

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Дагестанский государственный педагогический университет»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.03.01 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Направление подготовки-** 49.03.01 Физическая культура

**Направленность (профиль) -** Спортивная тренировка

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Формы обучения –** очная, заочная

**Сроки обучения –** 4 года, 4 года 6 мес.

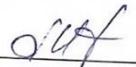
Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	3	108	12	24			70	зачет	
заочная	2	108	2	6		3	97	зачет	

Махачкала, 2022

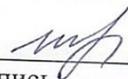
Авторы: Ибрагимов А.А. Рабочая программа дисциплины «Легкая атлетика». – Махачкала: ДГПУ, 2022.

**Программа утверждена на заседаниях:**

кафедры: спортивных дисциплин и единоборств (протокол № 10 от «25» мая 2022 г.)

Зав. кафедрой: Мансуров Т.М., доцент к.п.н.  2022 г.  
подпись

Ученого совета факультета физической культуры и БЖ (протокол № 10 от «20» июня 2022 г.)

Председатель совета: Исмаилов Ш.О., доцент к.п.н.  2022 г.  
подпись

учебно-методического совета ДГПУ (протокол № 4 от «28» июня 2022 г.)

Председатель УМС: Дибиров И.А.  2022 г.  
(подпись)

© ДГПУ, 2022

© Ибрагимов А.А. 2022

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «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.

### Задача дисциплины:

- обеспечение теоретических знаний и профессионально-педагогических навыков, необходимых для преподавания легкой атлетики в учебных заведениях и коллективах физической культуры;
- сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к проблемам физической культуры;
- обеспечить освоение студентами знаний теории, методики и организации занятий легкой атлетикой, общих закономерностей данного вида социальной практики;
- сформировать у студентов стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.01 Легкая атлетика относится к дисциплинам по выбору учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавра 49.03.01- Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.01 Легкая атлетика базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «физическая культура и спорт», «легкая атлетика».

Компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Теория и методика физической культуры», «анатомия», «физиология», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Код и наименование индикатора достижения компетенции)	
Код и наименование		
<b>Универсальные компетенции</b>		
УК-7.	Способен	УК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для

поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
---	--

#### 4.Трудоёмкость изучения дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов).

Таблица 1.

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	<b>28</b>	<b>4</b>
Лекции	12	2
Практические занятия (ПЗ)	16	6
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>80</b>	<b>97</b>
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям		
Самостоятельное изучение тем		
Контрольные работы		
Реферат		
и т.д.		
Курсовая работа (при наличии)		
<b>Промежуточный контроль</b>		3
<b>Промежуточная аттестация(зачет, экзамен)</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

#### 5 Содержание дисциплины (модуля)

##### 5.1. Тематический план

Таблица 2.

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной работы и трудоёмкость их изучения								
		Лекции		Практические занятия		Лабораторные занятия		Самостоятельная работа		Промежуточный контроль
		очн о	заоч чн о	очно	заоч но	оч но	заоч чн о	оч но	заоч но	
1	История развития легкой атлетики Классификация видов	2	2					4	6	Опрос

	легкой атлетики.									
2	Основы техники легкоатлетических видов. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Методики обучения	2			2			6	8	
3	Основы техники прыжков в длину и высоту с разбега. Особенности техники прыжков в длину и высоту с разбега различными способами. Методика обучения	4		2	2			8	14	Опрос
4	Основы техники метаний. Техника и методика обучения упражнений, входящих в школьную программу.	4		2				8	14	Опрос
5	Спортивная ходьба	2		6	2			10	14	демонстрация т.д., опрос.
6	Бег на короткие дистанции			6				12	14	демонстрация т.д., опрос.
7	Бег на средние дистанции			4				8	9	демонстрация т.д., опрос.
8	Эстафетный бег			4				8	9	демонстрация т.д., опрос.
9	Прыжки в длину							6	9	демонстрация т.д., опрос.
	<b>ИТОГО</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>6</b>			<b>70</b>	<b>101</b>	<b>Зачет</b>

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

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание лекционного курса</i>		

1	История развития легкой атлетики Классификация видов легкой атлетики.	<p style="text-align: center;"><i>Лекция</i></p> <p>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.</p>
2	«Техники легкоатлетического бега».	<p>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 дистанции, финиширование. Методика обучения.</p>
3	Методика обучения технике легкоатлетических прыжков	<p>Постановка задач и подбор средств при изучении техники легкоатлетических прыжков. Сходство и различие в составлении схем обучения технике прыжков. Последовательность изучения техники видов прыжков.</p>
<i>Содержание практического курса</i>		
1	Спортивная ходьба	<p>Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение движения ног и таза. Обучение движения рук и плечевого пояса. Ходьба на 300-600м.</p>
2	Спортивная ходьба	<p>ОФП. Ходьба с различной скоростью на 400-800м.</p>
3	Бег на короткие дистанции	<p>ОФП. Спец. упражнения легкоатлетов. Низкий старт. Стартовый разбег. Ускорение три раза 50м.</p>
4	Бег на короткие дистанции	<p>ОФП. Спец. упражнения легкоатлетов 30-40 м. Техника бега по повороту. Бег на 60м.</p>

5	Бег на короткие дистанции	ОФП. Спец. упражнения легкоатлетов. Повторный бег 3x60м. Низкий старт. Стартовое ускорение 3x20-30м. Финиширование различными способами.
---	---------------------------	--

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

Таблица 4.

№ п/п	Тема практического (семинарского) занятия	Задания (или вопросы для обсуждения на сем. занятии)	Форма отчётности
1	Бег на короткие дистанции	ОФП. Спец. упражнения легкоатлетов. Низкий старт. Стартовый разбег. Ускорение три раза 50м.	Устный опрос. Демонстрация.
2	Бег на короткие дистанции	ОФП. Спец. упражнения легкоатлетов 30-40 м. Техника бега по повороту. Бег на 60м.	Устный опрос. Демонстрация.
3	Бег на средние дистанции	ОФП. Спец. упражнения легкоатлетов. Высокий старт. Бег по дистанции (работа рук, наклоны туловища, длина шага). Техника бега на вираже	Устный опрос. Демонстрация.
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.	Устный опрос. Демонстрация.
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)	Устный опрос. Демонстрация.

### 5.4 Задания самостоятельной работы

Таблица 5.

№ п/п	Раздел (тема) программы	Количество часов	Задания для самостоятельного выполнения	Форма отчетности	Литература
1	История развития легкой атлетики Классификация видов легкой атлетики.	4	Самостоятельное изучение лекционного материала	Написание доклада по теме. Устный опрос	1,7
2	Основы техники	4	Самостоятельное изучение	Написание	1,2,8,

	легкоатлетических видов. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Методики обучения		лекционного материала	доклада по теме. Устный опрос	
3	Основы техники прыжков в длину и высоту с разбега. Особенности техники прыжков в длину и высоту с разбега различными способами. Методика обучения	4	Самостоятельное изучение лекционного материала	Написание доклада по теме. Устный опрос	3,4
4	Основы техники метаний. Техника и методика обучения упражнений, входящих в школьную программу.	4	Самостоятельное изучение лекционного материала	Написание доклада по теме. Устный опрос	6,5
5	Спортивная ходьба	8	Выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям.	Устный опрос. Выполнение нормативов	3,4
6	Бег на короткие дистанции	8	Выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям.	Устный опрос. Выполнение нормативов	3,4
7	Бег на средние дистанции	4	Выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям.	Устный опрос. Выполнение нормативов	3,4
8	Эстафетный бег	4	Выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям.	Устный опрос. Выполнение нормативов	3,4
9	Спортивная ходьба	4	Выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям.	Устный опрос. Выполнение нормативов	3,4

## **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

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

### **Вопросы к зачету по легкой атлетике.**

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

## ВОПРОСЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ЗАЧЕТ)

### 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.)**

**Тестирование по технической подготовке:  
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.	3.1 5	3.10	3.05	3,15	3,10	3,05
6.	Ядро	6,5 0	7,00	7,50	8,20	8,50	9,10

3) *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>УК-7.1. Выбирает здоровые и берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p>Содержание теоретического материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой.</p> <p>Методический раздел студент, выполнил в основном правильно, но не обнаружил глубоких теоретических</p>	<p>Обучающийся знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.</p>

		знаний, не в полной мере овладел методикой преподавания легкой атлетикой	
--	--	--	--

### Критерии оценивания:

В университете текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся по всем реализуемым ОП ВО - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры для всех форм обучения осуществляются с применением БРС.

Задачи БРС заключаются в повышении мотивации обучающихся к систематической учебной работе в течение семестра, активной научной, творческой, спортивной и общественной деятельности, а также в повышении уровня организации образовательного процесса в университете и совершенствовании внутривузовской системы контроля результатов обучения

В университете 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» - 80-100баллов;
- «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 пересдачу, 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.

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

#### **6.4 Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по использованию ФОС**

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

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

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом *по заданию преподавателя*, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом. Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; конспектирование источников; работа со словарями и справочниками; работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;

подготовка презентаций; ответы на контрольные вопросы; реферирование; написание докладов; подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа, обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос, оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

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

### ***Основная литература***

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика учебное пособие: допущено УМО. М.: Академия, 2003. 464 с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика учебное пособие: допущено УМО. М.: Академия, 2005. 464 с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика учебное пособие: допущено УМО. М.: Академия, 2006. 464 с.
4. Жилкин А.И. Легкая атлетика учебное пособие: допущено УМО. М.: Академия, 2007. 464 с.
5. Жилкин А.И. Легкая атлетика учебное пособие: допущено УМО. М.: Академия, 2008. 464 с.

### ***Дополнительная литература***

1. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. М.: Академия, 1999. 160 с.
2. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-метод. Пособие. М.: Совет. спорт, 2004. 512 с.
3. Легкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Программа. Доп. ГК РФ. М.: Совет. спорт, 2004. 108 с.
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.
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.

6. Легкая атлетика. Правила соревнований 2004 - 2005 гг. / Под общ. ред. В. Зеличенка. М.: Terra-Спорт, 2004. 144 с.
7. Гойхман П.Н. Легкая атлетика в школе. М.: Физкультура и спорт, 1972. 200 с.
8. Ибрагимов, А. А. Техника толкания ядра: методическое пособие для тренеров по легкой атлетике. Махачкала: ДГПУ, 2010. 30 с.

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

1. [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru) – журналы «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
2. [http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi\\_sport.htm](http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm) - журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> - Летние и зимние олимпийские игры.
4. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование Федеральный портал.
5. [www.fismag.ru](http://www.fismag.ru) - журнал «Физическая культура и спорт».
6. [elibrary.ru](http://elibrary.ru) - Научная электронная библиотека.

#### **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:

Методика обучения легкой атлетике, в частности, методы и средства обучения и их применение в учебном процессе.

## Техника легкоатлетических упражнений

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)**

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 Лекционный зал, игровой зал, проектор**

В целях качественной подготовки специалистов (бакалавров), необходимы современные условия для проведения учебного процесса, для выполнения учебных заданий (методико-проективных заданий) по дисциплине 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 прыжки 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), копьа (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»), You Tube,

- 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.