники спортивной ходьбы.</p> <p>2. Обучить технике метания малого мяча с бросковых шагов.</p>
4.	ОРУ в кругу	<p>1. Обучить технике бега по прямой (фаза отталкивания).</p> <p>2. Обучить технике метания малого мяча с полного разбега.</p>
5.	ОРУ в парах	<p>1. Обучить технике бега по прямой (фаза выноса и постановки ноги).</p> <p>2. Обучить технике держания и выбрасывания гранаты.</p>
6.	ОРУ со скакалкой на месте	<p>1. Обучить технике низкого старта на повороте.</p> <p>2. Обучить технике финального усилия в метании гранаты.</p>
7.	ОРУ со скакалкой в движении	<p>1. Обучить технике бега по повороту.</p> <p>2. Обучить технике окрестного шага в метании гранаты.</p>
8.	ОРУ с гимнастической палкой на месте	<p>1. Обучить технике высокого старта и стартового разбега.</p> <p>2. Обучить технике бросковых шагов в метании гранаты.</p>

9.	ОРУ с гимнастической палкой в движении	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить технике низкого старта и стартового разбега. 2. Обучить технике метания гранаты с полного разбега.
10.	ОРУ с гимнастической скамейкой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить технике финиширования в беге. 2. Совершенствование отдельных частей техники метания гранаты (по выбору).
11.	ОРУ у гимнастической стенки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить особенностям техники бега по пересеченной местности. 2. Обучить технике держания и выталкивания ядра.
12.	ОРУ сидя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование отдельных частей техники бега на короткие дистанции (по выбору). 2. Обучить технике финального усилия в толкании ядра.
13.	ОРУ с элементами игр	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить технике передачи эстафетной палочки на месте. 2. Обучить технике скачкообразного разбега в толкании ядра.
14.	ОРУ с элементами эстафет	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить технике передачи эстафетной палочки в движении шагом. 2. Совершенствование техники толкания ядра со скачка.
15.	ОРУ на месте в одношеренговом строю	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить технике передачи эстафетной палочки в беге с различной скоростью. 2. Совершенствование отдельных частей техники толкания ядра (по выбору).
16.	ОРУ в движении	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить технике старта бегуна, принимающего эстафетную палочку. 2. Обучить технике отталкивания в прыжках в высоту способом "перешагивания".
17.	ОРУ на месте в 2-4-х шеренговом строю	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить технике отталкивания в прыжках в высоту способом "фосбери-флоп". 2. Обучить технике держания и выталкивания ядра.

18.	ОРУ в парах	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить технике разбега в прыжках в высоту способом "фосбери-флоп". 2. Обучить технике метания малого мяча с 3-х шагов.
19.	ОРУ в кругу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить технике разбега, в прыжках в высоту способом "перешагивание". 2. Обучить технике метания малого мяча с места.
20.	ОРУ со скакалкой на в движении	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить технике сочетания разбега с отталкиванием в прыжках в высоту способом перешагивание. 2. Обучить технике метания малого мяча с бросковых шагов.
21.	ОРУ со скакалкой в движении	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить технике сочетания разбега и отталкивания в прыжках в высоту способом "фосбери-флоп" 2. Обучить технике метания малого мяча с полного разбега.
22.	ОРУ с гимнастической палкой на месте	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить технике перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание». 2. Обучить технике держания и выбрасывания гранаты.
23.	ОРУ с гимнастической палкой в движении	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить технике перехода через планку в прыжках в высоту способом "фосбери-флоп". 2. Обучить технике финального усилия в метании гранаты.
24.	ОРУ с гимнастической скамейкой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование отдельных частей техники прыжка в высоту способом перешагивание" (по выбору). 2. Обучить технике окрестного шага в метании гранаты.

25.	ОРУ на, у гимнастической стенки		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование отдельных частей техники прыжка в высоту способом "фосбери-флоп" (по выбору). 2. Обучить технике бросковых шагов в метании гранаты.
26.	ОРУ сидя		<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить технике отталкивания в прыжках в длину. 2. Обучить технике метания гранаты с полного разбега.
27.	ОРУ с элементами игр		<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить технике отталкивания в сочетании с полетом в «шаге» в прыжках в длину. 2. Совершенствование отдельных частей техники метания гранаты (по выбору).
28.	ОРУ с элементами эстафет		<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить технике сочетания разбега с отталкиванием в прыжках в длину. 2. Обучить технике держания и выталкивания ядра.
29.	ОРУ на месте в одношеренговом строю		<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить технике движений в полете в длину способом "согнув ноги". 2. Обучить технике финального усилия в толкании ядра.
30.	ОРУ в движении		<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить технике движений в полете в прыжках в длину способом "ножницы". 2. Обучить технике скачкообразного разбега в толкании ядра.
31.	ОРУ с элементами игр		<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить технике приземления в прыжках в длину. 2. Обучить технике замаха и группировки в толкании ядра со скачка.
32.	ОРУ в кругу		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование отдельных частей техники прыжка в длину (по выбору). 2. Совершенствование отдельных частей техники толкания ядра (по выбору).

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 205 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10885-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456869> (дата обращения: 23.10.2020).

2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453962> (дата обращения: 23.10.2020)

3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457599> (дата обращения: 23.10.2020).

Дополнительная литература:

1. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура – М.: «Лань», 2010г.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб.пособие - 2-е изд.,перераб.– М.: «Лань», 2010г. 336стр
3. Балашова В.Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре. Монография – М., 2011 г. 248стр.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М.,2012г.
7. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта (1-е изд.) учебник – М.: «Лань», 2010г. 320стр
5. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Под ред. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. Электрон.учебник. CD/pdf 2011г.

6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование (3-е изд., стер.) учеб. Пособие – М., 2011г. 336стр.

Интернет-ресурсы:

1. Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ»
<http://www.lib.kursksu.ru/>;

2. Электронно-библиотечная система IPRBooks <http://www.iprbookshop.ru/>;

3 - Электронная библиотека Юрайт <http://www.biblio-online.ru/>

4 Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru/default.asp>;

5 Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>;

6 Федеральная университетская компьютерная сеть России
<http://www.runnet.ru/>;

7 - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>.

8 - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru>

9 - <http://uisrussia.msu.ru> – Университетская информационная система «Россия».