

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

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.06 МОДУЛЬ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»
Б1.О.06.01 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) – «Спортивная тренировка»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Формы обучения – очная, заочная

Год приема - 2026

Форма обучени я	Семес тр	Трудоем кость	Виды учебной работы					Форма аттестаци и
			Лекц ии	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежут очный контроль	СРС	
очная	2	108	18	30		9	51	Экзамен
заочная	1 курс	108	2	6		6	94	Экзамен

Махачкала, 2026

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины «Теория и методика обучения легкой атлетике» является освоение студентами, обучающимися по профилю подготовки 49.03.01 Физическая культура, системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области гимнастики необходимых в профессионально-педагогической деятельности будущим бакалаврам физической культуры.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1 Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу. ОПК-1.2 Дозирует нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки. ОПК-1.3 Составляет комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся для решения поставленной задачи, способностью выполнять статистические процедуры с помощью специализированных пакетов прикладных программ.
ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-3.1 Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта. ОПК-3.2 Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта. ОПК-3.3 Осуществляет процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения занятий с использованием средств базовых видов спорта обучающихся.
ОПК-7	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1 Разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря. ОПК-7.2 Распознает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую доврачебную помощь. ОПК-7.3 Обеспечивает безопасность проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.06.01 «Теория и методика обучения гимнастике» относится **обязательной части** и модуля «**Теория и методика спортивной тренировки**» учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль – «Спортивная тренировка».

Дисциплина Б1.О.06.02 «Теория и методика обучения легкой атлетике» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия человека», «Физическая культура и спорт», «Педагогика физкультурно-спортивной деятельности», «Теория и методика физической культуры», «Физиология человека».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Теория и методика спортивной тренировки», «Теория и методика обучения баскетболу», «Технологии спортивной тренировки», «Теория и методика обучения гимнасти-

ке», 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: ОПК-1, ОПК-3, ОПК-7.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	- общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания; - структуру, состав и дидактические единицы предметной области; - основы техники различных легкоатлетических упражнений, а также требования к ее рациональным вариантам исполнения; - основные принципы, средства и методы обучения технике легкоатлетических упражнений; - особенности и методику преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по легкой атлетике	- разрабатывать учебные программы по физической культуре, используя средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся; - формулировать цели и задачи преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания и учётом возраста, состояния здоровья и физического развития, уровня физической и двигательной координационной подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий; - отбирать учебное и предметное содержание занятий легкой атлетикой в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися; - оценивать эффективность занятий легкой атлетикой, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения	- способностью определять источники информации, релевантные для решения поставленной задачи, способностью получать социологическую информацию для решения поставленной задачи, способностью выполнять статистические процедуры с помощью специализированных пакетов прикладных программ; - навыками и опытом отбора учебного содержания занятий гимнастикой для его реализации в различных формах обучения; - навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий легкой атлетикой, а также оценки их эффективности; - содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; - навыками организации и проведения соревнований по легкой атлетике; - физкультурной терминологией для проведения комплексов упражнений физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с	- содержание, методы и формы организации профессиональной физкультурно-спортивной дея-	- планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятель-	- методикой построения и проведения тренировочных занятий по легкой атлетике; - навыками корректировки содержания тре-

использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке	тельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, среднего общего и дополнительного образования; - технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса; - теоретический и практический разделы тренировочных занятий по легкой атлетике; - специфику страховки и помощи для профилактики травматизма в легкой атлетике	ности; - подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; распределять и дозировать средства легкой атлетики; - оценивать и вносить коррективы в структуру технического исполнения легкоатлетических упражнений; - использовать в тренировочном процессе различные методические приемы с учетом их эффективности в избранном виде спорта – легкой атлетике; - подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности и осуществлять профилактику травматизма; - самостоятельно проводить тренировочные занятия по легкой атлетике; - применять различные методические приемы с учетом их эффективности	нировочного процесса с учетом изменений условий проведения тренировочных занятий; - умением анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки; - методами и формами организации и осуществления контроля и оценки физкультурно-спортивных достижений обучающихся
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	правила техники безопасности, пожарной безопасности и профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при проведении занятий физической культурой и спортом, требования охраны труда и внутреннего распорядка в образовательной организации	- выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения травмоопасности; - подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности; - соблюдать технику безопасности, обеспечивать профилактику травматизма в процессе проведения занятий, в случае необходимости оказывать первую доврачебную помощь.	навыками по обеспечению безопасности проведения при проведении занятий гимнастикой, учебных дополнительных занятий, соблюдения санитарно-гигиенических требований, исправности оборудования инвентаря, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов).
Дисциплина изучается в II семестре.

очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоёмкость				
	час.	В т.ч. по семестрам			
		№1	№2	№3	№4
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	108		108		
1. Контактная работа:					
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	18		18		

Вид учебной работы	Трудоёмкость				
	час.	В т.ч. по семестрам			
		№1	№2	№3	№4
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	30		30		
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					
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	51		51		
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	9				
Вид промежуточного контроля: зачет, экзамен	экзамен		экзамен		

заочная форма обучения

Вид учебной работы	час.	Трудоёмкость		
		В т.ч. по семестрам		
		1 курс	2 курс	3 курс
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	108	108		
1. Контактная работа:				
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	2	2		
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	6	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				
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	94	94		
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	6			
Вид промежуточного контроля: зачет	Экзамен	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	20	4		6	10/5
2	Основы техники и методики обучения основных легкоатлетических видов	20	4		6/6	10/5
3	Организация и проведение сорев-	20	4		6/3	10/5

	нований по легкой атлетике.					
4	Урок лёгкой атлетики в школе	18	2/2		6/6	10/5
5	Основы спортивной тренировки в лёгкой атлетике	21	4		6	11/5
	Консультация к экзамену	X				-
	Подготовка к экзамену (зачету)	9				X
	Итого:	99	18/2		30/15	51/25

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	20	2			18
2	Основы техники и методики обучения основных легкоатлетических видов	20			2	18
3	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	20				20
4	Урок лёгкой атлетики в школе	22			2	20
5	Основы спортивной тренировки в лёгкой атлетике	20			2	18
	Консультация к экзамену	X				-
	Подготовка к экзамену (зачету)	6				X
	Итого:	102	2		6	94

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Тема 1. Характеристика основных легкоатлетических видов

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

Тема 2. Основы техники и методики 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 атлетики;

- 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 атлетики в школе	Работа с конспектом лекции. Работа со словарями и справочниками. Составление плана и тезисов ответа. Ознакомление с нормативными документами. Подготовка реферата, плана-конспекта обучающихся 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

№ 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	ОПК-1, ОПК-3, ОПК-7
2	Основы техники и методики обучения основных легкоатлетических видов	▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы ▪ Учебные задания (комплексы упражнений для обучения и совершенствования техническим) ▪ Проведение фрагмента основной части урока по видам легкой атлетики. ▪ Демонстрация техники изученных приемов	ОПК-1, ОПК-3, ОПК-7
3	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Участие в учебных соревнованиях; ▪ Организация и проведение соревнований урока по видам легкой атлетики	ОПК-1, ОПК-3, ОПК-7
4	Урок лёгкой атлетики в школе.	▪ Конспекты текста (основной и дополнительной) литературы ▪ Письменные ответы на контрольные вопросы ▪ Учебные задания (конспекты урока по разделу «Лёгкая атлетика» в школе) ▪ Демонстрация техники изученных легкоатлетических упражнений ▪ Рефераты ▪ Мониторинг результатов практических занятий	ОПК-1, ОПК-3, ОПК-7
5	Основы спортивной тренировки в лёгкой атлетике	▪ Конспекты текста (основной и дополнительной) литературы ▪ Письменные ответы на контрольные вопросы ▪ Учебные задания (конспекты, комплексы упражнений, эссе) ▪ Демонстрация техники изученных легкоатлетических упражнений ▪ Рефераты ▪ Мониторинг результатов практических занятий	ОПК-1, ОПК-3, ОПК-7

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 срезам составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезам 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		
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 пересдачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

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

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

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

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

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

Обучающиеся имеют право:

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

Преподаватели обязаны:

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

Преподаватели имеют право:

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

Кафедры обязаны систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.

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

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

Кафедры несут ответственность за:

- своевременное составление 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 – 22; 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 атлетики.
35. Формирование личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами видов легкой атлетики.
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 атлетики, 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.

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»
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. ОПК-1.1 Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу.	Оценка «отлично» выставляется, если студент знает базовые характеристики, медико-биологические и психологические особенности деятельности в легкой атлетике; способы определения величины и интенсивности педагогических воздействий в соответствии с закономерностями работоспособности и с учетом особенностей занимающихся; технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса; основные принципы, средства и методы обучения технике легкоатлетических упражнений	Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает 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 серьезных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала	Не знает базовые характеристики, медико-биологические и психологические особенности деятельности в легкой атлетике; способы определения величины и интенсивности педагогических воздействий в соответствии с закономерностями работоспособности и с учетом особенностей занимающихся; технологии осуществления контроля и коррекции педагогического процесса; основные принципы, средства и методы обучения технике легкоатлетических упражнений
ОПК-1.2 Дозирует нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров	Оценка «отлично» выставляется, если студент умеет разрабатывать и оформлять различные виды документов планирования и учета; определять и	Оценка «хорошо» выставляется, если студент в основном овладел методикой отбора учебного и предметного содержания при разработки	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент испытывает затруднения в разработке учебной программы, в использо-	Не умеет разрабатывать учебные программы, отбирать учебное и предметное содержание занятий легкой атлетикой в соответствии с поставленными

ров физического воспитания и спортивной тренировки.	формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; распределять и дозировать средства легкой атлетики; подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися	учебной программы для занятий гимнастикой 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 форм и методов обучения и воспитания.	вании средств и методов физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся. В отборе учебного и предметного содержания для занятий легкой атлетикой. При этом выполнил в основном методико-практические задания, однако, но не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел основными положениями учебного материала.	целям и задачам для его реализации в различных формах обучения; подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися.
ОПК-1.2. Владеет способностью определять источники информации, релевантные для решения поставленной задачи, способностью получать социологическую информацию для решения поставленной задачи, способностью выполнять статистические процедуры с помощью специализированных пакетов прикладных программ.	Оценка «отлично» выставляется, если студент владеет умением отбора учебного содержания занятий легкой атлетикой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий легкой атлетикой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся	Оценка «хорошо» выставляется, если студент овладел методикой и технологией обучения гимнастическим 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.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические задания, 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 гимнастикой	Не владеет умением отбора учебного содержания занятий гимнастикой 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
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. ОПК-1.3 Составляет комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся для решения поставленной задачи, способностью выполнять	Оценка «отлично» выставляется, если студент показывает глубокие, прочные знания, умеет оценивать и сопоставлять факты, представлять связь теории с практикой, способен рассуждать, аргументировать высказываемую точку зрения, обосновывать выводы, разъяснять их в логической последовательности без наводящих вопросов с учетом междисциплинарных связей смежных базовых учебных дисциплин. Студент умеет планировать различные формы занятий гимнастикой с учетом психолого-педагогических	Оценка «хорошо» выставляется, если студент показывает хорошие знания, отвечает четко, стремится аргументировать высказываемую точку зрения, обосновывать выводы, разъяснять их в логической последовательности, но не всегда учитывает междисциплинарные связи базовых учебных дисциплин, не в полной мере владеет категориальным аппаратом учебной дисциплины, допускает отдельные ошибки в толковании ряда теорий, концепций и т.п. Студент несколько ограничен в умении планировать различные	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент не всегда может аргументировать свой ответ, демонстрирует средний уровень владения категориальным аппаратом учебной дисциплины, испытывает затруднения в оценке и сопоставлении фактов, не всегда учитывает междисциплинарные связи базовых учебных дисциплин, допускает ошибки в толковании теорий, концепций и т.п. Студент не в полной мере овладел методикой оперативного планирования и	Студент не может аргументировать свой ответ, демонстрирует средний уровень владения категориальным аппаратом учебной дисциплины, испытывает затруднения в оценке и сопоставлении фактов, не всегда учитывает междисциплинарные связи базовых учебных дисциплин, допускает ошибки в толковании теорий, концепций и т.п. Студент не владеет умениями планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре (раздел «легкая атлетика») с использованием средств, методов и приемов базовых

статистические процедуры с помощью специализированных пакетов прикладных программ.	основ физкультурной деятельности, поддержания здоровья и рекреации занимающихся; использовать актуальные приемы педагогических воздействий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их подготовленности и состояния здоровья; разрабатывать и оформлять различные виды документов планирования и учета; определять и формулировать актуальные педагогические задачи; подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; распределять и дозировать средства физической культуры.	формы физкультурной деятельности (раздел «легкая атлетика»), использовании методов и приемов педагогических воздействий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся; испытывает некоторые затруднения в разработке и оформлении различных видов документов планирования и учета; иногда затрудняется в определении и формулировании педагогических задач, подборе средств и методов, адекватных поставленным задачам; допускал незначительные ошибки в распределении и дозировании используемых средств физической культуры (легкая атлетика).	конкретных занятий; навыками коррекции содержания документов планирования с учетом изменений условий проведения тренировочных занятий; методикой и приемами построения учебных и тренировочных занятий.	видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-3.2. Умеет планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	ОПК-3.3. Владеет умением анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений.	Студент владеет методикой проведения строевых, общеразвивающих, прикладных упражнений, методами и средствами обучения физическим упражнениям; умеет опять составления конспектов учебных и тренировочных занятий.	Студент не всегда проявляет инициативу и активность в выполнении заданий, однако правильно и качественно выполняет большинство заданий, предусмотренных учебными занятиями.	
ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Оценка «отлично» выставляется, если студент знает специфику страховки и помощи для профилактики травматизма в легкой атлетике; особенности адаптации систем организма в процессе занятий гимнастикой; определять и применять медико-биологические, психологические и санитарные факторы, определяющие эффективность деятельности в гимнастике; подготовить место тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности и осуществлять профилактику травматизма.	Оценка «хорошо» выставляется, если студент овладел, но допускал незначительные недочеты в знаниях специфики страховки и помощи для профилактики травматизма в легкой атлетике; особенности адаптации систем организма в процессе занятий гимнастикой; не полностью овладел умением определять и применять медико-биологические, психологические и санитарные факторы, определяющие эффективность деятельности в легкой атлетике; допускал незначительные ошибки в подготовке мест тренировочного занятия с учетом требований техники безопасности и осуществлении профилактики травматизма, в том	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методические задания. Однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел знаниями и умениями по обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактики травматизма, оказании первой доврачебной помощи; методикой легкой атлетики и проектными умениями в их практической реализации; допускал ошибки в организации и проведении занятий гимнастикой	Студент не владеет знаниями и умениями по обеспечению соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.
ОПК-7.1. Знает правила техники безопасности, пожарной безопасности и профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при проведении занятий физической культурой и спортом, требования охраны труда и внутреннего распорядка в образовательной организации.	Не владеет умениями по обеспечению безопасности проведения учебных дополнительных занятий, соблюдения санитарно-гигиенических требований, исправности оборудования инвентаря, профилактики травматизма.			
ОПК-7.2. Умеет соблюдать технику безопасности, обеспечивать профилактику травматизма во время проведения занятий, в случае необходимости оказывать первую доврачебную помощь.				

ОПК-7.3. Владеет умениями по обеспечению безопасности проведения учебных дополнительных занятий, соблюдения санитарно-гигиенических требований, исправности оборудования инвентаря, профилактики травматизма.		числе в процессе использования приемов оказания помощи и страховки.		
---	--	---	--	--

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

8.1. Перечень основной учебной литературы

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 (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

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

Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru

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

Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование,

тренировка» - <http://teoriya.ru>

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

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.

Специализированный спортивный зал (гимнастический зал).

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

Видеофильмы, «кольцовки», 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.

Лекционные занятия:

- комплект электронных презентаций/слайдов; видеофильмы;
- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, проекционный экран, ноутбук).

Практические занятия:

- 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, личностно присвоенные. Для этого необходимо научиться осознанно и грамотно решать проблемы и задачи педагогической деятельности.

Приступая к изучению дисциплины «Теория и методика обучения гимнастике», 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 аудиторные 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 проектировочных 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 материала 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) «Теория и методика обучения легкой атлетике»: профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств, канд. пед. наук, профессор, Магомедов О.М.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»

1. Целью освоения дисциплины «Теория и методика обучения легкой атлетике» является освоение студентами, обучающимися по профилю подготовки 49.03.01 Физическая культура, системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области гимнастики необходимых в профессионально-педагогической деятельности будущим бакалаврам физической культуры.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.06.01 «Теория и методика обучения легкой атлетике» относится **обязательной части** и модуля «Теория и методика спортивной тренировки» 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):

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-1.1. Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.

ОПК-1.2. Умеет разрабатывать учебные программы по физической культуре, используя средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.

ОПК-1.2. Владеет способностью определять источники информации, релевантные для решения поставленной задачи, способностью получать социологическую информацию для решения поставленной задачи, способностью выполнять статистические процедуры с помощью специализированных пакетов прикладных программ.

ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

ОПК-3.1. Знает, как осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.

ОПК-3.2. Умеет планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ОПК-3.3. Владеет умением анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений.

ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

ОПК-7.1. Знает правила техники безопасности, пожарной безопасности и профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при проведении занятий физической культурой и спортом, требования охраны труда и внутреннего распорядка в образовательной организации.

ОПК-7.2. Умеет соблюдать технику безопасности, обеспечивать профилактику травматизма во время проведения занятий, в случае необходимости оказывать первую доврачебную помощь.

ОПК-7.3. Владеет умениями по обеспечению безопасности проведения учебных дополнительных занятий, соблюдения санитарно-гигиенических требований, исправности оборудования инвентаря, профилактики травматизма.

4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет _3_ зачетные единицы (108 часов).

5. Семестр: 2.

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:

экзамен

8. Автор: Магомедов О.М., к.п.н., профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств.