

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН И ЕДИНОБОРСТВ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.08.01 ПРЕДМЕТНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ
(ПРОФИЛЬ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)
Б1.О.08.01.04. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Направление подготовки – 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)»

Квалификация выпускника: Бакалавр

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

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Промежуточный контроль			
очная	1,2	144	6	42		9	97	экзамен	
заочная	1 курс	144		8		6	130	экзамен	

Махачкала, 2021

Магомедов О.М. Рабочая программа дисциплины «Легкая атлетика». – Махачкала:
ДГПУ, 2021. 23 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.О.08.01.04 «Легкая атлетика» является формирование у студентов специальных знаний и умений в области теории и методики легкой атлетики; обогащение занимающихся двигательным опытом; формирование организаторских и профессионально-прикладных умений, навыков и компетенций, необходимых для успешной будущей педагогической деятельности; развитие и самореализация творческого потенциала личности.

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

Дисциплина Б1.О.08.01.04 «Легкая атлетика» относится к обязательным дисциплинам вариативной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) «Физическая культура» и «Спортивная подготовка».

Дисциплина Б1.О.08.01.04 «Легкая атлетика» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «История физической культуры», «Подвижные игры», «Гимнастика», «Плавание», «Биомеханика».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины Б1.О.08.01.04 «Легкая атлетика» 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», «Педагогика физической культуры и спорта», «Спортивная подготовка базовых видов спорта», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения содержания программы у бакалавра должны быть сформированы компетенции:

Формируемые компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Код и наименование	<i>(Код и наименование индикатора достижения компетенции)</i>
Универсальные компетенции	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. Уметь: Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. Владеть: Демонстрирует применение комплексов избранных

	физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
Общепрофессиональные компетенции	
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	<p>Знать: Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми 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 зачетные единицы (144 часов). Дисциплина изучается на 1 курсе.

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Аудиторные занятия (всего)	50	8
Лекции	6	
Практические занятия (ПЗ)	42	8
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)	87	130
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям		
Самостоятельное изучение тем		
Экзамен		
Курсовой проект (работа)		
Расчетно-графические работы		
Контрольные работы		

Реферат		
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	(9) экзамен	(6) экзамен
Общая трудоемкость	144	144

**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	История развития легкой атлетики Классификация видов легкой атлетики.					4	2	2				8	14	устный опрос; тест; реферат; практические задания	
2	Основы техники легкоатлетических видов. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Методики обучения	2	1			4	2	2	1			8	14	устный опрос; практические задания	
3	Основы техники прыжков в длину и высоту с разбега. Особенности техники прыжков в длину и высоту с разбега различными способами. Методика обучения	2				4	2					10	14	устный опрос; практические задания	
4	Основы техники метаний. Техника и методика обучения упражнений, входящих в школьную программу.					4	2					11	14	устный опрос; практические задания	
5	Спортивная ходьба	2	1			4	2	4	2			10	14	устный опрос; тест; реферат; практические задания	
6	Бег на дистанции, эстафетный бег					8	4					10	14	практические задания	
7	Метание мяча, гранаты					4	2	2	1			10	16	практические задания	
8	Метание диска, толкание ядра					4	2					10	16	практические задания	
9	Прыжки в длину, прыжки в высоту					4	2					10	16	устный опрос; практические задания	
	ИТОГО	6				42		8				87	130		
	Промежуточный контроль												6	зачет	

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

Очная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Разделы:	
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1.	Введение. История развития л/а. Классификация л/а. Упражнений	История развития легкой атлетики» Легкая атлетика – вид спорта и дисциплина, входящая в программы образовательных учреждений. История развития Легкой атлетики с древних времен и до нашего времени. Роль Легкой атлетики в системе физического воспитания и спорта. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Место и значение Легкой атлетики в системе физического воспитания. Оздоровительное и прикладное значение занятий легкой атлетикой
1.2	«Техники легкоатлетического бега».	Особенности техники бега на средние, длинные и на короткие дистанции. Методика обучения технике бега на средние, длинные и короткие дистанции. Бег – циклический вид Легкой атлетики. Основы техники бега. Цикл в беге и его составляющие: периоды, моменты, фазы и их последовательность в каждом шаге. Внешние, внутренние факторы, влияющие на технику бега и на результат. Техника бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Старт. Стартовый разгон. Бег по
1.3	Методика обучения технике легкоатлетических прыжков	Постановка задач и подбор средств при изучении техники легкоатлетических прыжков. Сходство и различие в составлении схем обучения технике прыжков. Последовательность изучения техники видов прыжков.
Темы и содержания практических занятий		
1	Спортивная ходьба	Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение движения ног и таза. Обучение движения рук и плечевого пояса. Ходьба на 300-600м.
2	Спортивная ходьба	ОФП. Ходьба с различной скоростью на 400-800м.
3	Бег на короткие дистанции	ОФП. Спец. упражнения легкоатлетов. Низкий старт. Стартовый разбег. Ускорение три раза 50м.
4	Бег на короткие дистанции	ОФП. Спец. упражнения легкоатлетов 30-40 м. Техника бега по повороту. Бег на 60м.
5	Бег на короткие дистанции	ОФП. Спец. упражнения легкоатлетов. Повторный бег 3х60м. Низкий старт. Стартовое ускорение 3х20-30м. Финиширование различными способами.
6	Бег на средние дистанции	ОФП. Спец. упражнения легкоатлетов. Высокий старт. Бег по дистанции (работа рук, наклоны туловища, длина шага). Техника бега на вираже
7	Бег на средние дистанции	ОФП. Спец. упражнения легкоатлетов. Бег по прямой. Техника бега по повороту (бег по кругу радиусом 10-20м.(2-3р.)). Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках
8	Эстафетный бег (4х100м.)	ОФП. Специальная физическая подготовка (СФП). Ознакомление с техникой эстафетного бега. Передача эстафетной палочки в парах-на месте, в ходьбе, в медленном беге.

9	Эстафетный бег (4x100м.)	ОФП. СФП. Техника старта на этапах эстафетного бега. Передача эстафетной палочки в зоне. Расстановка бегунов по этапам.
10	Прыжки в длину способом «Согнув ноги»	ОФП. Специальные прыжковые упражнения. Показ техники прыжка в длину «Согнув ноги». Техника отталкивания. Имитация отталкивания с одного шага. Многократные прыжки «в шаге» с различной скоростью бега
11	Прыжки в длину способом «Согнув ноги»	ОФП. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки с места 2-3р. Прыжки в длину 3-7 беговых шагов (3-4 раза).
12	Прыжки в длину способом «Согнув ноги»	ОФП. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с короткого разбега через планку (эспандер). Многократные прыжки в длину среднего разбега
13	Прыжки в длину способом «Согнув ноги»	ОФП. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок «В шаге» с 3-5 шагов разбега. Прыжки в длину с полного разбега на результат.
14	Метание малого мяча и гранаты	ОФП. Специальные упражнения метателей. Показ и объяснение техники метания гранаты и мяча. Выбрасывание мяча (гранаты) с места 2-3р. Метание с 3-4 шагов с разбега (3-4раза)
15	Метание малого мяча и гранаты	ОФП. Специальные упражнения метателей. Метание малого мяча в цель (3-4 р.). Метание гранаты с разбега способом «вперед, вниз, назад» 3-4р. Вход в положение «натянутого лука» 5-6р.
16	Метание малого мяча и гранаты	ОФП. Специальные упражнения метателей. Метание малого мяча с места 3-4 р. Метание способом «прямо назад» 3-4 р. Метание гранаты с крестного шага.
17	Метание малого мяча и гранаты	ОФП. Специальные упражнения метателей. Подбор индивидуального разбега. Метание снаряда на точность. Метание гранаты на результат.
18	Толкание ядра	ОФП. Специальные упражнения толкателей ядра. Показ техники толкания ядра с места (финальное усилие) 3-4р. Толкание ядра с полуоборота 4-5р.
19	Толкание ядра	ОФП. Специальные упражнения толкателей ядра. Техника скачкообразного разбега (скачки на одной ноге 2-3р.). Тоже, но с махом левой ногой 3-4р. Имитация скачкообразного разбега в круге
20	Толкание ядра	ОФП. Специальные упражнения толкателей ядра. Толкания ядра разного веса со скачка из круга 3-4р. Толкание ядра на результат.
21	Прыжки в высоту	ОФП. Прыжки «Перешагивание» (подводящие упражнения). Согласование работы с разбегом.

Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Разделы:	
Содержание лекционного курса		

1.1.	Введение. История развития л/а. Классификация л/а. упражнений	История развития легкой атлетики» Легкая атлетика – вид спорта и дисциплина, входящая в программы образовательных учреждений. История развития Легкой атлетики с древних времен и до нашего времени. Роль Легкой атлетики в системе физического воспитания и спорта. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Место и значение Легкой атлетики в системе физического воспитания. Оздоровительное и прикладное значение занятий ходьбой, бегом, прыжками и метаниями.
1.2	« Основы техники легкоатлетических видов».	Особенности техники бега на средние, длинные и на короткие дистанции. Методика обучения технике бега на средние, длинные и короткие дистанции средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Основы техники метания снарядов И.П. Стартовая готовность, разгон снаряда финальное усилие.
Темы и содержание практических занятий		
1.	Бег на короткие дистанции	ОФП. Спец. упражнения легкоатлетов. Низкий старт. Стартовый разбег. Ускорение три раза 50м.
2.	Бег на короткие дистанции	ОФП. Спец. упражнения легкоатлетов 30-40 м. Техника бега по повороту. Бег на 60м.
3.	Бег на средние дистанции	ОФП. Спец. упражнения легкоатлетов. Высокий старт. Бег по дистанции (работа рук, наклоны туловища, длина шага). Техника бега на вираже
4	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	ОФП. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок «В шаге» с 3-5 шагов разбега. Прыжки в длину с полного разбега на результат.
5	Метание малого мяча и гранаты	ОФП. Специальные упражнения метателей. Показ и объяснение техники метания гранаты и мяча. Выбрасывание мяча (гранаты) с места 2-3р. Метание с 3-4 шагов с разбега (3-4раза)
6	Толкание ядра	ОФП. Специальные упражнения толкателей ядра. Толкания ядра разного веса со скачка из круга 3-4р.
7	Толкание ядра	ОФП. Специальные упражнения толкателей ядра. Толкания ядра разного веса со скачка из круга 3-4р. Толкание ядра на результат

5.3. Задания самостоятельной работы

Очная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (в академических часах)	Форма отчетности
1	История развития легкой атлетики Классификация видов легкой атлетики.	Конспектирование	10	Проверка конспектов
2	Основы техники легкоатлетических видов. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Методики обучения	Конспектирование	10	Проверка конспектов
3	Основы техники прыжков в длину и высоту с разбега. Особенности техники прыжков в длину и высоту с разбега различными способами. Методика обучения	Конспектирование	4	Проверка конспектов
4	Основы техники метаний. Техника и методика обучения упражнений, входящих в школьную программу.	Написание реферата	10	реферат
5	Спортивная ходьба	Конспектирование	10	Проверка конспектов
6	Бег на короткие дистанции	Проектирование процесса обучения легкоатлетическим упражнениям в соответствии с конкретно поставленной задачей обучения	10	Проверка проектов
7	Бег на средние дистанции	Конспектирование; практическое выполнение учебных (зачетных) нормативов	10	Конспектирование. Контрольные нормативы
8	Эстафетный бег	Конспектирование; практическое выполнение учебных (зачетных) нормативов	10	Конспектирование. Контрольные нормативы
9	Прыжки в длину	Конспектирование; практическое выполнение учебных (зачетных) нормативов	10	Конспектирование. Контрольные нормативы
10	Метание мяча, гранаты, копья	Конспектирование; практическое выполнение учебных (зачетных) нормативов	6	Конспектирование. Контрольные нормативы
11	Толкание ядра	Конспектирование;	6	Конспектир

		практическое выполнение учебных (зачетных) нормативов		ование. Контрольн е нормативы
--	--	---	--	--

Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (вакадемических часах)	Форма отчетности
1	История развития легкой атлетики Классификация видов легкой атлетики.	Конспектирование	10	Проверка конспектов
2	Основы техники легкоатлетических видов. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Методики обучения	Конспектирование	10	Проверка конспектов
3	Основы техники прыжков в длину и высоту с разбега. Особенности техники прыжков в длину и высоту с разбега различными способами. Методика обучения	Конспектирование	10	Проверка конспектов
4	Основы техники метаний. Техника и методика обучения упражнений, входящих в школьную программу.	Написание реферата	10	реферат
5	Спортивная ходьба	Конспектирование	10	Проверка конспектов
6	Бег на короткие дистанции	Проектирование процесса обучения легкоатлетическим упражнениям в соответствии с конкретно поставленной задачей обучения	5	Проверка проектов
7	Бег на средние дистанции	Конспектирование; практическое выполнение учебных (зачетных) нормативов	10	Конспектирование. Контрольные нормативы
8	Эстафетный бег	Конспектирование; практическое выполнение учебных (зачетных) нормативов	8	Конспектирование. Контрольные нормативы
9	Прыжки в длину	Конспектирование; практическое выполнение учебных (зачетных) нормативов	10	Конспектирование. Контрольные нормативы
10	Прыжки в высоту	Конспектирование; практическое освоение учебных (зачетных) нормативов	10	Конспектирование Контрольные нормативы
11	Метание мяча, гранаты, копья	Конспектирование; практическое выполнение учебных (зачетных)	10	Конспектирование. Контрольные

		нормативов		нормативы
12	Метание диска	Конспектирование; практическое освоение учебных (зачетных) нормативов	10	Конспектиро вание Контрольные нормативы
13	Толкание ядра	Конспектирование; практическое выполнение учебных (зачетных) нормативов	10	Конспектиро вание. Контрольные нормативы

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

6. 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-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

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

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

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 000м Г) от 1500-2000м

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

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

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 1962г в прыжках в высоту добился советский спортсмен :

а) П. Болотников, б) М. Иванов , б) В. Брумель. г) В. Кузнецов.

16. В Олимпийских играх 2012г. 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 800м.
- 22. Толкание ядра выполняется из круга диаметром:** А) 213, 5 Б) 250, В) 225, Г) 210,0
- 23. Мировой рекорд в беге на 100м принадлежит:** а) Борзову б) 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) 10метров Б) 20метров 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) грудью
- 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 шага.
- 30-35 - 10 баллов (отл.); 25-29 - 7 баллов (хор.); 18-24 - 5 баллов. (удов.)**

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

1. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
2. История развития легкоатлетического спорта.
3. Участие Советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх
4. Классификация легкоатлетических упражнений.
5. Оздоровительное, воспитательное и прикладное значение легкой атлетики
6. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика».
7. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
8. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
9. Методика обучения бега на средние и длинные дистанции
10. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
11. Методика обучения технике толкания ядра со скачка
12. Анализ техники эстафетного бега.
13. Методика обучения эстафетному бегу в общеобразовательной школе.
14. Особенности техники кроссового бега
15. Анализ техники бега на короткие дистанции.
16. Упражнения для развития скорости бега.
17. Классификация видов легкой атлетики.
18. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
19. Методика обучения технике метания малого мяча, гранаты с разбега.
20. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
21. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
22. Методика обучения технике эстафетного бега.
23. Методика обучения технике прыжков с места (длина, тройной)

24. Правила соревнований по прыжкам с места.
25. Анализ техники низкого и высокого старта.
26. Олимпийские виды легкой атлетики.
27. Анализ техники специальных беговых упражнений
28. Судейство соревнований по метанию гранаты
29. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание".
30. Методика обучения технике метания гранаты.
31. Специальная физическая подготовка: задачи, средства, методы.
32. Методика проведения подготовительной части урока легкой атлетики в школ

3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций,

Нормативы и оценка физической подготовленности студентов

№	Виды легкой атлетики	Оценка в баллах					
		Девушки			Юноши		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 300м	55,0	53,0	50,0	42,0	41,5	41,0
2.	Бег 100м; с	16,2	15,5	15,2	13,8	13,2	12,8
3.	Прыжок в длину с разбега, см	390	420	440	470	480	510
4.	Прыжок в высоту с разбега способ. «перешагивание», см	110	115	120	130	135	140
5.	Бег 800/1000 м. мин, с.	3.15	3.10	3.05	3,15	3,10	3,05
6.	Ядро	6,50	7,00	7,50	8,20	8,50	9,10

Девушки-18 баллов – «Зачтено»

Юноши- 18 баллов – «Зачтено»

7. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Компетенция	Показатели	Оценочная шкала	
		незачет	зачет
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Уметь: отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>Владеть: применением</p>	Студент не знает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Студент знает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

	<p>комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>		
<p>ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p>	<p>Знать: как разрабатывать программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования. Уметь: проектировать индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся. Владеть: осуществлением отбора педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ, и их элементов.</p>	<p>Обучающийся не умеет разрабатывать программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.</p>	<p>Обучающийся умеет разрабатывать программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.</p>
<p>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</p>	<p>Знать: как проектировать диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. Уметь: использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и</p>	<p>Обучающийся не умеет использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p>	<p>Обучающийся умеет использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p>

образовательных стандартов	<p>приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p> <p>Владеть: формированием позитивного психологического климата 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.</p> <p>Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.</p>		
ОПК-4. Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей	<p>ОПК-4.1. Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности.</p> <p>ОПК-4.2. Демонстрирует способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни.</p>	Обучающийся не знает духовно-нравственных ценностей личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности.	Обучающийся Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности
ПК-3. Способен к применению методов контроля и оценивания формирования образовательных результатов, выявлению и	ПК-3.1 Знает теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; общие и частные методики и	Обучающийся не умеет подбирать содержание физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для реализации в	Обучающийся умеет подбирать содержание физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для реализации в

<p>корректировке проблем в обучении</p>	<p>технологии в сфере физической культуры и спортивной подготовки.</p> <p>ПК-3.2 Умеет подбирать содержание физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями обучающихся</p> <p>ПК-3.3 Владеет умениями проектирования и реализации образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта, с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных</p>	<p>различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями обучающихся</p>	<p>различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями обучающихся</p>
---	--	---	---

Критерии оценивания:

Примерная шкала оценивания результатов тестирования:

- оценка «отлично» выставляется при условии выбора студентом 80-100% правильных ответов при тестировании;
- оценка «хорошо» выставляется при условии выбора студентом 66-79% правильных ответов при тестировании;
- оценка «удовлетворительно» выставляется при условии выбора студентом на 51-65% правильных ответов при тестировании.

Примерные критерии и шкала оценки решения творческой и ситуационной задачи:

Решение ситуационной задачи оценивается по следующим критериям (по каждому показателю до 3 баллов):

- соответствие решения сформулированным в ситуационной задаче вопросам;
- обоснованность решения;
- применимость решения на практике;
- глубина проработки проблемной задачи (практико-ориентированного задания);
- оригинальность решения;
- наличие альтернативных вариантов решения задания.

Примеры определения высокого и порогового уровней сформированности компетенций у студента:

Вопрос: Понятие методики обучения спортивным двигательным действиям. Дидактические методы физического воспитания на примере ИВС.

Критерии ответа студента при высоком уровне освоения компетенций

(«отлично» - 3 балла).

Студентом четко сформулированы понятия «методика обучения» и «методы обучения». Отвечающий демонстрирует понимает различия в данных понятиях.

Студент активно и понятно излагает свои мысли в отношении классификации методов обучения физического воспитания. Приводит примеры использования методических приемов из практики избранного вида спорта.

Самостоятельно, без наводящих вопросов приведены примеры из вида спорта или из собственной практики.

Критерии ответа студента при *пороговом уровне освоения компетенций* («удовлетворительно» - 1 балл):

Студент имеет представление о понятиях «методика обучения» и «методы обучения», однако разницу понятий не может пояснить и допускает ошибки в их толковании.

После наводящих вопросов студент с затруднением перечисляет методы обучения спортивным двигательным действиям, приводит примеры из практики вида спорта. Методические приемы сформулированы некорректно и несамостоятельно.

Практическое задание: Проведите упражнения общей разминки различными методами и способами.

Критерии выполнения практического задания студентом при *высоком уровне освоения компетенций* («отлично» - 3 балла):

- все упражнения оформлены в виде конспекта;
- студент знает содержание упражнений, их последовательности при проведении;
- правильно подает команду командным голосом для начала и окончания упражнения, умеет держаться перед строем;
- соблюдает гимнастический стиль выполнения упражнений;
- умеет сочетать двигательные действия с музыкальным сопровождением;
- правильно ведет подсчет музыкального сопровождения по фразам («восьмеркам») с методическими указаниями и своевременным исправлением ошибок;
- использует все методы и способы проведения разминки по заданию преподавателя, а также может сочетать их.

Критерии выполнения практического задания обучающимся при *пороговом уровне освоения компетенций* («удовлетворительно» 1 балл):

- все упражнения оформлены в конспекте с ошибками в записи;
- студент плохо знает последовательность упражнений в комплексе;
- студент провел тему не полностью; путался в последовательности подачи команд, команды произносил в форме распоряжения и тихо; перед строем держался не уверенно; ошибки в действиях занимающихся замечал, но своевременно не исправлял;
- упражнения, исполняемые студентом (при показе), не соответствуют стилю выполнения данного вида спорта;
- студент не может называть организационно-методические указания при выполнении упражнений;
- студент путается в понятиях методов и способов проведения упражнения, однако после пояснения преподавателем может использовать отдельные из них.

6.4. 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 в качестве премиальных баллов, начисляемых обучающемуся:

Показатель	Баллы
Публикация статьи в журнале, сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции	От 5 до 10
Публикация тезисов статьи в сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции, депонирование статьи	От 5 до 10
Доклады на конференциях: внутривузовских, межвузовских, всероссийских и международных	От 5 до 10
Участие в конкурсах грантов: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 10 до 15
Участие в конкурсах НИРС: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 5 до 10
Участие в изготовлении демонстрационных материалов, наглядных и учебно-методических пособий и т.д.	От 5 до 10
Получение патента, свидетельства на охрану интеллектуальной собственности	От 10 до 15
Участие в вузовской, межвузовской, всероссийской олимпиадах	От 5 до 10
Внедрение результатов исследований в учебный, производственный процесс	От 5 до 10

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 таблице 1.

Таблица 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине.	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Зачет		Удовлетворитель но	Хорошо (66-79 баллов)	Отлично (80-100 баллов)
Зачет с оценкой. Экзамен	Неудовлетворительн о			

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в

ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на пересдачу;
- 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 заполнения 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	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
3	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу	Комплект контрольных заданий по вариантам
4	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 индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Темы групповых и/или индивидуальных проектов
5	Рабочая тетрадь	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать уровень усвоения им учебного материала.	Образец рабочей тетради
6	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)	Комплект разноуровневых задач и заданий

		уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения, выполнять проблемные задания.	
7	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
8	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
9	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
10	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
11	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

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

№	Наименование литературы	Место-нахождение	Кол-во экз.
Основная литература			
1	Жилкин А.И. Легкая атлетика учебное пособие: допущено УМО. М.: Академия, 2003. 464 с.	Фундаментальная библиотека ДГПУ	26
2	Жилкин А.И. Легкая атлетика учебное пособие: допущено УМО. М.: Академия, 2005. 464 с.	Фундаментальная библиотека ДГПУ	6
3	Жилкин А.И. Легкая атлетика учебное пособие: допущено УМО. М.: Академия, 2006. 464 с.	Фундаментальная библиотека ДГПУ	17
	Жилкин А.И. Легкая атлетика учебное пособие: допущено УМО. М.: Академия, 2007. 464 с.	Фундаментальная библиотека ДГПУ	29
	Жилкин А.И. Легкая атлетика учебное пособие: допущено УМО. М.: Академия, 2008. 464 с.	Фундаментальная библиотека ДГПУ	10
Дополнительная литература			

1	Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. М.: Академия, 1999. 160 с.	Фундаментальная библиотека ДГПУ	66
2	Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-метод. Пособие. М.: Совет. спорт, 2004. 512 с.	Фундаментальная библиотека ДГПУ	3
3	Легкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Программа. Доп. ГК РФ. М.: Совет. спорт, 2004. 108 с.	Фундаментальная библиотека ДГПУ	8
4	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции Примерная программа для системы дополнит. образования детей: детско-юношеских спорт. школ, специализиров. детско-юнош. школ олимпийского резерва. М.: Совет. спорт, 2003. 116 с.	Фундаментальная библиотека ДГПУ	5
5	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Примерные программы: Спортивной подготовки для детско-юношеских спорт. школ, специализиров. детско-юнош. школ олимпийского резерва. М.: Совет. спорт, 2004. 88 с.	Фундаментальная библиотека ДГПУ	8
6	Легкая атлетика. Правила соревнований 2004 - 2005 гг. / Под общ. ред. В. Зеличенка. М.: Терра-Спорт, 2004. 144 с.	Фундаментальная библиотека ДГПУ	1
7	Гойхман П.Н. Легкая атлетика в школе. М.: Физкультура и спорт, 1972. 200 с.	Фундаментальная библиотека ДГПУ	1
8	Ибрагимов, А. А. Техника толкания ядра: методическое пособие для тренеров по легкой атлетике. Махачкала: ДГПУ, 2010. 30 с.	Фундаментальная библиотека ДГПУ	1

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

Научная электронная библиотека - elibrary.ru
Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

9.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях:

журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности обучающихся

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету (экзамену)

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

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-проектных 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), копьё (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 оснащенности 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 институтом 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 института.
- 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.