



Факультет	Физической культуры	
Кафедра	Теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин	
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование	
Направленность (профиль)	"Физическая культура "	
Лёгкая атлетика: виды метаний		Б1.В.ДВ.07.03

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»

УТВЕРЖДЕНА

на заседании Ученого совета университета  
протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

## Рабочая программа дисциплины «Лёгкая атлетика: виды метаний»

**Трудоемкость: 3 зачетные единицы**

**Квалификация выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения: очная**

**Год начала подготовки: 2015**

Заведующий кафедрой

О.Б. Серёгина

Декан

А.Ю. Фролов

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата .....	3
3. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....	4
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	5
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	5
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	5
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	5
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	6
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	7
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
7.1. Основная литература .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
7.2. Дополнительная литература.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины... ..	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
12. Аннотация рабочей программы дисциплины.....	12
13. Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины.....	13

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Достижение планируемых результатов обучения, соотнесенных с общими целями и задачами ОПОП, является целью освоения дисциплины (модуля).

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
готов использовать основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, готов работать с компьютером как средством управления информацией (ОК-8)	<b>Знает:</b> основные принципы построения тренировочного процесса метателей <b>Умеет:</b> составить план тренировочного занятия по метаниям <b>Владеет и (или) имеет опыт деятельности:</b> Навыками судейства соревнований по метаниям	в соответствии с учебным планом
способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности (ПК-7)	<b>Знает:</b> биомеханику легкоатлетических метаний <b>Владеет и (или) имеет опыт деятельности:</b> владеет современной измерительной аппаратурой	в соответствии с учебным планом
способность обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК-1)	<b>Умеет:</b> составить программу соревнований по легкоатлетическим метаниям	в соответствии с учебным планом

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Лёгкая атлетика: виды метаний» относится к дисциплинам вариативной части Блока 1 учебного плана направления подготовки.

К началу изучения дисциплины студенты должны *знать* историю возникновения и развития лёгкой атлетики; *уметь* работать со специальной литературой, *владеть* техникой выполнения отдельных видов метаний

Дисциплина «Лёгкая атлетика: виды метаний» является базовой для дисциплины «Легкоатлетическое многоборье».

Вид учебной работы	Объем зачетных единиц / часов по формам обучения
	очная
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>3/108</b>
Тула	Страница 3 из 14

Лёгкая атлетика: виды метаний		Б1.В.ДВ.07.03			
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>					
в том числе:		<b>44</b>			
лекции		2			
практические занятия		18			
контрольные работы		2			
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>86</b>			
в том числе:					
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лекционным занятиям		30			
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лабораторным занятиям		30			
внеаудиторная самостоятельная работа при подготовке к семинарским и/или практическим занятиям		20			
подготовка к зачету		6			
Промежуточная аттестация в форме		<b>зачета</b>			
<b>4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</b>					
<b>Очная форма обучения</b>					
Наименование тем (разделов).		Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий			
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Другие виды учебных занятий	Самостоятельная работа обучающихся
<b>Тема 1. Классификация видов метаний</b>		2			4
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники Толкания ядра.</b>			6		20
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники метания копья.</b>			6		20
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники метания диска.</b>			3		20
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники метания гранаты.</b>			3		10
Контроль самостоятельной работы студентов				2	
Подготовка к зачету (включая групповую консультацию)					16
<b>ИТОГО</b>		2	18	2	86
<p><b>Тема 1. Классификация видов метаний</b> Содержание и задачи курса. Требования к студентам. Состав и порядок видов метаний на Олимпийских играх.</p> <p><b>Тема 2. Совершенствование техники Толкания ядра.</b> Совершенствование разбега и финального усилия. Применение целостного и расчленённого методов при освоении техники толкания ядра. Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления.</p> <p><b>Тема 3. Совершенствование техники метания копья.</b></p>					
Тула		Страница 4 из 14			

Совершенствование разбега и финального усилия. Применение целостного и расчленённого методов при обучении технике метания копья и гранаты. Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления.

Тема 4.. **Совершенствование техники метания диска.** Совершенствование разбега и финального усилия. Применение целостного и расчленённого методов при обучении технике метания диска. Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления.

Тема 5. **Совершенствование техники метания гранаты.**

Совершенствование разбега и финального усилия. Применение целостного и расчленённого методов при обучении гранаты. Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Для успешной подготовки к практическим занятиям студенты могут использовать основную и дополнительную литературу по темам занятий. При подготовке к занятиям и выполнении самостоятельной работы студенту доступны следующие учебно-методические ресурсы:

1. Легкая атлетика [Текст]: учебно-методическое пособие для студентов / Рец. О. П. Панфилов; сост. В. Н. Давиденко. - Тула : ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2012. - 75 с. - ISBN 978-5-87954-700-9
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / — М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 464 с.

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

При изучении дисциплины «Лёгкая атлетика: виды метаний» студенты овладевают профессиональными компетенциями: Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);

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

Способность обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК-1).

Эти компетенции формируются на протяжении всего периода обучения многими спортивными дисциплинами. Изучение дисциплины осуществляется на этапе формирования данных компетенций, соответствующем учебному плану.

### **6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Дескриптор компетенций	Показатели оценивания	Критерии оценивания
<i>Знания</i>	основные принципы построения тренировочного процесса метателей	Оценка «зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 41 до 100 баллов (с учетом баллов, набранных на

<i>Умения</i>	составить план тренировочного занятия по метаниям	промежуточной аттестации (зачете)). Оценка «не зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал менее 41 балла (с учетом баллов, набранных в промежуточной аттестации (зачете)).
<i>Навыки</i>	судейства соревнований по метаниям	

**6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Банк тестовых заданий для самоконтроля.**

**1. Дальность метания в большей степени зависит от ...**

- а) начальной скорости вылета снаряда
- б) начальной скорости разгона снаряда
- в) начальной скорости выполнения предварительного движения

**2. Угол вылета снаряда это...**

- а) угол образованный вектором приложения силы и линией горизонта
- б) угол образованный вектором начальной скорости и линией горизонта
- в) угол образованный линией соединяющей точку выпуска снаряда с местом приземления

**3. Главной фазой любого метания является...**

- а) полёт снаряда
- б) финальное усилие
- в) разбег

**4. Для того, чтобы придать скорость системе «метатель-снаряд» необходимо...**

- а) «идти» за снарядом
- б) быть в «равновесии» со снарядом
- в) «вести» снаряд за собой

**5. Какой угол вылета, с точки зрения механики, является оптимальным?**

- а) 45 градусов
- б) 40 градусов
- в) 35 градусов

**6. На какой снаряд меньше всего влияет сила ветра?**

- а) молот
- б) копье
- в) диск

**7. На какой снаряд больше всего влияет ветер?**

- а) молот
- б) копье
- в) диск

**8. Вес мужского ядра равен:**

- а) 7 кг 250 гр

б) 7 кг 260 гр

в) 7 кг 270 гр

**9. Вес женского ядра равен:**

а) 4 кг 200 гр

б) 4 кг 150 гр

в) 4 кг

**10. Назовите фамилию спортсмена впервые в мире применившего способ толкания ядра «с поворотом», который придумал советский тренер В. Алексеев.**

а) Барышников

б) Калашников

в) Думчев

## В О П Р О С Ы

**к зачету по дисциплине «Лёгкая атлетика: виды метаний»**

1. Техника легкоатлетических упражнений. Ее основа и детали.
2. Эволюция техники легкоатлетических упражнений и факторы на нее влияющие.
3. Анализ и методика обучения техники метания малого мяча, гранаты, копья.
4. Основы техники метаний: факторы определяющие дальность полета, сходства и различия в технике метаний различных снарядов.
5. Анализ и методика обучения технике толкания ядра.
6. Правила соревнований по метанию копья, гранаты, мяча.
7. Правила соревнований по толканию ядра.
8. Правила соревнований по метанию диска, молота.
9. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике (классификация соревнований, календарь, положение о соревнованиях, документация соревнований).
10. Судейская бригада по метаниям.

**6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

**Критерии и шкала оценки по дисциплине «Лёгкая атлетика: виды метаний»**

Максимальное количество баллов, набранное студентом на дисциплине - **100 баллов**.

1. **Сдача контрольных нормативов – максимум 50 баллов** (по 25 баллов за каждый норматив)

Метание гранаты (юноши) – 45,00 м – 25 баллов; 40 м – 20 баллов; 35 м-10 баллов.

Метание гранаты (девушки) - 25,00 м – 25 баллов; 20 – 20 баллов; 15 -10 баллов.

Толкание ядра (юноши) – 8 м– 25 баллов; 7 м – 20 м; 6 м -10 баллов.

Толкание ядра (девушки) – 7 м – 25 м; 6 – 20 м; 5 м -10 баллов.

2. **Ответ на вопросы теста - от 0 до 40 баллов**

Правильных ответов - 10 – 40 баллов

Правильных ответов – 7-8 – 30 баллов

Правильных ответов – 5-6 – 25 баллов

Правильных ответов – 3-4 – 15 баллов

Правильных ответов – 2-3 – 10 баллов

Правильных ответов – 1 – 5 балл

### 3. Ответ на вопрос зачета

На зачете студент должен дать ответ на один вопрос, который оценивается из 10 баллов.

Характеристика ответа	Балл
Дает полный и развернутый ответ на вопрос. Правильно использует теоретические знания и приводит примеры из практики.	10 баллов
Дает краткий ответ. Теоретические знания использует верно, примеры из практики приводит неверные. Отвечает на дополнительные вопросы	5 баллов
Дает ошибочные ответы. Теоретические знания использует верно, примеры из практики приводит неверные На дополнительные вопросы дает неправильные ответы или не отвечает.	1 балл

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Основная литература

1. Легкая атлетика [Текст]: учебно-методическое пособие для студентов / Рец. О. П. Панфилов; сост. В. Н. Давиденко. - Тула : ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2012. - 75 с. - ISBN 978-5-87954-700-9

### 7.2. Дополнительная литература

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / — М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 464 с.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

– Электронно-библиотечная система «*Университетская библиотека онлайн*»– база данных электронных версий учебников, учебных пособий, научных изданий, словарей, энциклопедий, интерактивных тестов по перечню направлений подготовки высшего образования. Правообладатель: ООО «Некс-Медиа». Неограниченный доступ. <http://biblioclub.ru>.

– Электронно-библиотечная система «*Лань*» - электронные учебные, научные издания, справочники по инженерно-техническим наукам, химии, информатике, физике, психологии и педагогике, нанотехнологии, ветеринарии и сельскому хозяйству, лесному хозяйству и лесоинженерному делу. Бесплатный доступ к следующим коллекциям издательства «Лань»: география, искусствоведение, право и юридические науки, социально-гуманитарные науки, языкознание и литературоведение, художественная литература, экономика, менеджмент, музыка и театр. Правообладатель: ООО «Издательство Лань» Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/>

– Электронно-библиотечная система «*Национальный цифровой ресурс «Рукопт*»– учебники, учебная и научная литература по различным отраслям знаний. На ресурсе представлена коллекция трудов преподавателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Правообладатель: ОАО «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ». Неограниченный доступ. <http://www.rucont.ru>

– Электронно-библиотечная система ЭБС «*ЮРАЙТ*»- более 4000 наименований учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гума-



нитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям. Правообладатель: ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Неограниченный доступ. [http:// www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

#### Доступ к электронным журналам:

– Универсальные справочно-информационные полнотекстовые базы данных на платформе «Ист Вью» – электронные версии журналов по общественным и гуманитарным наукам, журналы по педагогике и по естественным направлениям. Правообладатель: ООО «ИВИС». Неограниченный доступ. <http://www.ebiblioteka.ru>

– Электронно-библиотечная система «Лань» - постоянный и бесплатный доступ к 500 научным журналам, издаваемым высшими учебными заведениями России. Правообладатель: ООО «Издательство Лань». Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/journal/>

– Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» – доступ к 3347 российским журналам. Правообладатель: ООО «РУНЕБ». Неограниченный доступ. <http://www.elibrary.ru>

– Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА» – научная электронная библиотека периодики, построенная на парадигме открытой науки (Open Science). <http://cyberleninka.ru>

– *Электронные ресурсы издательства Springer* –

• зарубежные научные журналы Springer Journals ( 1832-2011 гг) и книги (Books) (1902-2010 гг.); Неограниченный доступ. <http://www.springer.com>.

• полнотекстовая коллекция электронных журналов по различным отраслям знаний Springer Journales, <http://npg.com>.

– Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе НЭИКОН.

Неограниченный доступ к 2 361 научному журналу. <http://archive.neicon.ru>

- Сайт учителя физической культуры: сайт. - Режим доступа: <http://www.trainer.li.ru/> .

- Газета «Спорт в школе»: сайт. - Режим доступа: <http://spo.lseptember.ru/>.

- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной - Академии Физической Культуры: сайт. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/>.

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: сайт. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Лёгкая атлетика: виды метаний» направлена на формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим учителям, тренерам, преподавателям для успешного решения основных задач физического воспитания в различного рода образовательных учреждениях. В результате изучения дисциплины, должна быть выработана способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности.

*Методические рекомендации по работе над лекционным материалом.* В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия: вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению; задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

*Методические рекомендации к практическим занятиям.* Тематика и содержание практических занятий связаны с изучением тем и вопросов курса, по которым были прочитаны лекции, а также с проработкой вопросов, которые были вынесены для самостоятельного изучения. При подготовке к практическим занятиям необходимо уяснить его тему, ознакомиться с основными вопросами, которые будут рассмотрены на занятии, и, используя материалы лекций, рекомендуемую учебную литературу, осмыслить свои ответ на каждый вопрос. Желательно при этом делать не-

большие выписки, составлять тезисы ответа, дополняя и расширяя тот материал, который был изложен преподавателем на лекции. После этого необходимо обратиться к заданиям для самостоятельной работы, при выполнении которых следует руководствоваться теми рекомендациями, которые даны по каждому из этих заданий. Систематическая подготовка студентов к практическим занятиям, вдумчивое, активное участие во всех видах работы, предложенных преподавателем на занятии, обеспечат не только глубокое усвоение знаний, но и помогут формированию умений самостоятельного их приобретения.

При подготовке к практическим занятиям, обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия, ответить на контрольные вопросы. В течение занятия студенту необходимо выполнить задания, выданные преподавателем, что зачитывается как текущая работа студента.

Содержание теоретических заданий направлено на более прочное и осмысленное усвоение теоретического материала изучаемого курса. В основе практических заданий лежат ведущие теоретические положения конкретной темы. Выполнение этих заданий предполагает не просто знание теории, а требует актуализации таких знаний, опираясь на которые можно осуществлять выбор наиболее целесообразных практических действий. Это задания творческо-репродуктивного и творческого характера.

#### **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются информационные технологии, охватывающие ресурсы (компьютеры, программное обеспечение и сети), необходимые для управления информацией (создание, хранение, управление, передача и поиск информации):

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (ноутбук, проектор, экран, USB-накопители и т.п.);
- коммуникационные средства (проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты, личного кабинета студента и преподавателя, видеотрансляций);
- организационно-методическое обеспечение (электронные учебные и учебно-методические материалы, компьютерное тестирование, использование электронных мультимедийных презентаций при проведении лекционных и практических занятий);
- программное обеспечение (Microsoft Office (Excel, Power Point, Word и т.д.), Skype, поисковые системы, электронная почта и т.п.);
- среда электронного обучения ТГПУ им. Л.Н. Толстого <http://moodle.tsput.ru>.

Дисциплина обеспечена комплектом лицензионного программного обеспечения:

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
2. Программное обеспечение Microsoft Office XP Professional Win32 Russian– Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
3. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.
4. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г.
5. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.

6. Электронный словарь АБВУ Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, АБВУ Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.

7. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 1894-150512-101810 от 12-05-2015 г.

У обучающихся имеется доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых ежегодно обновляется:

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.

2. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Дисциплина обеспечена аудиториями для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещениями для самостоятельной работы. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Практические занятия проводятся на спортивной площадке (за учебным корпусом № 4) и имеют беговую дорожку, яму для прыжков в длину и сектор для метаний.

Практические занятия оснащены ядрами 7260 г, ядрами 5 кг, ядра 4 кг, - Диски- 10 шт, барьеры – 5 штук

Аудитории для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ТГПУ им. Л.Н. Толстого, внутривузовское сетевое окружение.

## 12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

Целями освоения дисциплины «Лёгкая атлетика: виды метаний» является формирование у студентов профессиональных навыков и умений, необходимых для овладения легкоатлетическим беговыми упражнениями.

### 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

При изучении дисциплины студенты овладевают профессиональными компетенциями: готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8); Способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности (ПК-7); способностью обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК-1).

Эти компетенции формируются на протяжении всего периода обучения многими спортивными дисциплинами. Изучение дисциплины осуществляется на этапе формирования данных компетенций, соответствующем учебному плану.

В результате освоения дисциплины студент должен приобрести знания: по основным принципам построения тренировочного процесса метателей; составить план тренировочного занятия по метаниям; получить опыт судейства видов метаний лёгкой атлетики.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Лёгкая атлетика: виды метаний» относится к дисциплинам вариативной части Блока учебного плана направления подготовки.

К началу изучения дисциплины студенты должны *знать* историю возникновения и развития лёгкой атлетики; *уметь* работать со специальной литературой, *владеть* техникой выполнения отдельных видов метаний

Дисциплина «Лёгкая атлетика: виды метаний» является базовой для дисциплины «Легкоатлетическое многоборье».

### 3. Объем дисциплины 3 зачетные единицы.

### 4. Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

### 5. Разработчик: к.п.н., доцент кафедры ТМФКиСД Давиденко Владимир Николаевич

**13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ****2016-2017 учебный год**

В рабочую программу внесены изменения в части обновления состава лицензионного программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационно-справочных систем, к которым должен быть обеспечен доступ обучающимся.

Решение Ученого совета университета, протокол № 2 от 16 февраля 2017 года.

**2017-2018 учебный год****Обновлен состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения.**

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.

2. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian - контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

4. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.

5. Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional - контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г.

6. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.

7. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.

8. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 17E0-170518-102844-823-690 от 18-05-2017 г.

**Обновлен состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.**

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.

2. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

5. Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://webofscience.com>.

6. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>.

7. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Разработчик:

<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Учёная степень</b>	<b>Учёное звание</b>	<b>Должность</b>
Давиденко Владимир Николаевич	кандидат педагогических наук	доцент	доцент кафедры ТМФ-КиСД