

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

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.03 «ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВЫБОРУ Б1.В.ДВ.3»**  
**Б1.В.ДВ.03.01 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура  
Направленность (профиль) – «Спортивная тренировка»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения – очная, заочная  
Год приема - 2025

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия	Промежуточный контроль	СРС	
очная	3	108	6	42			60	зачет
заочная	3	108		8		3	97	зачет

Махачкала, 2025

### 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины «Легкая атлетика» является формирование у студентов специальных знаний и умений в области теории и методики обучения легкой атлетике; 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.

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. УК-7.3. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
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.В.ДВ.03.01 «Легкая атлетика» относится к дисциплинам по выбору **вариативной части**, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 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 «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика спортивной тренировки», «Физиология человека», «Анатомия человека», «Физическая культура и спорт», «Теория и методика обучения гимнастике», «Теория и методика обучения легкой атлетике», «Технологии спортивной тренировки».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Профессионально-спортивное совершенствование», «Профессионально-ориентированная практика», 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:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
Компетенция УК-7, ИДК 7-1.1 Определяет личный уровень сформированности пока-	Знает и определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности, может самостоятельно	определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности, может самостоятельно их интер-	личным уровнем сформированности показателей физического развития и физической подготовленности, но допускает ошибки и неточности в дефинициях;

зателей физического развития и физической подготовленности.	их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее знание учебного материала	претировать и использовать.. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала	знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать. В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала
ИДК 1.2 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	и использовать теоретические знания, 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 игры баскетбол. В совершенстве владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Баскетбол».	использовать и практические умения и навыки в предметной области. 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 спортивных игр, однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности учебно-воспитательного процесса. Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «баскетбол», однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности движений.	способностью осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.
Компетенция УК-7, ИДК 1.3 . Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	Знает и демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее знание учебного материала	демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физ-культурно-спортивной активности) в ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала	методикой развития физических качеств и физической подготовленности, с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. В ответах и заданиях демонстрирует знание учебного материала
ПК-1 ИДК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические	знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета	- выполнять технические и тактические действия в нападении и защите в игре.	- методикой обучения техническим и тактическим действиям в нападении и защите в игре.

единицы предметной области (преподаваемого предмета).			
ИДК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	- знает содержание учебного предмета «Баскетбол», различные формы обучения	- осуществлять отбор учебного содержания учебного предмета «Баскетбол» для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	- различными формами обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО по учебному предмету «Баскетбол»
ИДК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	- различные формы учебных занятий, методы, приемы технологии обучения, в том числе информационные	- разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	- уметь разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часа). Дисциплина изучается в \_\_\_3\_ семестре

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№3	№4
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>		
<b>1. Контактная работа:</b>			
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	6	6	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	42	42	
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>60</b>	<b>60</b>	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:		зачёт	

#### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№3	№4
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>		
<b>1. Контактная работа:</b>			
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)			
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	8	8	
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную			

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№3	№4
работу обучающихся с преподавателем			
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)</b>			
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	<b>97</b>	<b>97</b>	
Вид промежуточного контроля: зачёт	3	3	

### 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. <sup>1</sup>	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	История развития легкой атлетики Классификация видов легкой атлетики.	23	1			10
2	Основы техники легкоатлетических видов. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Методики обучения	23	1			10
3	Основы техники прыжков в длину и высоту с разбега. Особенности техники прыжков в длину и высоту с разбега различными способами. Методика обучения	37	2		26/26	20/15
3	Основы техники метаний. Техника и методика обучения упражнений, входящих в школьную программу.	25	2		16/16	20/15
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	<i>X</i>				<i>X</i>
	Итого:	108	6		42/42	60/30

### 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	История развития легкой атлетики Классификация видов легкой атлетики.	30				20
2	Основы техники легкоатлетических видов. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Методики обучения	30				20
3	Основы техники прыжков в длину и высоту с разбега. Особенности техники прыжков в длину и высоту с разбега различными способами. Методика обучения	32			6/6	37/15
4	Основы техники метаний. Техника и методика обучения упражнений, входящих в школьную программу.	23			2/2	20/15

<sup>1</sup>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ПРАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ

	Подготовка (зачету)				3
	Итого:	108		8/8	100/30

### 5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

#### Тема 1. История развития легкой атлетики Классификация видов легкой атлетики.

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.

#### Тема 2. Основы техники легкоатлетических видов. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Методики обучения

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.

#### Тема 3. Основы техники прыжков в длину и высоту с разбега. Особенности техники прыжков в длину и высоту с разбега различными способами. Методика обучения

Постановка задач и подбор средств при изучении техники легкоатлетических прыжков. Сходство и различие в составлении схем обучения технике прыжков. Последовательность изучения техники видов прыжков.

#### Тема 4. Основы техники метаний. Техника и методика обучения упражнений, входящих в школьную программу.

Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение движения ног и таза. Обучение движения рук и плечевого пояса. Ходьба на 300-600м.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	История развития легкой атлетики Классификация видов легкой атлетики.	Самостоятельное изучение тем. Подготовка к занятиям и зачету
2	Основы техники легкоатлетических видов. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Методики обучения	Самостоятельное изучение тем. Подготовка к занятиям и зачету
3	Основы техники прыжков в длину и высоту с разбега. Особенности техники прыжков в длину и высоту с разбега различными способами. Методика обучения	Самостоятельное изучение тем. Подготовка к занятиям и зачету
4	Основы техники метаний. Техника и методика обучения упражнений, входящих в школьную программу.	Самостоятельное изучение тем. Подготовка к занятиям и зачету

## 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	История развития легкой атлетики Классификация видов легкой атлетики.	<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 приемам и тактическим действиям)</li> </ul>	УК-7, ПК-1

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Проведение фрагмента основной части урока по легкой атлетике</li> </ul>	
2	Основы техники легкоатлетических видов. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Методики обучения	Демонстрация техники изученных приемов <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Участие в учебных соревнованиях;</li> <li>▪ Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</li> </ul>	УК-7, ПК-1
	Основы техники прыжков в длину и высоту с разбега. Особенности техники прыжков в длину и высоту с разбега различными способами. Методика обучения	Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Учебные задания (комплексы упражнений для обучения и совершенствования техническим приемам и тактическим действиям)</li> </ul>	УК-7, ПК-1
	Основы техники метаний. Техника и методика обучения упражнений, входящих в школьную программу.	Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Учебные задания (комплексы упражнений для обучения и совершенствования техническим приемам и тактическим действиям)</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, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Зачет				
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	<b>Неудовлетворительно</b> (менее 50 баллов)	<b>Удовлетворительно</b> (51-69 баллов)	<b>Хорошо</b> (70-84 баллов)	<b>Отлично</b> (85-100 баллов)

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

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационная ведомость;
- зачетно- экзаменационная ведомость на пересдачу;
- зачетно- экзаменационная 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

### 1. Семестр – 3; форма аттестации – зачет.

#### 2. Примерный перечень вопросов к зачету

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 школе

#### 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.)**

**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»
<b>УК-7</b> Способен под- держивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полно- ценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.1 Определяет личный уровень сфор- мированности показате- лей физического развития и физической подготовленности.	Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>знает</b> методы и процеду- ры контроля, оцен- ки и самооценки уровня физического развития и физиче- ской (как общей, так и специальной) подготовленности	Оценка «хоро- шо» выставляется, если студент пока- зывает хорошие знания, но при этом его ответ тре- бует лишь незна- чительных уточне- ний и дополнений, которые студент может сделать са- мостоятельно по- сле наводящих вопросов препода- вателя.	Оценка «удовлетво- рительно» выставля- ется, если содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Ответ требует серьёз- ных дополнений, не всегда последователен и логичен.	<b>Не знает</b> методы и процедуры кон- троля, оценки и самооценки уровня физического разви- тия и физической (как общей, так и специальной) под- готовленности лиц, занимающихся различными вида- ми гимнастики
УК-7.2 Владеет тех- нологиями формиро- вания здорового обра- за жизни и здоро- вьесбережения, отби- рает комплекс физиче- ских упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возмож-	Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>вла- деет</b> навыками и опытом составле- ния комплексов физических упраж- нений с учётом их воздействия на функциональные и	Оценка «хоро- шо» выставляется, если студент вла- деет навыками и опытом составле- ния комплексов физических упражнений; пол- ностью выполнил намеченные на	Оценка «удовлетво- рительно» выставля- ется, если студент вы- полнил в основном методико- практические задания, однако, не обнаружил глубоких теоретиче- ских знаний, не в пол- ной мере овладел уме-	<b>Не владеет</b> навыками и опы- том составления комплексов физи- ческих упражнений с учётом их воз- действия на функ- циональные и дви- гательные возмож- ности занимаю-

ности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку	курс обучения практико-ориентированные (методико-практические) задания, но в проведении отдельных видов практико-ориентированных заданий допуская незначительные ошибки.	ниями составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку в их практической реализации.	щихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку
УК-7.3. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учётом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.				
<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>	Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>знает</b> основные принципы, средства и методы обучения технике двигательных действий.	Оценка «хорошо» выставляется, если студент даёт содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьёзных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала	<b>Не знает</b> основные принципы, средства и методы обучения технике разучиваемых двигательных действий
<p>ПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.</p>	Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>умеет</b> отбирать учебное и предметное содержание занятий туризмом в соответствии с поставленными целями и задачами для его реализации в 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	Оценка «хорошо» выставляется, если студент в основном овладел методикой отбора учебного и предметного содержания для занятий туризмом в соответствии с поставленными целями и задачами, опираясь на теоретические знания по дисциплине. Допускал незначительные недочёты в определении основных задач обучения и организации учебного процесса; в подборе методов обучения и воспитания.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент испытывает затруднения в отборе учебного и предметного содержания для занятий туризмом. При этом выполнил в основном методико-практические задания, однако, но не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел основными положениями учебного материала.	<b>Не умеет</b> отбирать учебное и предметное содержание занятий туризмом в соответствии с поставленными целями и задачами для его реализации в 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
ПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и техноло-	Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>владеет</b> умением отбора учебного содержания занятий ту-	Оценка «хорошо» выставляется, если студент овладел методикой и технологией обучения двигатель-	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические задания,	<b>Не владеет</b> умением отбора учебного содержания занятий гимнастикой для его реализации в различных

гии обучения, в том числе информационные.	ризмом для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий туризмом, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся	ным действиям; 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.	однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел методикой гимнастики и проектными умениями в их практической реализации; допускал ошибки в организации и проведении занятий туризмом	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
---	--	--	---	---

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

### 8.1. Перечень основной учебной литературы

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 дополнительного образования детей: детско-юношеских спорт. школ, специализированных детско-юношеских 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, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Совет.спорт, 2004. 88 с.
6. Легкая атлетика. Правила соревнований 2004 - 2005 гг. / Под общ.ред. В. Зеличенка. М.: Терра-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.

### 8.3. 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 - «WindowsMediaPlayer»).

Программы для демонстрации и создания презентаций - «MicrosoftPowerPoint», YouTube.

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. – «MicrosoftWord».

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения:

Учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиааппаратурой.

Учебные аудитории для проведения методических и семинарских занятий.

Специализированный спортивный зал (спортивная площадка).

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

Туристическое оборудование и инвентарь: туристическое снаряжение, набор верёвок для вязания узлов, туристические палатки, комплект для приготовления пищи, туристические рюкзаки, медицинская аптечка, перевязочные средства, разномасштабные географические карты, спортивные карты. Видеофильмы, «кольцовки», плакаты, слайды по различным разделам учебной программы.

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

Квалификационные и зачетные требования по курсу обучения. Методические рекомендации по самостоятельной работе студента, графики контроля.

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Процесс изучения данной дисциплины строится на основе следующих принципов:

- принцип актуализации личного опыта, учитывающий, что туризм – практическая дисциплина, понимание которой может быть облегчено использованием практических примеров. Поэтому для достижения успешных результатов важна актуализация личного опыта ученичества. Пропуская практический материал через собственный образовательный опыт, можно не просто заучить учебный материал, но и понять, как его применить на практике;

- 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.

Одним из 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.

Чем активнее Вы работаете с материалом лекции, тем лучше Вы его запоминаете и понимаете.

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

Один из видов учебных занятий, применяемых при изучении дисциплины «Туризм», – практические занятия. Программа по дисциплине предполагает аудиторские практические задания по изученному курсу. Студентам следует научиться:

Решать учебную и профессионально-ориентированную задачу путем проектирования (моделирования) реальной проблемной ситуации. Положительно решать типичные профессиональные задачи.

Иногда 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.

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

### **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.

Фронтальный опрос проводится в форме беседы преподавателя с группой. Опрос сочетается с повторением пройденного являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что в активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение студентами самостоятельных внеаудиторных заданий, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить сформированность компетенций: основных понятий, усвоение нового учебного материала, который только что был разобран на занятии.

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.**

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

## **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»:** профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств, канд. пед. наук, профессор, Магомедов О.М.

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

### «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

**1. Целью** освоения дисциплины «Легкая атлетика» является формирование у студентов специальных знаний и умений в области теории и методики обучения легкой атлетике; обогащение занимающихся двигательным опытом; формирование организаторских и профессионально-прикладных умений, навыков и компетенций, необходимых для успешной будущей педагогической деятельности; развитие и самореализация творческого потенциала личности.

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.01 «Легкая атлетика» относится к дисциплинам по выбору Б1.В.ДВ.6, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, профиль – «Спортивная тренировка».

#### **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.

УК-7.3. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

**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 3 зачетные единицы (108 часа).**

#### **5. Семестр: 3.**

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

История развития легкой атлетики Классификация видов легкой атлетики.

Основы техники легкоатлетических видов. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Методики обучения

Основы техники прыжков в длину и высоту с разбега. Особенности техники прыжков в длину и высоту с разбега различными способами. Методика обучения

Основы техники метаний. Техника и методика обучения упражнений, входящих в школьную программу.

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

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