

**МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН И ЕДИНОБОРСТВ



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.04 Дисциплины (модули) по выбору 4 (ДВ.4)
Б1.В.ДВ.04.02. Педагогическое физкультурно-спортивное
совершенствование (легкая атлетика)**

Направление подготовки - 44.03.05 Педагогическое образование

Направленность (профили) - «Физическая культура» и
«Дополнительное образование (спортивная подготовка)»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Формы обучения и сроки обучения – очная (5 л.), заочная (5 л. 6 м.)

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	
очная	1,2	144	8	52			84	зачет
заочная		144		8		6	130	зачет

Махачкала, 2021

Магомедов О.М. Рабочая программа дисциплины «ПФСС Легкая атлетика». –
Махачкала: ДГПУ, 2021. 25 с.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры спортивных дисциплин и единоборств
(протокол № 8 от «23» апреля 2021 г.)

Зав. кафедрой Мансуров Т.М., к.п.н., доцент
(ФИО, ученое звание)


(подпись)

Ученом совете факультета
(протокол № 8 от «29» апреля 2021г.)

Председатель совета


(ФИО, ученое звание) (подпись)

методическом совете ДГПУ
(протокол № 3 от «31» мая 2021г.)

Председатель совета: д.фил.н., профессор И.А. Дибиров
(ФИО, ученое звание)


(подпись)

© ДГПУ, 2021

Магомедов О.М., 2021

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины Б1.В.ДВ.04.02. «ПФСС (легкая атлетика)» являются: совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе одного из базовых физкультурно-спортивных видов, включенных в учебный план вуза: формировать проективные умения педагога по физической культуре и спортивного тренера; совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта – легкой атлетики; освоить технико-тактический арсенал легкой атлетики; обеспечить достаточный уровень спортивной подготовки.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по легкой атлетике» входит в число ведущих дисциплин предметной подготовки бакалавров по физической культуре и относится Б1.В.ДВ.04 Дисциплины (модули) по выбору 4 (ДВ.4)

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика)» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «История физической культуры», «Подвижные игры», «Гимнастика», «Плавание», «Прикладная физическая культура».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Физиология», «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Гигиена физического воспитания и спорта», «Спортивная медицина», «Лечебная физическая культура», «Спортивные сооружения», «Теория и организация адаптивной физической культуры», выполнения заданий (производственная практика, преддипломная практика).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения содержания программы у бакалавра должны быть сформированы компетенции УК-7, ОПК-2, ПК-3:

Формируемые компетенции		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Код	Наименование	
		Педагогическая, проектная виды деятельности
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Уметь: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Владеть: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
ОПК-3.	Способен организовывать совместную и индивидуальную	Знать: Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми

	<p>учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными и потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p> <p>Уметь: Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p> <p>Владеть: Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.</p>
--	--	---

4. Трудоемкость изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **4** зачетную единицу (144 часа). Дисциплина изучается в 1, семестре.

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Аудиторные занятия (всего):	16	4
Лекции	4	
Практические занятия (ПЗ)	12	4
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)	44	65
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям		24
Самостоятельное изучение тем		26
Контрольные работы		
Реферат		15
и т.д.		
Курсовая работа (при наличии)		
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	За	Заче
Общая трудоемкость	72	72

5. Содержание дисциплины (модуля).

5.1. Тематический план

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость их изучения													
		Лекции				Практические занятия				Лабораторные занятия		Самостоятельная работа		Промежуточный контроль	
		очно	из них на практическую подготовку	ЗФО	из них на практическую подготовку	очно	из них на практическую подготовку	ЗФО	из них на практическую подготовку	очно	ЗФО	очно	ЗФО	очно	ЗФО
1	Прыжки в длину	2										4	10	Устный опрос	
2	Метание мяча, гранаты, копья	2	2			6	4	1				10	10	Устный опрос; практико-ориентированные задания	
3	Прыжки в длину					4	2	1				10	10	Устный опрос; практико-ориентированные задания	
4	Многоборья					4						8	10	Устный опрос	
5	Метание диска					4		1				8	10	Устный опрос	
6	Толкание ядра					6	4					8	15	Устный опрос	
	ИТОГО	4				24		4				44	65		
	Промежуточный контроль											3	зачет		

5.2. Содержание разделов дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
	Разделы:	
Содержание лекционного курса		
1.1	Прыжковые виды легкой атлетики	Постановка задач и подбор средств при изучении техники легкоатлетических прыжков. Сходство и различие в составлении схем обучения технике прыжков. Последовательность изучения техники видов прыжков.
1.2	Метание мяча, гранаты, копья	Постановка задач и подбор средств при изучении техники легкоатлетических метаний. Сходство и различие в составлении схем обучения технике метаний. Последовательность изучения техники видов метаний.
Темы практических занятий		
2		
2.1	Прыжки в длину	ОФП. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с короткого разбега через планку (эспандер). Многократные прыжки в длину среднего разбега
2.2	Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.	Спец.упр. прыгунов в длину с/р. Ознакомление, показ, прыжка в целом. «Скачки» на толчковой ноге с продвижением (15-20 м). Прыжки с ноги на ногу с
2.3	Метание копья	Спец. упр. копьemetателей. Ознакомление. Показ техники метания. Метание копья одной и двумя руками вперед, вниз и вперед (5-6 р.). Фаза финального усилия. Метание с места (5-6 р.)
2.4	Метание диска	Спец.упр. метателей диска. Ознакомление. Коротко объяснить технику диска, а затем показать. Выбрасывания диска вверх, вперед с указательного пальца. Метание с места (3-4 р.). Обучение поворота из и.п. боком по
2.5	Толкание ядра со скачка	Спец.упр. толкателей ядра. Толкание ядра с места (3-4 р.). Научить скачкообразному разбегу. Скачки на правой ноге без ядра, стоя спиной к направлению толкания (3-4 р.). Толкание ядра со скачка (3-4 р.)
2.6	Метание диска	Спец. упр. метателей диска. Метание с места (3-4 р.). Метание диска с поворота из круга (3-4 р.). Метание диска на результат

5.3. Тематика практических (семинарских, лабораторных) занятий и перечень заданий

№	Тема практического (семинарского) занятия	Задания (или вопросы) для обсуждения на практическом занятии	Форма отчетности	Литература
1	Прыжки в	1. -имитация постановки толчковой ноги и	Устный опрос;	1. Квартальнов

	длину	<p>отталкивания;</p> <p>-имитация постановки толчковой ноги и отталкивания в сочетании с махом ногой и руками на месте;</p> <p>-то же, но выполняя прыжок вверх;</p> <p>-то же в ходьбе, а затем в беге, выполняя отталкивание на каждый 3-й, 5-й шаг.</p> <p>Методические указания: постановка толчковой ноги осуществляется вниз-назад (под себя) с поворотом бедра маховой ноги внутрь.</p> <p>Задача №3.Обучить технике разбега по дуге в сочетании с отталкиванием.</p> <p>Средства:</p> <p>-бег по кругу радиусом 10-15м;</p> <p>-бег по прямой с переходом в бег по дуге;</p> <p>- то же, но с отталкиванием в конце разбега у планки.</p> <p>Методические указания: при выполнении разбега по дуге следить за наклоном туловища внутрь круга.</p> <p>Задача №4.Обучить технике перехода через планку и приземлению.</p> <p>Средства:</p> <p>-выполнение « мостика» из положения лежа на спине и из положения стоя;</p> <p>-запрыгивание на горку матов с прямого разбега;</p> <p>-лежа поперек гимнастического коня, занять положение перехода через планку, кувырок назад;</p> <p>-прыжки через резинку, стоя спиной к ней, отталкиваясь двумя ногами;</p> <p>-прыжки через планку с 3-х шагов разбега по дуге.</p> <p>Задача №5.Обучить технике прыжка в целом.</p> <p>Средства:</p> <p>-прыжки через резинку с короткого, а затем и с полного разбега;</p> <p>-прыжки с индивидуального разбега с постепенным увеличением скорости и доведением до максимальной высоты .</p>	практико-ориентированные задания	<p>В.А. Туризм. Учебник. Доп. Мин. РФ по физ. культуре. М., 2004. 320 с.</p> <p>2. Биржаков М.Б. Введение в туризм / рек. МО РФ для высших учебных заведений. СПб., 2006. 512 с.</p> <p>3. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для вузов, рек УМО. М., 2008. 208 с.</p>
2	Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.	<p>Рассказ о технике упражнения, с объяснением основных закономерностей и условий его выполнения;</p> <p>2. Демонстрация техники (показ или иллюстрация техники с помощью наглядных пособий) в соответствии с правилами соревнований;</p> <p>3. Опробование элементов или упражнений в целом в облегченных условиях.</p> <p>II этап. Задача: научить технике основного звена упражнения, его фазам и технике упражнения в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p> <p>1. Выполнение специально-подводящих упражнений для овладения основными элементами техники изучаемого вида.</p> <p>2. Выполнение специально-подготовительных упражнений для развития физических качеств применительно к конкретному виду легкой атлетики.</p>	Устный опрос; практико-ориентированные задания	

		<p>3. Ознакомление с особенностями выполнения упражнения каждым занимающимся с целью определения основных недостатков и путей их устранения.</p> <p>III этап. Задача: совершенствование техники избранного вида легкой атлетики.</p> <p>1 Выполнение изучаемого упражнения в соответствии с правилами соревнований</p> <p>2. Выполнение специально-подводящих упражнений для развития физических качеств и техники движений</p> <p>3. Выполнение основного упражнения в затрудненных условиях.</p> <p>Этапы обучения тесно взаимосвязаны и определяют лишь направленность в решении тех или иных задач процесса обучения легкоатлетическим упражнениям.</p> <p>Овладение легкоатлетическими упражнениями должно начинаться с наиболее доступных видов, таких как ходьба и бег, которые способствуют развитию физических качеств легкоатлета и необходимых навыков, на основе которых можно изучать более сложные виды легкой атлетики.</p> <p>Изучение целесообразно начинать с овладения правильной техникой бегового шага в беге на средние и длинные дистанции. Затем следует переходить к изучению бега на короткие дистанции с учетом особенностей бега со старта, на вираже, на финише и т.д. Далее можно изучать технику эстафетного бега, бега с барьерами, препятствиями.</p> <p>Обучение технике легкоатлетических прыжков можно начинать с прыжка в высоту, который дает возможность лучше овладеть толчком в сочетании со скоростью разбега.</p> <p>Затем приступают к изучению прыжка в длину с разбега с активным отталкиванием. Более технически сложные виды прыжков — тройной прыжок с разбега и прыжок с шестом требуют более высокого уровня специальной подготовки занимающихся.</p>		
3	Метание копья	<p>1. Факторы риска. Инструкция по технике безопасности. Соблюдение гигиенических требований в походе. Травмы, заболевания в походе и их профилактика.</p> <p>2. Воспаления. Пищевые отравления. Нарушение терморегуляции.</p> <p>3. Кровотечения. Ушибы. Повреждение связок. Ссадины, укусы. Повреждения кожных покровов. Переломы. Вывихи. Сотрясения и ушибы мозга. Травмы внутренних органов. Обморок. Утопление.</p> <p>4. Состав медицинской аптечки, ее хранение и транспортировка. Личная аптечка туриста.</p> <p>5. Основы гигиены туриста, профилактика заболеваний. Личная гигиена: тела, обуви и</p>	Устный опрос; практико-ориентированные задания	

		одежды. Закаливание солнцем, воздухом, водой в туристических путешествиях. 6. Состав походной аптечки для многодневных походов. Использование лекарственных растений. 7. Способы оказания первой доврачебной помощи. Наложение жгута, повязки, шины. Транспортировка пострадавшего. Определение возможного способа транспортировки. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего: в рюкзаке, на веревке, на штормовках, носилках, изготовление носилок из шестов и других подручных материалов		
4	Метание диска	1. Плановый самостоятельный туризм. Классификация походов: в зависимости от их целей, по средствам передвижения и месту проведения. 2. Степенные и категорийные походы. Пять основных видов спортивного туризма: пешеходный, горный, лыжный, водный, комбинированный. 2. Краткая характеристика и специфика каждого вида. Акклиматизация. Техника преодоления естественных препятствий. 3. Требования к снаряжению. Применение специального снаряжения. Узлы. 4. Специфика пешеходного, горного, лыжного, водного, комбинированного туризма. Особенности организации и проведения походов каждого вида спортивного туризма.	Устный опрос; практико-ориентированные задания	1. Квартальнов В.А. Туризм. Учебник. Доп. Мин. РФ по физ. культуре. М., 2004. 320 с. 2. Биржаков М.Б. Введение в туризм / рек. МО РФ для высших учебных заведений. СПб., 2006. 512 с. 3. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для вузов, рек УМО. М., 2008. 208 с.
5	Толкание ядра со скачка	1. Массовые туристические соревнования школьников. Туристические слеты и соревнования. Подготовка и проведение слетов. Проведение конкурсов. 2. Организация и проведение соревнований по ориентированию и туристической технике. Характеристика основных этапов туристической полосы препятствий. 3. Заявка на участие в соревнованиях. Работа секретариата. Составление стартового протокола, судейство на этапах. Отчет о соревнованиях.	Устный опрос; практико-ориентированные задания	
6	Метание диска	1. Общие положения организация и проведение спортивного похода. Классификация спортивного похода. 2. Туристический маршрут. Маршрутный лист. Маршрутная книжка. Распределение обязанностей в туристской группе. 3. Организация ночлега в спортивном походе. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий на туристском маршруте. Туристское снаряжение спортсмена. 4. Основы теоретической, технической, тактической, морально-волевой, физической подготовки спортсмена.	Устный опрос; практико-ориентированные задания	

5.3. Задания самостоятельной работы

	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (в академических часах)	Форма отчетности
1	Основы теории	Написание реферата	2	реферат

	учебно-тренировочной деятельности. История развития л/а.			
2	Метание малого мяча и гранаты, копья	Конспектирование	4	Проверка конспектов
3	Многоборья	Проводить соревнование	4	Составить положение по многоборью
4	Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.	Конспектирование	4	Проверка конспектов
5	Методика обучения технике легкоатлетических метаний.	Написание реферата	4	реферат
6	Методика развития физических качеств	Конспектирование	2	Проверка конспектов
7	Формы организации занятий легкой атлетикой в школе	Конспектирование	4	Проверка конспектов
8	Основы обучения в легкой атлетике	Конспектирование	4	Проверка конспектов
9	Спортивная тренировка в легкой атлетике	Конспектирование	4	Проверка конспектов
10	Организация, проведение соревнований по легкой атлетике	Соревнование	2	Составить положение о соревновании
11	Ходьба и беговые виды л/ат.	Проектирование процесса обучения легкоатлетическим упражнениям в соответствии с конкретно поставленной задачей обучения	2	Проверка проектов
12	Прыжки в длину и высоту	Конспектирование; практическое выполнение учебных (зачетных) нормативов	2	Конспектирование. Контрольные нормативы
13	Метание легкоатлетических снарядов	Конспектирование; практическое освоение учебных (зачетных) нормативов	2	Конспектирование. Контрольные нормативы
			40	

5.4. Темы рефератов

1. Лёгкая атлетика в Древней Греции
2. Легкая атлетика на Олимпийских играх современности.
4. История возникновения и эволюция техники отдельных видов л/ атлетики
5. Лёгкая атлетика в Республике Дагестан
6. Техника бега на короткие дистанции.
7. Техника метаний диска.
8. Техника толкания ядра.
9. Техника прыжков в длину способом «согнув ноги»
10. Техника прыжков в высоту способом «перешагивание»
11. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания.
12. Методика обучения школьников одному из видов легкой атлетики (по выбору) с 5 по 11 класс.
13. Меры предупреждения травматизма при обучении легкоатлетическим упражнениям.
14. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.
15. Методика обучения метания гранаты и малого мяча.
16. Особенности и организации и проведения занятий по легкой атлетике в сельской школе Республики Дагестан.
17. Воспитание физических качеств на уроках легкой атлетики.
18. Подводящие и специальные упражнения при обучении легкоатлетическим упражнениям.
19. Особенности занятий легкой атлетикой с детьми различного возраста и пола.
20. Оздоровительная ходьба и бег.
21. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.
22. Олимпийские игры и участие в них легкоатлетов России.
23. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в одном из видов легкой атлетики (по выбору).
24. Легкая атлетика как одно из ведущих средств физического воспитания школьников
25. Значение легкоатлетических упражнений в физическом развитии учащихся
26. Система занятий оздоровительным бегом школьников
27. Применение тренажеров и нестандартного оборудования на уроках легкой атлетики в школе
28. Подводящие и специальные упражнения при обучении легкоатлетическим упражнениям.
29. Последовательность изучения легкоатлетических видов
30. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.
31. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в одном из видов легкой атлетики (по выбору).
32. Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике

5.5. Творческие задания

5.6. Ситуации для анализа

5.7. Статьи для составления аннотаций, рецензий.

5.8. Темы курсовых работ (при наличии)

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

- 1) *Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы*

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.

- 2) *Комплект контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций*

6.1. Примеры тестовых заданий для оценки качества освоения дисциплины (модуля)

Вариант 1

1. Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения: А) Ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья, Б) Ходьба, бег, прыжки и метания. В) Бег прыжки многоборья г) Эстафетный бег, барьерный бег, метания, прыжки.

2. Гладкий бег включает в себя: А) Бег на короткие дистанции, бег в естественных условиях, эстафетный бег Б) Бег на короткие, средние, длинные, сверхдлинные дистанции, бег на время В) Бег по дорогам и шоссе.

3. К длинным дистанциям относятся дистанции А) от 3000 до 10 000 м Б) от 2000 до 10 000 м в) от 5000 до 10 000 м г) от 1500-2 т. м

4. В каком году возникла легкая атлетика в России: А) в 1912 г Б) в 1888 г В) в 1896 г

5. Первую золотую олимпийскую медаль завоевал (а): А) Г. Зыбина; Б) Н. Ромашкова (Пономарева); В) В. Куц; Г) П. Болотников

6. Вес гранаты для мужчин и женщин соответственно:

А) 800 и 600 г. гр. Б) 500 и 250 гр. В) 700 и 500 гр. Г) 500 и 1000 гр.

7. Вес мяча для метания: А) 50 гр. Б) 150 гр. В) 200 гр. Г) 300 гр.

8. К разновидностям бега относятся : А) Бег с высоким подниманием бедра.

Б) Бег скрестным шагом. В) Бег спиной вперед. Г) С поворотами

9. Российские легкоатлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх:

А) 1908 г.– Лондон; Б) 1912 г.- Стокгольм; В) 1920 г.- Антверпен г) 24 г. Риме.

10. Вес ядра для мужчин и женщин соответственно: А) 7. 267 и 4 кг Б) 6 и 4 кг В) 7 и 3 кг

11. К циклическим видам легкой атлетики относятся: А) Бег на средние дистанции. Б) Бег с препятствиями. В) Десятиборье. Г) Тройной прыжок.

12. Первые современные Олимпийские игры состоялись: а) 1800 г. б) 19012 г. в) 1896 г. г) 1917 г.

13. Международная любительская легкоатлетическая федерация была организована: а) 1808 г. б) 1900 г. в) 1912 г. г) 1952 г.

14. Советские легкоатлеты впервые участвовали в Олимпийских играх: а) 1920 г. б) 1952 г. в) 1932 г. г) 1918 г.

15. Выдающихся успеха в 1962 г в прыжках в высоту добился советский спортсмен : а) П. Болотников, б) М. Иванов , б) В. Брумель. г) В. Кузнецов.

16. В Олимпийских играх 2012 г. Российские легкоатлеты завоевали :

а) 2 , золотых медалей б) 5, зол. мед. в) 7, зол. мед. . г) 8 зол. мед..

17. Разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется:

А) прямолинейно Б) по дуге В) под углом

18. Во всех видах бега ширина каждой беговой дорожки равно:

А) – 1,50 Б) – 1,20 В) – 1,25 г) 1,30

19. Бег на короткие дистанции условно подразделяется на следующие фазы:

а) ускорение, бег по дистанции, финиширование б) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование в) стартовый разбег, бег по прямой, финиш, г) старт, бег, ускорение, финиш

20. В спринте применяется старт: А) средний Б) низкий В) высокий г) без старта

21. К бегу на средние дистанции относится бег:

А) от 400 до 1500 м Б) от 500 до 2000 м В) от 500 до 3000 м г) от 500 до 800 м.

22. Толкание ядра выполняется из круга диаметром: А) 213, 5 Б) 250, В) 225, г) 210,0

23. Мировой рекорд в беге на 100 м принадлежит: а) Борзову в) М Джонсону в) Х. Болту

24. В беге на короткие дистанции длина стартового разбега:

А) 10-12 беговых шагов Б) 6 – 10 беговых шагов В) 15- 20 беговых шагов г) 25-30 м.

25. Длина разбега в прыжках в длину: А) у мужчин – 30-35 м, у женщин – 20-25 м Б) у мужчин – 30-35 м, у женщин – 30-35 м В) у мужчин – 40-45 м, у женщин – 30-35 м

26. В обычном низком старте передняя колодка устанавливается от линии старта на расстоянии: А) 1 стопы, Б) 1.5 стопы, В) длины голени, Г) длина ноги.

27. В группу выносливости относятся: А) Десятиборье, семиборье; Б) Спортивная ходьба, бег; В) Тройной прыжок, прыжок в длину; Г) барьерный бег.

28. длина зоны передачи эстафетной палочки составляет...

А) 10 метров Б) 20 метров В) 30 метров. Г) 15 м.

29. Окончанием бега по дистанции считается момент пересечения финишного лента:

А) Любой частью руки Б) любой частью туловища В) головой. Г) груд

30. К циклическим движениям относятся: А) Прыжки, метания Б) Ходьба, бег.

В) Эстафетный бег Г) барьерный бег.

31. Источником движущих сил в ходьбе и беге являются:

А) взаимодействие внешних и внутренних сил Б) работа мышц

В) сила реакции опоры, сила тяжести, Г) сила сопротивления среды

32. К классическим (олимпийским) видам эстафетного бега относятся:

А) 4X60, 4X200 м Б) 4X100, 4X400 м; В) 4X 800, 4X100 м; Г) 4 X 50 , 4X 300

33. На Олимпийских играх соревнование по барьерному бегу проводится у мужчин на

:

А) 100 и 200м, Б) 60 и 300м, В) 110и400 м, Г) 80 и 1500 м.

34. Высота барьеров на коротких дистанциях: у мужчин – а) 100 см; б) 120см; в) 110см; Г) 80см. Женщин – а) 60см; б) 100см в) 80см; Г) 50см.

35. Спортсмены между барьерами при беге на 110 метров делают :

А) 5 шагов Б) 7 шагов в) 10 шагов Г) 3 шагов.

30-35 - 10 баллов (отл.)

25 – 29-7 баллов (хор)

18-24- 5 баллов. (удов)

Вариант 2

1. При обучении технике прыжков в длину, раньше всех изучается фаза :

А) разбега; Б) отталкивание; В) полета; Г) приземление.

2. Разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется под

углом: А) 75- 90гр. Б) 60-75 гр. В) 30-45 гр. Г) 15- 20 гр.

3. Результат в прыжках в длину зависит от:

А) начальной скорости и угла вылета Б) начальной скорости и угла отталкивания

В) начальной скорости и угла атаки.

4. В прыжках в высоту способом “перешагивание” приземление

происходит: А) на маховую ногу Б) на толчковую ногу В) на обе ноги

5. Колодка в низком старте устанавливается :

А) передняя – 60-80, задняя – 45-50 Б) передняя - 45-50, задняя - 45-50

В) передняя - 45-50, задняя - 60-80

6. Во время отталкивания в прыжках нога ставится движением:

А) сверху-вниз Б) сверху-вниз-назад В) на внешнюю часть стопы Г) прямо.

7. Наиболее значимой фазой в прыжках в длину является :

А) разбег; Б) полет; В) отталкивание; Г) приземление.

8. При выполнении тройного прыжка последовательно выполняются следующие

фазы

А) скачок – шаг – прыжок;

Б) шаг – скачок – прыжок;

В) скачок – скачок – прыжок;

Г) шаг – шаг – прыжок.

9. В прыжках в длину не существует способ :

А) согнув ноги;

Б) прогнувшись; В) ножницы; Г) согнувшись.

10. С увеличением угла разбега в прыжках в высоту вместо отталкивания :

А) приближается к планке Б) отделяется от планки В) остается без изменения

11. Цель движения в полете в прыжках в длину заключается в :

- а) поддержания равновесия б) увеличения скорости в) уменьшение сопротивления воздуха
- 12. Самая большая амплитуда движений спортсмена наблюдается в беге на :**
а) короткие дистанции б) длинные дистанции в) средние дистанции.....
- 13. Все легкоатлетические прыжки с разбега делятся на фазы:**
А) разбег, отталкивание, приземление
Б) разбег, отталкивание, полет и приземление
В) разбег, отталкивание, прыжок и приземление
- 14. Последовательность в обучении технике легкоатлетических прыжков:**
А) в длину, в высоту, тройным, Б) в длину, тройным, в высоту,
В) в высоту, в длину, тройным,
- 15. Способ, когда прыгают спиной назад называется:** а) перекидной ; б) перекат ;
перешагивание ; г) фосбюри- флоп
- 16. При обучении технике прыжков в длину, основное подводящее упражнение является:** а) прыжки с места ; б) прыжок с ноги на ногу; г) прыжок согнув ноги; г)
прыжок в шаге.
- 17. Правила безопасности при метании снаряда:**
А) При выполнении бросков занимающиеся должны находиться в колонне по одному.
Б) При выполнении бросков занимающиеся должны находиться в одной шеренге.
В) При выполнении бросков занимающиеся должны находиться напротив друг друга.
- 18. Метание диска и молота, толкание ядра производятся из круга в сектор, имеющий угол:** А) 25 гр. Б) 40 гр. В) 70 гр. г) 90гр.
- 19. Вес диска для мужчин и женщин соответственно:**
А) 1.5 и 1 кг Б) 2 и 1 кг В) 2.5 и 1.5 кг г) 1,5 и 3 кг.
- 20. Метание диска производится из круга диаметром:**
А) 2.135 м Б) 2.25 м В) 2.50 м г) 3 м.
- 21. Вес копья для мужчин и женщин соответственно:**
А) 600 и 400 гр. Б) 800 и 600 гр. В) 500 и 400гр. г) 700 и 500 гр.
- 22. Последовательность в обучении технике**
А) метание мяча, гранаты, копья, диска, молота, толкание ядра
Б) метание мяча, гранаты, толкание ядра, метание копья, диска, молота
В) метание мяча, гранаты, копья, толкание ядра, метание диска, молота.
- 23. Толкание ядра совершается с использованием...**
а) преимущественно силы руки б) преимущество силы ног
в) силовых возможностей всего тела г) преимущественно силы рук, ног и корпуса.
- 24. В метаниях дальность полета зависит от:**
А) начальной скорости, угла вылета
Б) начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха
В) начальной скорости, выпуска снаряда над землей, аэродинамических свойств снаряда, сопротивления воздуха.
- 25. Аэродинамическими свойствами обладают снаряды:**
А) диск, ядро ; Б) диск, копье; В) мяч, граната; г) молот, копье.
- 26. Угол вылета снаряда является оптимальным:** А) менее 45 гр. Б) 45 гр.
В) более 45 гр.
- 27. Предпоследний шаг в метании мяча, гранаты, копья называется;**
а) бросковый б) скачкообразный в) скрестный г) укороченный
- 28. Обучение метаниям начинается с ...**
а) бросковой части разбега б) держания и выпуска снаряда
в) предварительной части разбега.
- 29. Стартовый разгон выполняется с целью:**
а) уменьшения лобового сопротивления воздуха; б) облегчения отталкивания от грунта
в) соблюдения правил соревнований г) создание тяги вперед
- 30. В эстафете 4x100 м палочку следует передавать:**
А) в разноименную руку; Б) из правой руки в левую В) из левой руки в правую Г) в любую руку
- 31. Скорость вылета снаряда зависит от:**

А) длины, силы и времени его разгона; Б) сопротивления воздуха;

В) величины угла вылета; Г) его аэродинамических свойств;

32. Очередность попыток в финальной части соревнований по прыжкам в длину устанавливается в порядке:

А) от лучшего к худшему результату

Б) от худшего к лучшему результату В) записи в протоколе Г) указываемом главным судьёй

33. Один цикл бега состоит из: А) преодоления одной дистанции

Б) двух периодов: опоры и полёта

В) двух шагов: правой и левой ногой Г) двух фаз: переднего и заднего

30-33 - 15 баллов

25-29 - 10баллов

18-24 - 5балло

Вариант 3

1. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего... а) работой рук; в) наклоном головы;

б) углом отталкивания ногой от дорожки; г) постановкой стопы на дорожку.

2. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводят к..

а) повышению скорости бега;

в) более сильному отталкиванию ногами;

б) скованности всех движений бегуна;

г) увеличению длины бегового шага.

3. При чрезмерном наклоне туловища бегуна вперёд:

а) сокращает длину бегового шага;

в) помогает скоординировать движения;

б) увеличивает скорость бега;

г) способствует выносу бедра вперёд-вверх

4. В метаниях на выполнение очередной попытки участники должны затрачивать не более: А) 1.5 мин. Б) 2 мин. В) 1 мин.

5. Желтый флажок используется при прыжках в длину : а) для сообщения зрителям об установлении рекорда б) для сообщения о том, что начался отсчет оставшихся время на попытку; в) для сообщения о том, что был заступ.

6. Перед началом финального усилия в метания копья, гранаты и мяча спортсмен принимает положение: а) сжатой пружины б) натянутого лука в) боевой готовности

7. Характер соревнования по легкой атлетике определяется: А) Положением о соревновании Б) календарем соревнования В) заявками соревнования

8. В беговых видах программы каждому участнику для подготовки к

старту отводится: А) 2 мин. Б) 1.5 мин. В) 3 мин. г) 4 мин.

9. Самая большая амплитуда движений спортсмена наблюдается в беге на : а) короткие дистанции б) длинные дистанции в) средние дистанции.....

10. В прыжках в высоту участнику на подготовку попытки отводится: А) 3 минуты Б) 1.5 мин В) 2М.

11. В прыжках в длину и тройным с разбега участнику на подготовку попытки отводится: А) 2 минуты Б) 1 минута В) 1.5 мин.

12. При обучении технике прыжков в длину, раньше всех изучается фаза : А) разбега;

Б) отталкивание; В) полета; Г) приземление.

13. В личных и лично-командных соревнованиях по прыжкам в длину и тройным каждый участник получает право выполнить по: А) 3 попытки Б) 6 попыток В) 8 попыток

14. На соревнованиях по прыжкам в высоту когда остался 1 участник, планка должна подниматься : А) на 3см. Б) на 1 см В) на 2 см

15. При обучении технике прыжков в длину, основное подводящее упражнение является: а) прыжки с места ; б) прыжок с ноги на ногу; в) прыжок согнув ноги; г) прыжок в шаге.

16. В прыжках в высоту способом «перешагивание» приземление происходит:

А) на маховую ногу Б) на толчковую ногу В) на обе ноги

17. Спортсмены между барьерами при беге на 110 метров делают : А) 5 шагов Б) 7 шагов
в) 10 шагов г) 3 шагов.

18 Вид прыжков, который используется как тренировочное средство и контрольное упражнение это- а) прыжок в длину с разбега; в) прыжок в длину с места б) тройной прыжок; г) прыжок в высоту

19. Протоколе при неудачной попытке в прыжках в высоту выставляется знак: а) - ; б) X ; В) 0 ; г) нет определенного знака

20. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по...

а) частоте дыхания; в) самоощущению; б) частоте сердечных сокращений; г) чрезмерному потоотделению.

21. Исключите из средств подготовительной части занятия ненужное средство. а). Общеразвивающие упражнения. б). Соревновательные упражнения. в). Разновидности бега.

22. В методике обучения бега на длинные дистанции основным средством является а) повторное пробегание коротких беговых отрезков; б) кроссовый бег в) прыжковые упражнения;

23. В подготовительной части занятия не входит :

а). Развитие силовых качеств. б). Усиление обмена веществ. в). Привлечение внимания учащихся к предстоящей деятельности. г) общеразвивающие упражнения.

24 Источником движущих сил в ходьбе и беге являются: 25. Аэродинамическими свойствами обладают снаряды: А) диск, ядро ; Б) диск, копье; В) мяч, граната; г) молот ,копье.

25. Не основной задачей урока является: А) Образовательная. Б). Воспитательная. В). Просветительная. г) Оздоровительная

26. Для определения ловкости учащихся применяются: а) челночный бег 3X10 м; б) бег на 30 м ; в) барьерный бег на 50 м; г) прыжки в длину с места

27. Самая большая амплитуда движений спортсмена наблюдается в беге на :

а) короткие дистанции б) длинные дистанции в) средние дистанции.....

28. Аэродинамическими свойствами обладают снаряды:

А) диск, ядро ; Б) диск, копье; В) мяч, граната; г) молот ,копье.

29. Последовательность в обучении технике легкоатлетических прыжков: А) в длину, в высоту, тройным, Б) в длину, тройным, в высоту, В) в высоту, в длину, тройным,

30. Найдите основное правило техники безопасности на занятиях метаниями

А) При выполнении бросков занимающиеся должны находиться в колонне по одному.

Б) При выполнении бросков занимающиеся должны находиться в одной шеренге.

В) При выполнении бросков занимающиеся должны находиться напротив друг друга

31. Цель движения в полете в прыжках в длину заключается в :

а) поддержании равновесия б) увеличения скорости в) уменьшение сопротивления воздуха

32. Обучение метаниям начинается с ... а) бросковой части разбега б) держания и выпуска снаряда в) предварительной части разбега.

33. Скорость вылета снаряда зависит от: А) длины, силы и времени его разгона; Б) сопротивления воздуха; В) величины угла вылета; Г) его аэродинамических свойств;

34. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?

а) степ-тест; в) стиплчез; б) стретчинг; г) фартлек.

34—30-15 баллов , (Отл); 30-25 -10 баллов, (Хор) ; 25- 20-5 баллов (Удов)

Примечание: студент может выбрать любой из этих вариантов

Вопросы по учебной дисциплине (модулю) для промежуточной аттестации обучающихся (зачет)

1. Анализ техники прыжка в длину способом "согнув ноги".

2. Анализ техники прыжка в высоту с места. Положение о соревнованиях по легкой атлетике.
3. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом "ножницы".
4. Методика обучения технике барьерного бега на 100 метров.
5. Методика обучения технике толкания ядра.
6. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом "прогнувшись". Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
7. Последовательность обучения технике основных видов.
8. Анализ техники метания диска.
9. Анализ техники метания копья.
10. Анализ техники эстафетного бега на 4x100 метров.
11. Анализ техники барьерного бега на 100 метров.
12. Судейство соревнований по ходьбе и бегу вне стадиона.
13. Анализ техники барьерного бега на 110 метров.
14. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом "прогнувшись".
15. Методика обучения технике метания копья.
16. Судейство соревнований в эстафетном беге.
17. Общие основы техники метаний.
18. Общие основы техники прыжков.
19. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
20. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
21. Анализ техники метания копья.
22. Методика обучения технике эстафетного бега 4x100 метров.
23. Методика обучения технике барьерного бега на 110 метров.
24. Методика обучения технике барьерного бега на 400 метро
25. Методы обучения применяемые в легкой атлетике.
26. Организация и проведение соревнований по кроссу.
27. Меры безопасности на занятиях по легкой атлетике с детьми школьного возраста
28. Постановка задач и подбор средств обучения.
29. Методы обучения, применяемые в легкой атлетике.
30. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции и способы их исправления.
31. Основные ошибки в технике прыжков и способы их исправления.
32. Основные ошибки в технике метания и способы их исправления.
33. Внеклассные занятия легкой атлетикой в школе.
34. Построение и содержание различных типов уроков (обучаемый, смешанный, совершенствования, контрольный) по легкой атлетике в школе.
35. Использование методов показа и объяснения на занятиях по легкой атлетике с детьми различного школьного возраста.
36. Методика проведения урока по легкой атлетике в школе.

3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций,

2.

Нормативы и оценка физической подготовленности студентов

	Виды легкой атлетики	Оценка в баллах					
		Девушки			Юноши		
.	Бег 300м	5,0	3,0	0,0	2,0	1,5	1,0
.	Бег 100м; с	6,2	5,5	5,2	3,8	3,2	2,8
.	Прыжок в длину с разбега, см	90	20	40	70	80	10
.	Прыжок в высоту с разбега способ. «перешагивание», см	10	15	20	30	35	40

.	Бег 800/1000 м. мин, с.	.15	.10	.05	,15	,10	,05
.	Ядро	,50	,00	,50	,20	,50	,10

Девушки-18 баллов – «Зачтено»

Юноши- 18 баллов – «Зачтено»

Критерии оценки на промежуточной аттестации

Критерии оценки: «Отлично», «Хорошо», «Удовлетворительно»

Оценка (отлично) ставится, если:

- полно раскрыто содержание материала;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;
- продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов;
- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы;
- допущены одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка (хорошо) ставится, если:

- вопросы излагаются систематизировано и последовательно;
- продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер;
- продемонстрировано усвоение основной литературы;

Оценка (удовлетворительно) ставится, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам;

Оценка (неудовлетворительно) ставится в случае, когда студент не знает значительной части учебного материала, допускает существенные ошибки, когда знания носят отрывочный и бессистемный характер, нет понимания важных узловых вопросов курса, а на большинство дополнительных вопросов даны ошибочные ответы

Критерии оценки:

«Зачтено»

«Не зачтено»

Описание шкалы оценивания

Для зачета:

«Зачтено» Умение студента выполнять технику отдельных видов легкой атлетики. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы.

«Не зачтено» - Студент не может выполнять основные виды легкой атлетики, не может объяснить технику легкоатлетических видов. Студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

4.Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по использованию ФОС

В университете *балльно-рейтинговой системы* (БРС) применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных

и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):
 - а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);
 - б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - **80-100 баллов;**
- «хорошо» - **66-79 баллов;**
- «удовлетворительно» - **51-65 баллов;**
- «зачтено» - **51 балл.**

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы и премиальные баллы начисленные обучающемуся.

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдаче, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в

Форма промежуточной аттестации по дисциплине,	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	Неудовлетворительно (менее 50 баллов)	Удовлетворительно (51-65 баллов)	Хорошо (66-79 баллов)	Отлично (80-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на передачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

Обучающиеся обязаны выполнять все виды работ, предусмотренные рабочей программой дисциплины (др. элемента учебного плана).

Обучающиеся имеют право:

- знакомиться с рабочей программой, учебно-методическими и информационными материалами изучаемой дисциплины;
- знакомиться с рейтинговой шкалой и критериями оценки;
- получать у преподавателей аргументированные сведения о накопленных суммах баллов по дисциплинам;
- студент имеет право добирать недостающие баллы по установленному преподавателем контрольному мероприятию текущего контроля только один раз.

Преподаватели обязаны:

- своевременно составлять и предоставлять на кафедру балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине;
- сообщать обучающимся в начале каждого семестра шкалу и критерии оценки по всем видам деятельности (работ);
- своевременно выставлять в ведомость учета рейтинговые баллы, набранные обучающимися;
- знакомить обучающихся с рейтинг-планом по дисциплине, ведомостью учета рейтинговых баллов.

Преподаватели имеют право:

- вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете;
- распределять баллы на текущий, рубежный и итоговый контроль по дисциплине из общего количества баллов, выделенных на эти виды аттестации.

Кафедры обязаны систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.

- своевременно составлять и предоставлять преподавателям балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине.

Имеют право вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете.

Кафедры несут ответственность за:

- своевременное составление и заполнение ведомостей преподавателями своей кафедры;
- внесение результатов контрольных срезов в ИС «ДЕКАНАТ»;
- анализ опыта работы по рейтинговой системе оценки качества подготовки студентов по дисциплинам кафедры.

Перечень фонда оценочных средств (ФОС)

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Деловая и/или ролевая игра	Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре
2	Кейс-задача	Проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.	Задания для решения кейс-задачи
3	Зачет	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
4	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу	Комплект контрольных заданий по вариантам
5	Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола, дискуссии, полемики, диспута, дебатов
6	Портфолио	Целевая подборка работ студента, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения в одной или нескольких учебных дисциплинах.	Структура портфолио
7	Проект	Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в	Темы групповых и/или индивидуальных проектов

		индивидуальном порядке или группой обучающихся.	
8	Рабочая тетрадь	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать уровень усвоения им учебного материала.	Образец рабочей тетради
9	Разноуровневые типовые задачи и задания	Различают задачи и задания: а) ознакомительного, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; б) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; в) продуктивного (репродуктивно-творческого) уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения, выполнять проблемные задания.	Комплект разноуровневых задач и заданий
10	Задания для самостоятельной работы	Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.	Комплект заданий
11	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
12	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы	Темы докладов, сообщений
13	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
14	Творческое задание	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий

15	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
16	Тренажер	Техническое средство, которое может быть использовано для контроля приобретенных студентом профессиональных навыков и умений по управлению конкретным материальным объектом.	Комплект заданий для работы на тренажере
17	Эссе	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.	Тематика эссе

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

№	Наименование литературы	Место-нахождение	Кол-во экз.
Основная литература			
1	Жилкин А.Н., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. М.: Академия, 2003.	Фундаментальная библиотека ДГПУ	10
2	Макаров А.Н. Легкая атлетика. М.: Просвещение, 1994.	Фундаментальная библиотека ДГПУ	10
3	Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н. Легкая атлетика. Учебник. М., 2010.	Фундаментальная библиотека ДГПУ	10
Дополнительная литература			
1	Дубровский В.И., Федорова В.И. Биомеханика. Учебник для ВУЗов. М., 2004.	Науч. электр. библи. каф. СД	1
2	Саидов С.О., Ибрагимов А.А. Методика преподавания легкой атлетики в общеобразовательных средних школах Республики Дагестан. Методическое пособие для учителей физической культуры. Махачкала: ДГПУ, 2010.	Науч. электр. библи. каф. СД	1
3	Никитушкин В.Г., Германов Г.Н. Легкая атлетика в школе. Учебное пособие. Воронеж, «Истоки», 2007.	Науч. электр. библи. каф. СД	1
4	Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М., 2004.	Науч. электр. библи. каф. СД	1
5	Правила соревнований по легкой атлетике. М., 2000.	Науч. электр. библи. каф. СД	1
6	Бегай! Прыгай! Метай!: официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: пер. с англ. / Междунар. ассоциация легкоатлетических федераций; [под общ. ред. В. В. Балахничева, В.Б. Зеличенка]. М., 2013. 213 с.	Науч. электр. библи. каф. СД	1
7	Буханцов К. Метание диска. М., 2008. 104 с.	Науч. электр. библи. каф. СД	1
8	Губа В. Легкая атлетика. М., 2006. 223 с.	Науч. электр. библи. каф. СД	1

9	Жуков Г.Н. Основы общей и профессиональной педагогики: учеб. пособие / Г.Н. Жуков, П.Г. Матросов., С.Л. Каплан / Под общ. ред. проф. Г.П. Скамницкой. М., 2005. 382 с.	Науч. электр. библио. каф. СД	1
10	Кобринский М.Е. Легкая атлетика / М.Е. Кобринский, А.Н. Конникова, Т.П. Юшкевич. М.: Тесей, 2006. 336 с.	Науч. электр. библио. каф. СД	5
11	Маслаков В.М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев. М., 2009. 144 с.	Науч. электр. библио. каф. СД	1
12	Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции М., 2007. 112 с.	Науч. электр. библио. каф. СД	1
13	Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. Ростов н / Д: «Феникс», 2004. 624 с.	Науч. электр. библио. каф. СД	1

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Научная электронная библиотека - [Elibrary.ru](http://elibrary.ru)
 Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
 Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
 Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>
 Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - <http://teoriya.ru>
 Журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика» - <https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Процедура оценивания знаний, умений, владений по дисциплине включает учет успешности по всем видам заявленных оценочных средств.

Устный опрос проводится на каждом практическом занятии и затрагивает как тематику прошедшего занятия, так и лекционный материал. Применяется групповое оценивание ответа или оценивание преподавателем.

По окончании освоения дисциплины проводится промежуточная аттестация в виде зачета, что позволяет оценить совокупность приобретенных в процессе обучения компетенций. При выставлении итоговой оценки применяется балльно-рейтинговая система оценки результатов обучения.

Необходимо помнить, что посещение лекций является обязательным, и, в случае пропуска занятия, обучающийся должен изучить его содержание самостоятельно.

Студентам, изучающим спортивно-педагогическую дисциплину «ПФСС (Легкая атлетика)», особое внимание следует обратить на изучение таких тем:

- 1) Методика обучения легкой атлетики, в частности, методы и средства обучения и их применение в учебном процессе.
- 2) Техника легкоатлетических упражнений
- 3) Методика спортивной тренировки – физическая, техническая, психологическая, теоретическая, тактическая подготовка. Управление тренировочным процессом, планирование тренировки на день, неделю, месяц.
- 4) Уроки лёгкой атлетики в общеобразовательной школе
- 5) Основные правила соревнований по легкой атлетике.

Методические указания для студентов по подготовке к практическим занятиям.

Целью проведения практических занятий является закрепление полученных на лекциях теоретических знаний. Особое внимание уделяется вопросам, связанным с соблюдением техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Практические занятия обычно включают теоретическую и практическую части. В первой – проводится устное повторение пройденного материала, а также разбираются вопросы связанные и текущей отработкой практических навыков легкой атлетики.

При подготовке к практическим занятиям, студентам необходимо повторить пройденный материал, а также подготовить соответствующую одежду в зависимости от места проведения занятия.

Необходим строгий самоконтроль за своим здоровьем, так как при плохом самочувствии нередко возможно нарушение техники безопасности и как следствие причинение вреда своему здоровью.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель - «Windows Media Player»).

Программы для демонстрации и создания презентаций - «Microsoft Power Point», You Tube.

Программа для печати текста и составления документов: любой тип текста - статью, документ, реферат, курсовую, ВКР. Также в этой программе можно оформить текст - добавить в него картинку или фото, выделить его части разными цветами, изменить шрифт, размер букв и др. – «Microsoft Word».

Компьютерные презентации по темам дисциплины; электронные учебные издания, в том числе разработанные ППС кафедры *спортивных дисциплин*; видеоматериалы для лекционных и практических занятий, необходимые для освоения учебной дисциплины (модуля).

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В целях качественной подготовки специалистов (бакалавров), необходимы современные условия для проведения учебного процесса, для выполнения учебных заданий (методико-проективных заданий) по дисциплине «ПФСС (Легкая атлетика)», для осуществления анализа техники разучиваемых легкоатлетических упражнений, исследований процессов, происходящих во время двигательной деятельности.

Для обеспечения данной дисциплины имеются:

- стадион, оснащенные площадки для; ходьбы спортивной; бега на разные дистанции, включая прыжков с разбега в длину и высоту, стойки, планка, измеритель высоты, рулетки, флажки, секундомеры.

- легкоатлетические снаряды - мячи для метания (малые, 150 г, ядра (вес 3, 4, 5, 6, 7,250 кг), копья (600, 800 г), эстафетные палочки, барьеры.

- программы образовательные, рабочая программа дисциплины «ПФСС (Легкая атлетика)», поурочные (рабочие) планы, графики прохождения учебного материала, ТСО по дисциплине.

- учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки.

Кроме этого для обеспечения данной дисциплины необходимы:

- программы для демонстрации видео материалов (проигрыватель «Windows Media Player»).

- программы для демонстрации и создания презентаций («Microsoft Power Point»), YouTube,

- видеоролики (видеофильмы), плакаты, стенды, слайды по различным разделам учебной программы.

12. Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с *ограниченными возможностями здоровья*) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется факультетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске;

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию факультета.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

