

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический  
университет им. Р.Гамзатова»

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.07 Предметно-методический модуль**  
**Б1.О.07.09 «Легкая атлетика с методикой преподавания»**

Направление подготовки – 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) – Физическая культура

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Год приема – 2025

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС		
очная	1	108		48			60		
	2	72		32			40	зачет с оценкой	
	3	72	12	20		9	31	экзамен	
		<b>252</b>	<b>12</b>	<b>100</b>		<b>9</b>	<b>131</b>		
заочная	1курс	180		14		3	163	Зачет с оценкой	
		72	4	6		6	56	экзамен	
		<b>252</b>	<b>4</b>	<b>20</b>		<b>9</b>	<b>219</b>		

Махачкала, 2025

### 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью изучения дисциплины «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» формирование способностей:

- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами легкой атлетики;
- осваивать и использовать теоретические знания и практические умения, и навыки в области преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания населения;
- к обеспечению охраны жизни и здоровья, обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности по легкой атлетике.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.07.09 «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» относится **обязательной части и Предметно-методическому модулю** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль – «Физическая культура».

Дисциплина Б1.О.07.09 «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «Физическая культура и спорт», «История физической культуры», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «Спортивная подготовка обучающихся».

Параллельно с данной дисциплиной должны изучаться дисциплины «Плавание с методикой преподавания» «Гимнастика с методикой преподавания» из данного модуля.

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Физиология», «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Гигиена физического воспитания и спорта», «Спортивная медицина», «Лечебная физическая культура», «Спортивные сооружения», «Теория и организация адаптивной физической культуры», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы)

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:  
**УК-7, ПК-1**

В результате изучения модуля обучающиеся должны:

Таблица 2.

Код компетенции	Знать	Уметь	Владеть
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"><li>- основные принципы, средства и методы обучения и начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в легкой атлетике;</li><li>- средства и методы общей и специальной физической подготовки в легкой атлетике;</li><li>- методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся легкой атлетикой</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы обучения легкой атлетике, развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в легкой атлетике;</li><li>- оценивать эффективность занятий легкой атлетикой с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Лёгкая атлетика с методикой преподавания»;</li><li>- навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</li></ul>

<p>ПК – 1 - Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач</p>	<p>- структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Легкая атлетика» предмета «Физическая культура»;</p> <p>- научно-теоретические основы легкой атлетики;</p> <p>- основы техники упражнений из легкой атлетики;</p> <p>- методику обучения легкой атлетике;</p> <p>- особенности и методику преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по легкой атлетике</p>	<p>ние здоровья</p> <p>- формулировать цели и задачи преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС СОО и ФГОС ООО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;</p> <p>- подбирать и применять на занятиях легкой атлетикой адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы работы с занимающимися;</p> <p>- оценивать эффективность занятий легкой атлетикой, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения</p>	<p>- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий легкой атлетикой для их реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС СОО и ФГОС ООО;</p> <p>- навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий легкой атлетикой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС СОО и ФГОС ООО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;</p> <p>- навыками организации и проведения соревнований по легкой атлетике;</p> <p>- навыками и опытом использования терминологии по легкой атлетике, профессиональной речи и жестикюляции в процессе занятий</p>
---	--	--	---

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачётных единиц (252 академических часа). Дисциплина изучается в 2,3,4 семестрах.

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	час.	В т.ч. по семестрам		
		№1	№2	№3

Вид учебной работы	Трудоёмкость			
	час.	В т.ч. по семестрам		
		№1	№2	№3
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>252</b>	<b>108</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>1. Контактная работа:</b>				
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	12			12
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	100/41	48/17	32/12	20/12
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)				
курсовое проектирование				
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем				
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>131/51</b>	<b>60/24</b>	<b>40/16</b>	<b>31/11</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	9			9
Вид промежуточного контроля: зачет, экзамен			зачет с оценкой	экзамен

### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		1 курс	2 курс
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>252</b>	<b>180</b>	<b>72</b>
<b>1. Контактная работа:</b>			
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4		4
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	20	14	6
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>219</b>	<b>163</b>	<b>56</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	9	3	6
Вид промежуточного контроля: экзамен		зачет с оценкой	экзамен

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
очная форма обучения**

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Характеристика основных легкоатлетических видов	54	4		20/8	26/10
2	Основы техники и методики обучения основных легкоатлетических видов	54	2		20/8	26/10
3	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	40	2		20/8	26/10
4.	Урок лёгкой атлетики в школе		2		20/8	26/10
5.	Основы спортивной тренировки в лёгкой атлетике	38	2		20/9	27/11
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	9				
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>12</b>		<b>100/41</b>	<b>131/51</b>

**заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Характеристика основных легкоатлетических видов	50	2		4	44
2	Основы техники и методики обучения основных легкоатлетических видов	48			4	44
3	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	49	2		4	43
4.	Урок лёгкой атлетики в школе	48			4	44
5.	Основы спортивной тренировки в лёгкой атлетике	48			4	44
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	9				
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>4</b>		<b>20</b>	<b>219</b>

**5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)**

*Указываются темы и их краткое содержание.*

**Тема 1. Характеристика основных легкоатлетических видов**

Характеристика основных видов легкой атлетике. Виды спортивной ходьбы. Разновидности бега. Разновидности прыжков. Виды метаний. Легкоатлетические многоборья.

## **Тема 2. Основы техники и методика обучения основных легкоатлетических видов**

Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценка выполнения техники.

Техника и методика обучения технике спортивной ходьбы. Техника и методика обучения технике бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника и методика обучения эстафетному бегу. Техника и методика обучения технике прыжка в высоту с разбега. Техника и методика обучения технике прыжка в длину с разбега. Техника и методика обучения технике толкания ядра. Техника и методика обучения технике метания копья. Техника и методика обучения технике барьерного бега. Основы техники безопасности и меры предупреждения травматизма при проведении занятий -предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой.

### **Тема 3. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике**

Классификация соревнований в зависимости от масштаба, цели, форм организации, условий зачета, возрастных особенностей и подготовленности учеников. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению. Положение о соревнованиях. Системы зачета в соревнованиях по видам легкой атлетики, способы жеребьевки участников, определение результатов.

Особенности организации дополнительного обучения легкой атлетике в общеобразовательной школе.

Основы техники безопасности и меры предупреждения травматизма при проведении соревнований -предупреждение травматизма при проведении соревнований по видам легкой атлетики.

### **Тема 4. Урок лёгкой атлетики в школе**

▪ Составить и записать 20 общеразвивающих упражнений и 20 специальных беговых упражнений для подготовительной части урока по лёгкой атлетике.

▪ Написать конспект урока по разделу «Лёгкая атлетика» в школе на материале:

- спортивной ходьбы;
- бега на короткие дистанции;
- бега на средние и длинные дистанции;
- прыжков в высоту;
- прыжков в длину;
- тройного прыжка;
- эстафетного бега;
- барьерного бега;
- метания копья, гранаты, малого мяча;
- толкания ядра.

### **Тема 5 Основы спортивной тренировки в лёгкой атлетике**

▪ Составить примерный план объёма выполняемых средств тренировки на макроцикл (годовой объем нагрузки) для одного из видов: бега; прыжков; метаний.

▪ Составить примерный план тренировок на мезоцикл для одного из видов: бега; прыжков; метаний.

▪ Составить примерный план тренировок на микроцикл (неделю) для одного из видов: бега; прыжков; метаний.

▪ Законспектировать таблицы модельных характеристик и результаты в контрольных упражнениях для разных возрастов для одного из видов: бега; прыжков; метаний.

▪ Подобрать и записать контрольные упражнения (тесты) для каждого из этапов отбора для одного из видов: бега; прыжков; метаний.

▪ Подобрать и законспектировать контрольные упражнения (тесты) из арсенала лёгкой атлетики для проверки уровня развития физических качеств: быстроты; силы; выносливости; гибкости; координации.

- Подобрать и законспектировать контрольные упражнения (тесты) для проверки степени освоения техники легкоатлетических видов или части их для: спортивной ходьбы; бега на короткие дистанции: бега на средние и длинные дистанции; прыжков в высоту; прыжков в длину; тройного прыжка; эстафетного бега; барьерного бега; метания копья, гранаты, малого мяча; толкания ядра.

- Подготовить эссе (на одну из тем): Основы и особенности методики многолетней подготовки спортсменов в лёгкой атлетике; Особенности влияния возрастных и гендерных особенностей на развитие физических качеств средствами легкоатлетических упражнений;

Особенности влияния возрастных и гендерных особенностей на формирование двигательных навыков в освоении видов лёгкой атлетике;

- Методы и организация комплексного (внешнего и индивидуального) контроля при занятиях лёгкой атлетикой

- Особенности изменений, происходящих в организме под воздействием физических нагрузок

- Способы оказания доврачебной помощи при экстремальных случаях на занятиях лёгкой атлетикой

- Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в лёгкой атлетике

- Тестирование как одно из средств управления учебным и тренировочным процессом в лёгкой атлетике

- Виды и разновидности тестирования в лёгкой атлетике, их связь друг с другом и их влияние на информативность и эффективность оценки уровня подготовленности спортсменов

- Применение легкоатлетических методик тестирования для оценки уровня усвоения учебного материала (уровня развития физических качеств, уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации (ходоков, бегунов на короткие, средние и длинные дистанции, прыгунов, метателей, многоборцев)

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Характеристика основных легкоатлетических видов	Работа с конспектом лекции. Работа со словарями и справочниками. Составление плана и тезисов ответа. Ознакомление с нормативными документами. Подготовка реферата. Выполнение индивидуальных заданий на образовательном портале.
2	Основы техники и методики обучения основных легкоатлетических видов	Работа с конспектом лекции. Работа со словарями и справочниками. Составление плана и тезисов ответа. Ознакомление с нормативными документами. Подготовка реферата. Выполнение индивидуальных заданий на образовательном портале.
3	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Работа с конспектом лекции. Работа со словарями и справочниками. Составление плана и тезисов ответа. Ознакомление с нормативными документами. Подготовка реферата. Выполнение индивидуальных заданий на образовательном портале.
4	Урок лёгкой атлетике в школе	Работа с конспектом лекции. Работа со словарями и справочниками. Составление плана и

		тезисов ответа. Ознакомление с нормативными документами. Подготовка реферата, плана-конспекта обучающих занятий. Выполнение индивидуальных заданий на образовательном портале.
5	Основы спортивной тренировки в лёгкой атлетике	Работа с конспектом лекции. Работа со словарями и справочниками. Составление плана и тезисов ответа. Ознакомление с нормативными документами. Подготовка реферата, плана-конспекта тренировочных занятий. Выполнение индивидуальных заданий на образовательном портале.

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

*Указывается перечень компетенций в процессе освоения образовательной программы.*

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Характеристика основных легкоатлетических видов	Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы Тестирование в информационной среде ВУЗа	УК-7, ПК-1
2	Основы техники и методики обучения основных легкоатлетических видов	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы</li> <li>▪ Учебные задания (комплексы упражнений для обучения и совершенствования техническим)</li> <li>▪ Проведение фрагмента основной части урока по видам легкой атлетики.</li> <li>▪ Демонстрация техники изученных приемов</li> </ul>	УК-7, ПК-1
3	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Участие в учебных соревнованиях; <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Организация и проведение соревнований урока по видам легкой атлетики</li> </ul>	УК-7, ПК-1
4	Урок лёгкой атлетики в школе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Конспекты текста (основной и дополнительной) литературы</li> <li>▪ Письменные ответы на контрольные вопросы</li> <li>▪ Учебные задания (конспекты урока по разделу «Лёгкая атлетика» в школе)</li> <li>▪ Демонстрация техники изученных легкоатлетических упражнений</li> <li>▪ Рефераты</li> <li>▪ Мониторинг результатов практи-</li> </ul>	УК-7, ПК-1

		ческих занятий	
5	Основы спортивной тренировки в лёгкой атлетике	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Конспекты текста (основной и дополнительной) литературы</li> <li>▪ Письменные ответы на контрольные вопросы</li> <li>▪ Учебные задания (конспекты, комплексы упражнений, эссе)</li> <li>▪ Демонстрация техники изученных легкоатлетических упражнений</li> <li>▪ Рефераты</li> <li>▪ Мониторинг результатов практических занятий</li> </ul>	УК-7, ПК-1

### БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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» - **85-100 баллов;**
- «хорошо» - **70-84 баллов;**
- «удовлетворительно» - **51-69 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		
Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	Неудовлетворительно (менее 50 баллов)	Удовлетворительно (51-69 баллов)	Хорошо (70-84 баллов)	Отлично (85-100 баллов)

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

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

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

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

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

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

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

Обучающиеся имеют право:

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

**Преподаватели обязаны:**

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

**Преподаватели имеют право:**

- вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете;

- распределять баллы на текущий, рубежный и итоговый контроль по дисциплине из общего количества баллов, выделенных на эти виды аттестации.

**Кафедры обязаны** систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.

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

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

**Кафедры несут ответственность за:**

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

## **7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

**Семестр – 1; форма аттестации – нет.**

**Семестр – 2; форма аттестации – зачет с оценкой.**

**Семестр -3; форма аттестации – экзамен.**

## **2. Примерный перечень вопросов к зачету, экзамену**

1. Приёмы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.
2. Меры профилактики детского травматизма.
3. Цели и задачи преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания.
4. Содержание и структура ФГОС НОО, ФГОС СОО и ФГОС ООО.
5. Спортивный календарь, положение и программа соревнований.
6. Легкая атлетика как вид спорта.
7. Система зачета по легкой атлетике и оценка результатов в соревнованиях. Виды соревнований.
8. Основы техники ходьбы и бега.
9. Основы техники прыжков.
10. Основы техники метания.
11. Анализ техники бега на 100 м.
12. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
13. Анализ техники метания гранаты.
14. Анализ техники метания копья.
15. Анализ техники толкания ядра.
16. Анализ техники метания диска.
17. Управление учебно-воспитательным процессом в учреждениях общего и дополнительного образования.
18. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
19. Анализ техники прыжка в длину способом «ножницы».
20. Анализ техники прыжка в длину способом «прогнувшись».
21. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
22. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери - флип».
23. Анализ техники тройного прыжка.
24. Современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся
25. Анализ техники эстафетного бега (4x100м, 4x400м).
26. Основные технологии формирования личностных, метапредметных и предметных результатов обучения средствами легкой атлетики.
27. Анализ техники барьерного бега (100м, 110м).

28. Главный судья соревнований, его права и обязанности.
29. Физические качества и определения уровня физической подготовленности.
30. Правила соревнований по бегу.
31. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
32. Правила соревнований по прыжкам.
33. Правила соревнований по метаниям.
34. Физические качества в видах легкой атлетике.
35. Формирование личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами видов легкой атлетике.
36. Основные средства развития физических качеств в легкой атлетике.
37. Работа секретариата на соревнованиях по легкой атлетике.
38. Обязанности и права главного секретаря соревнований.
39. Организация и проведение соревнований по прыжкам в высоту.
40. Организация и проведение соревнований по метанию гранаты и копья.
41. Организация и проведение соревнований по толканию ядра.
42. Учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов.
43. Организация и проведение соревнований по метанию диска.
44. Организация и работа судейской бригады на финише.
45. Организация и работа судейской бригады на старте.
46. Организация и работа судей на дистанции.
47. Организация и проведение соревнований по прыжкам в длину.
48. Организация и проведение соревнований по бегу вне стадиона (кроссы, пробеги, эстафеты).
49. Права и обязанности участников соревнований по легкой атлетике.
50. Организационные комиссии, их задачи и права.
51. Основы легкой атлетике, входящая в программу обучения различных категорий населения.
52. Спортивный отбор детей в легкой атлетике.
53. Спортивные сооружения и оборудование для прыжков в высоту и в длину.
54. Судейство соревнований по многоборью.
55. Медицинское обеспечение соревнований по легкой атлетике.
56. Судейство соревнований по спортивной ходьбе.
57. Составить конспект урока по легкой атлетике.
58. Провести урок по легкой атлетике по программе материала для 1-4 классов.
59. Провести урок по легкой атлетике по программе материала для 5-9 классов.
60. Провести урок по легкой атлетике по программе материала для 10-11 классов
61. Техника и методика обучения барьерному бегу на 100 и 110 м.
62. Техника и методика обучения бегу на 3000 с/п.\
63. Техника и методика обучения бегу на 400 м с барьерами.
64. Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции.
65. Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.
66. Техника и методика обучения кроссовому бегу.
67. Техника и методика обучения метанию гранаты.
68. Техника и методика обучения метанию диска.
69. Техника и методика обучения метанию копья.
70. Техника и методика обучения метанию малого мяча.
71. Техника и методика обучения низкому старту.
72. Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Перекидной».
73. Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Перешагивание».
74. Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбюри - Флоп».

75. Техника и методика обучения прыжку в длину с разбега способом «Ножницы».
76. Техника и методика обучения прыжку в длину с разбега способом «Прогнувшись».
77. Техника и методика обучения прыжку в длину с разбега способом «Согнув ноги».
78. Техника и методика обучения спортивной ходьбе.
79. Техника и методика обучения толканию ядра.
80. Техника и методика обучения тройному прыжку.
81. Техника и методика обучения эстафетному бегу.
82. Технические средства, нестандартное оборудование для обучения технике легкоатлетических видов.
83. Типовая схема обучения легкоатлетическим упражнениям.
84. Траектория общего центра масс тела прыгуна в полете. Движения прыгуна в полете и их значение.

### **3. Примерные типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.**

1. Провести подготовительную часть для обучения техники беговым видам легкой атлетики (на основании составленного конспекта).
2. Провести основную часть по обучению техники беговым видам легкой атлетики (на основании составленного конспекта).
3. Провести подготовительную часть для обучения техники прыжков с разбега (на основании составленного конспекта).
4. Провести основную часть по обучению техники прыжков с разбега (на основании составленного конспекта).
5. Провести подготовительную часть для обучения техники легкоатлетических метаний (на основании составленного конспекта).
6. Провести основную часть по обучению техники легкоатлетических метаний (на основании составленного конспекта).
7. Уметь демонстрировать технику беговых видов легкой атлетики.
1. Уметь демонстрировать технику прыжков с разбега.
2. Уметь демонстрировать технику легкоатлетических метаний.
3. Бег на 100 с учетом времени прохождения дистанции согласно нормативов ГТО для данного возраста.
4. Бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) с учетом времени прохождения дистанции согласно нормативов ГТО для данного возраста.
5. Прыжок в длину с места с учетом результата согласно нормативов ГТО для данного возраста.
6. Прыжок в длину с разбега с учетом результата согласно нормативов ГТО для данного возраста.
7. Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши) с учетом результата согласно нормативов ГТО для данного возраста.

### **4. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.**

Повышенный	Базовый	Пороговый

Повышенный	Базовый	Пороговый
<p>Умеет (способен) самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал, применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий.</p> <p>Способен выполнить задания повышенной сложности.</p> <p>Демонстрирует выполнение двигательных действий, полностью соответствующее правилам соревнований и модельным характеристикам.</p>	<p>Умеет (способен) применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий.</p> <p>Умеет (способен) выполнять типовые контрольные (практические, методические, двигательные) задания, предусмотренные программой.</p> <p>Допускает незначительные ошибки (неточности) в контрольных (практических, методических) заданиях, не нарушающие логику их выполнения.</p> <p>При выполнении двигательных действий (заданий) допускает незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники), ведущие к некоторому снижению эффективности движений.</p>	<p>Испытывает затруднения при анализе и обобщении теоретического материала, его применении при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий.</p> <p>Умеет (способен) выполнять контрольные (практические, методические, двигательные) задания, но не всех типов.</p> <p>Испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении контрольных (практических, методических) заданий.</p> <p>При выполнении двигательных действий (заданий) допускает ошибки, существенно влияющие на эффективность движений.</p>
<p>Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, использует полученные навыки и опыт при выполнении нестандартных заданий.</p> <p>Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания быстро, качественно, самостоятельно; производит оценку их выполнения без посторонней помощи.</p> <p>Владеет методикой преподавания легкой атлетики.</p> <p>В совершенстве владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания».</p>	<p>Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, выполнение нестандартных заданий вызывает затруднения.</p> <p>Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания в установленный срок с достаточным уровнем качества; производит оценку собственных действий (выполненных заданий) с консультацией преподавателя.</p> <p>Владеет основами методики преподавания легкой атлетики, однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности учебно-воспитательного процесса.</p> <p>Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания», однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности движений.</p>	<p>Не владеет методикой выполнения типовых учебных заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму.</p> <p>Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания медленно, с отставанием от установленного графика, с недостаточным уровнем качества;</p> <p>способен оценить собственные действия и выполненные задания только с помощью преподавателя.</p> <p>Владеет основами методики преподавания легкой атлетики, однако допускает существенные ошибки, влияющие на эффективность учебно-воспитательного процесса.</p> <p>Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания»,</p>

Повышенный	Базовый	Пороговый
		однако допускает существенные ошибки, влияющие на эффективность выполнения двигательных заданий.

**3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице**

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Знает и понимает термины, понятия и основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала.	Знает термины и понятия, основные закономерности, способен их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала.	Знает ключевые термины и понятия, но допускает ошибки и неточности в дефинициях; знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать. В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала.	<b>Не знает</b> методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами гимнастики
	Умеет (способен) самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал, применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. Способен выполнить задания повышенной сложности. Демонстрирует выполнение двигательных действий, полностью соответствующее правилам соревнования.	Умеет (способен) применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. Умеет (способен) выполнять типовые контрольные (практические, методические, двигательные) задания, предусмотренные программой. Допускает незначительные ошибки (неточности) в контрольных	Испытывает затруднения при анализе и обобщении теоретического материала, его применении при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. Умеет (способен) выполнять контрольные (практические, методические, двигательные) задания, но не всех типов. Испытывает затруднения и допускает	Не умеет (не способен) выполнять контрольные (практические, методические, двигательные) задания всех типов. Не может выполнить двигательные действия (заданий) допускает ошибки, существенно влияющие на эффективность движений.

	ний и модельным характеристикам.	(практических, методических) заданиях, не нарушающие логику их выполнения. При выполнении двигательных действий (заданий) допускает незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники), ведущие к некоторому снижению эффективности движений.	ошибки при выполнении контрольных (практических, методических) заданий. При выполнении двигательных действий (заданий) допускает ошибки, существенно влияющие на эффективность движений.	
УК-7.2 Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, использует полученные навыки и опыт при выполнении нестандартных заданий. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания быстро, качественно, самостоятельно; производит оценку их выполнения без посторонней помощи. Владеет методикой преподавания легкой атлетики. В совершенстве владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания».	Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, выполнение нестандартных заданий вызывает затруднения. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания в установленный срок с достаточным уровнем качества; производит оценку собственных действий (выполненных заданий) с консультацией преподавателя. Владеет основами методики преподавания легкой атлетики, однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности учебно-воспитательного процесса. Владеет навыками практического вы-	Не владеет методикой выполнения типовых учебных заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания медленно, с отставанием от установленного графика, с недостаточным уровнем качества; способен оценить собственные действия и выполненные задания только с помощью преподавателя. Владеет основами методики преподавания легкой атлетики, однако допускает существенные ошибки, влияющие на эффективность учебно-воспитательного процесса.	<b>Не владеет</b> навыками и опытом составления комплексов легкоатлетических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку

		<p>полнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания», однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности движений.</p>	<p>Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания», однако допускает существенные ошибки, влияющие на эффективность выполнения двигательных заданий.</p>	
<p><b>ПК-1</b> Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения, и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.</p> <p>ПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>знает</b> основные принципы, средства и методы обучения технике легкоатлетических упражнений</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после направляющих вопросов преподавателя.</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьезных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала</p>	<p><b>Не знает</b> основные принципы, средства и методы обучения технике легкоатлетических упражнений</p>
<p>ПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>умеет</b> отбирать учебное и предметное содержание занятий легкой атлетикой в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требо-</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент в основном овладел методикой отбора учебного и предметного содержания для занятий легкой атлетикой в соответствии с поставленными целями и задачами, опираясь на теоретиче-</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент испытывает затруднения в отборе учебного и предметного содержания для занятий легкой атлетикой. При этом выполнил в основном методико-практические зада-</p>	<p><b>Не умеет</b> отбирать учебное и предметное содержание занятий по легкой атлетике в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в</p>

<p>требованиями ФГОС ОО.</p>	<p>ваниями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися</p>	<p>ские знания по дисциплине. Допускал незначительные недочёты в определении основных задач обучения и организации учебного процесса; в подборе методов обучения и воспитания.</p>	<p>ния, однако, но не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел основными положениями учебного материала.</p>	<p>различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися</p>
<p>ПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>владеет</b> умением отбора учебного содержания занятий по легкой атлетике для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий по легкой атлетике, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент овладел методикой и технологией обучения легкоатлетическим упражнениям; показал умения, опираясь на теоретические знания по дисциплине, определять основные задачи обучения и организации учебного процесса; владеет проектными умениями (создания проектов учебного процесса), способами решения различных педагогических ситуаций. Определяет средства обучения упражнениям, но выбор их несколько ограничен.</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические задания, однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел методикой по легкой атлетике и проектными умениями в их практической реализации; допускал ошибки в организации и проведении занятий гимнастикой</p>	<p><b>Не владеет</b> умением отбора учебного содержания занятий по легкой атлетике для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий гимнастикой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся</p>

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 8.1. Перечень основной учебной литературы

Германов Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 461 с.

2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 258 с.

3. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 205 с.

### 8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Легкая атлетика: Учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Academia, 2009. – 464 с.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: Учебник./ Г.В.Грецов, С.Е.Войнова, А.А. Германова – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2014. – 288 с.

3. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебное пособие / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. – М.: Советский спорт, 2006.

4. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. — М.: Академия, 1999.

5. Легкая атлетика. Бег с барьерами [Электронный ресурс] : Теория, методика обучения и тренировки : Учебное пособие по специальности 033100 "Физическая культура" / Л. М. Столяр, В. С. Кузнецов, К. Э. Столяр; Моск. пед. гос. ун-т . – Электронные текстовые данные . – Москва : Прометей, 2005

6. Легкая атлетика. Правила соревнований по легкой атлетике. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс 2006.

[http://www.rusathletics.com/img/files/docs/iaaf/iaaf\\_pravila\\_20162017.pdf](http://www.rusathletics.com/img/files/docs/iaaf/iaaf_pravila_20162017.pdf) (дата обращения: 20.01.2023)

7. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия-Пресс, Терра-Спорт, 2002.

8. Чесноков Н.Н. Лёгкая атлетика: Учебник / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010.

9. Шивринская, С. Е. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с.

### 8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Научная электронная библиотека - [Elibrary.ru](http://elibrary.ru)

Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>

Электронно-библиотечная система – ЭБС - [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)

Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - <http://teoriya.ru>

Журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика» - <https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>

### 8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

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».

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиааппаратурой.

Учебные аудитории для проведения методических и семинарских занятий.

Специализированный спортивный зал (гимнастический зал).

Программы образовательные, рабочая программа учебной дисциплины, поурочные (рабочие) планы по дисциплине.

Видеофильмы, плакаты, слайды по различным разделам учебной программы.

Учебно-методическая литература для самостоятельной подготовки: учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки.

Квалификационные и зачетные требования по курсу обучения.

### **Практические занятия:**

- презентационная техника - проектор, проекционный экран, ноутбук. Комплект лицензионного программного обеспечения.

- оборудованный *гимнастический зал* с комплектом гимнастических снарядов (акробатическая дорожка, перекладина; брусья параллельные и брусья разной высоты, гимнастический козел, конь, трамплин);

- наличие зеркал в зале (для выполнения общеразвивающих и других гимнастических упражнений).

- гимнастические маты, гимнастические палки, гимнастические стенка и скамейки.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **10.1. Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям.**

Процесс изучения данной дисциплины должен строиться на основе следующих принципов:

- принцип актуализации личного опыта, учитывающий, что гимнастика - сложная дисциплина, понимание которой может быть облегчено использованием практических примеров. Поэтому для достижения успешных результатов важна актуализация личного опыта. Пропуская теоретический материал через собственный профессиональный опыт, можно не просто «заучить» учебный материал, но и понять данную науку;

- принцип субъектного знания, предполагающий глубокое осмысление и понимание учебного материала, обеспечивающий процесс перехода объективных знаний в субъектные, лично присвоенные. Для этого необходимо научиться осознанно и грамотно решать проблемы и задачи педагогической деятельности.

Приступая к изучению дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания», ознакомьтесь с рабочей программой, списком учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ДГПУ. Получите рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, заведите новую тетрадь для

конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

Один из основных видов учебных занятий согласно требованиям учебного плана и рабочей программы – лекции. Несмотря на то, что лекция представляет собой монолог преподавателя и относительно пассивную позицию студента, следует обеспечить активную познавательную деятельность на учебных занятиях подобного вида. Для этого:

- заведите отдельную тетрадь для записи лекций по дисциплине;
- не старайтесь записывать дословно все, что говорит преподаватель, фиксируйте лишь самые главные мысли. Чтобы запомнить примеры, которые приводит преподаватель по ходу лекции, обозначайте их в скобках с помощью ключевых слов;
- не забывайте записывать тему лекции, ее план и литературу, которую предлагает преподаватель для дополнения и углубления знаний по изучаемой теме;
- ключевые понятия, их дефиниции выделяйте подчеркиванием, цветом или каким-либо другим способом;
- используйте в процессе записи лекции условные обозначения. Например, «!»- важно; «?» - уточнить в учебнике или задать вопрос педагогу; «+» - дополнить и т.д.;
- записывая лекционный материал, оставляйте широкие поля. Это позволит дополнить материал, уточнить его в случае необходимости;
- обязательно повторяйте предыдущий материал перед новой лекцией. При этом для лучшего усвоения и осознания материала можно выполнять различные задания: составить собственный план лекции, придумать свои примеры на основные теоретические положения, составить вопросы по материалу лекции, разработать «опорный конспект», если Вы хорошо рисуете, можно проиллюстрировать какой-то фрагмент лекции.

Обеспечивает усвоение материала составление кроссвордов, ребусов, викторин, тезауруса, формально-логических моделей и пр. Чем активнее Вы работаете с материалом лекции, тем лучше Вы его запоминаете и понимаете.

#### **10.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.**

Основным видом учебных занятий, применяемых при изучении дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания», – практические занятия. Программа по дисциплине предполагает аудиторские практические задания по изученному курсу.

Для проведения и выполнения практических (компетентностно-ориентированных) заданий разработано учебное пособие, в котором подробно расписаны цель данной работы, использованное оборудование, технология и критерии оценки выполняемых проективных работ – проекты обучения ОРУ, упражнениям на гимнастических снарядах и акробатики.

Теоретические сведения освещаются в ходе практических занятий. Для этого необходима тетрадь. В данной тетради студент может записывать теоретические положения, самостоятельные конспекты из учебника, готовиться к практическим заданиям по дисциплине. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

#### **10.3. Методические рекомендации по подготовке к устному опросу студентов.**

При устном опросе устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и студентами, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных возможностей усвоения студентами учебного материала.

Индивидуальный опрос предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным средством развития профессиональной речи, памяти, мышления студентов. В целях рационального использования учебного времени планируется проведение комбинированного опроса, сочетающего устный опрос с практическим показом.

#### **10.4. 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/экзамену - это повторение всего материа-

ла учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету/экзамену необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета/экзамена старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету/экзамену, 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.

## **11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

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 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.

**Автор рабочей программы дисциплины (модуля) «Легкая атлетика с методикой преподавания»:** профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств, канд. пед. наук, профессор, Магомедов О.М.

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):**

### **Б1.О.07.09 «Легкая атлетика с методикой преподавания»**

**1. Целью изучения дисциплины является формирование способностей:**

- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами легкой атлетики;
- осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в области преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания населения.

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Легкая атлетика с методикой преподавания» относится **обязательной части** и **Предметно-методическому модулю** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль – «Физическая культура».

**3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):**

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

УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2 Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

**ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.**

ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).

ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.

ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

**4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 7 зачетных единиц (252часов).**

**5. Семестр:** 1,2,3 –зачет с оценкой и экзамен.

**6. Основные разделы дисциплины (модуля):**

1. Характеристика основных легкоатлетических видов
2. Основы техники и методики обучения основных легкоатлетических видов
3. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
4. Урок лёгкой атлетики в школе
5. Основы спортивной тренировки в лёгкой атлетике

**7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:**

Зачет с оценкой, экзамен.

**8. Автор:** Магомедов О.М., профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств