

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных дисциплин



**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.О.17 Теория и методика обучения базовым видам  
Легкая атлетика**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки

**Спортивная тренировка в избранном виде спорта**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**Очная/заочная**

**Год начала подготовки – 2020**

*(по учебному плану)*

Карачаевск, 2023

Составитель: ст. преподаватель Хубиев Х.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль - Спортивная тренировка в избранном виде спорта; ОПОП, локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин на 2022 -2023 уч. год

Решение кафедры : № 10 от 30.06.2023 г.

Завкафедрой



Кочкаров Э.Э.

## Содержание

1. Наименование дисциплины (модуля).....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	7
4. Объем дисциплины.....	7
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	8
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	12
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	12
7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	12
7.2.1. Типовые темы рефератов.....	22
Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:.....	23
7.2.2. Примерные вопросы к аттестации .....	23
7.2.3. Зачетные требования по практическому материалу: .....	25
Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной.....	25
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	26
8.1. Основная литература:.....	26
8.2. Дополнительная литература:.....	26
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	26
10.1. Методические рекомендации по выполнению студентами самостоятельной работы .....	27
10.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.....	28
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем .....	28
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	28
13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	29
4. Лист регистрации изменений .....	30

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

*Легкая атлетика*

**Целью** изучения дисциплины является:

теоретическое и практическое освоение обучающимися основных разделов легкой атлетики, необходимых для решения профессиональных задач.

**Для достижения цели ставятся задачи:**

1. Изучить необходимый понятийный аппарат дисциплины;
2. Овладеть теоретическими знаниями в объеме программы;
3. Овладеть рациональной техникой выполнения легкоатлетических упражнений, подводящих и вспомогательных упражнений, включенных в учебную программу;
4. Овладеть практическими навыками проведения специальных и легкоатлетических упражнений, кроссовой подготовкой с группой товарищей;
5. Овладеть терминологией и технологией ее использования в ходе проведения фрагментов занятия; формировать у студентов умения и навыки систематической, самостоятельной работы с теоретическим и практическим материалом, в том числе с использованием информационных технологий.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОП ВО бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ОПОП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-5	УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	УК.Б-5.1 демонстрирует уважительное отношение к историческому и культурному наследию различных этнических групп, опираясь на знания этапов исторического и культурного развития России УК.Б-5.2 выбирает форму взаимодействия с другими социальными группами на основе полученной информации об их культурных и социально-исторических особенностях, включая философские и этические учения УК.Б-5.3 осуществляет межкультурную коммуникацию в соответствии с принятыми нормами и правилами в различных ситуациях	<b>Знать:</b> закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур в этическом и философском контексте <b>Уметь:</b> понимать и воспринимать разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. <b>Владеть:</b> простейшими методами адекватного восприятия межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах; навыками общения в мире культурного многообразия с использованием этических норм поведения.

		межкультурного взаимодействия	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК.Б-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК.Б-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК.Б-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа; требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности; нормы здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях.</p> <p><b>Владеть:</b> способностью поддерживать здоровый образ жизни; способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>
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	<p>ОПК-Б-3.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта</p> <p>ОПК-3.2. Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта</p> <p>ОПК-3.3. Осуществляет процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств</p>	<p><b>Знать:</b> методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта;</p> <p><b>Уметь:</b> использовать психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками осуществления процесса физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.</p>

		базовых видов спорта.	
ОПК-6	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ОПК-Б-6.1. Организует двигательную активность занимающихся с установкой на ведение и соблюдение здорового образа жизни ОПК-Б-6.2. Использует технологии физкультурно-спортивной деятельности для приобщения к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; ОПК-Б-6.3. Мониторит двигательную активность, работоспособность, особенности психоэмоциональной сферы, питание занимающихся	<b>Знать:</b> методы организации двигательной активности занимающихся с установкой на ведение и соблюдение здорового образа жизни; <b>Уметь:</b> использовать технологии физкультурно-спортивной деятельности для приобщения к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; <b>Владеть:</b> навыками мониторинга двигательной активности, работоспособности, особенности психоэмоциональной сферы, питания занимающихся.
ОПК-7	ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-Б-7.1. Разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря. ОПК-Б-7.2. Распознает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую доврачебную помощь. ОПК-Б-7.3. Обеспечивает безопасность проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.	<b>Знать:</b> методы обеспечения соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи; <b>Уметь:</b> разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря; распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывать первую доврачебную помощь. <b>Владеть:</b> навыками обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Легкая атлетика» (Б 1.0.17.02) относится к базовой части Б1.

Дисциплина (модуль) изучается на 1, 2 курсе в 2,3 семестрах.

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
Б1.О.17.02	
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для успешного освоения дисциплины бакалавр должен иметь подготовку по предметам «Физическая культура», «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Теория и методика физического воспитания и спорта».	

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 6 ЗЕТ, 216 академических часов.

Объем дисциплины	Всего часов
	для очной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	216
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>	
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	102
в том числе:	
лекции	52
семинары, практические занятия	52
практикумы	Не предусмотрено
лабораторные работы	-
<b>Внеаудиторная работа:</b>	
консультация перед зачетом	
<b>самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	112
<b>контроль самостоятельной работы</b>	
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	Зачет, экзамен

Объем дисциплины	Всего часов
	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	216
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>	
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	18
в том числе:	
лекции	6
семинары, практические занятия	12
практикумы	Не предусмотрено
лабораторные работы	-
<b>Внеаудиторная работа:</b>	

консультация перед зачетом	
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	186
<b>Контроль самостоятельной работы</b>	12
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	экзамен

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

для очной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах) всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля
			Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	
			Лек	Пр	Лаб			
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Научно-теоретические основы легкой атлетики</b>							
2	Возникновение, развитие и современное состояние легкой атлетики		6			4	УК-7 ОПК-1	Устный опрос Письменный опрос
3	Классификация и терминология в легкой атлетике		6			4	УК-7 ОПК-1	Устный опрос Письменный опрос
4	Техника и методика обучения упражнениям легкой атлетики		6			6	УК-7 ОПК-1	Устный опрос Письменный опрос
5	Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания		4			6	УК-7 ОПК-1	Устный опрос Письменный опрос
6	Обеспечение техники безопасности при занятиях легкой атлетикой		4			6	УК-7 ОПК-1	Устный опрос Письменный опрос
7	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике		4			8	УК-7 ОПК-1	Устный опрос Письменный опрос
8	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием оздоровительного бега и ходьбы		6			6	УК-7 ОПК-1	Устный опрос Письменный опрос
9	Использование легкой атлетики в рекреационной деятельности семестр		6			6	УК-7 ОПК-1	Устный опрос Письменный опрос



10	Спортивная тренировка в легкой атлетике		4			6	УК-7 ОПК-1	Устный опрос Письменный опрос
11	Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике		6			8	УК-7 ОПК-1	Устный опрос Письменный опрос
<b>Раздел 2. Спортивно-техническая и методическая подготовка</b>								
12	Спортивная ходьба, кроссовая подготовка			6		4	УК-7 ОПК-1	Сдача нормативов по зачетным требованиям
13	Бег на короткие, средние и длинные дистанции			6		4	УК-7 ОПК-1	Сдача нормативов по зачетным требованиям
14	Встречная эстафета и эстафетный бег по кругу с перекладыванием палочки – передача сверху и снизу			6		6	УК-7 ОПК-1	Сдача нормативов по зачетным требованиям
15	Прыжки с места, в длину высоту и тройной. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»			6		6	УК-7 ОПК-1	Сдача нормативов по зачетным требованиям
16	Прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекат»			4		6	УК-7 ОПК-1	Сдача нормативов по зачетным требованиям
17	Метание малого мяча и гранаты с отведением снаряда вперед-вниз-назад и назад-вниз			4		6	УК-7 ОПК-1	Сдача нормативов по зачетным требованиям
18	Метание копья с отведением назад-вниз			4		6	УК-7 ОПК-1	Сдача нормативов по зачетным требованиям
19	Толкание ядра из и. п. боком в направлении толкания			4		4	УК-7 ОПК-1	Сдача нормативов по зачетным требованиям
20	Общеразвивающие и специальные упражнения			6		6	УК-7 ОПК-1	Сдача нормативов по зачетным требованиям
21	Учебная практика			6		4	УК-7 ОПК-1	Сдача нормативов по зачетным требованиям
	Итого:	<b>216</b>	52	52	-	<b>112</b>		

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля		
			всего	Аудиторные уч. занятия			Лек				Пр	Лаб
				Лек	Пр	Лаб						
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Научно-теоретические основы легкой атлетики</b>											
2	Возникновение, развитие и современное состояние легкой атлетики		2				8	УК-7 ОПК-1	Устный опрос Письменный опрос			
3	Классификация и терминология в легкой атлетике						8	УК-7 ОПК-1	Устный опрос Письменный опрос			
4	Техника и методика обучения упражнениям легкой атлетики		2				8	УК-7 ОПК-1	Устный опрос Письменный опрос			
5	Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания						8	УК-7 ОПК-1	Устный опрос Письменный опрос			
6	Обеспечение техники безопасности при занятиях легкой атлетикой		2				8	УК-7 ОПК-1	Устный опрос Письменный опрос			
7	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике						8	УК-7 ОПК-1	Устный опрос Письменный опрос			
8	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием оздоровительного бега и ходьбы						10	УК-7 ОПК-1	Устный опрос Письменный опрос			
9	Использование легкой атлетики в рекреационной деятельности семестр						10	УК-7 ОПК-1	Устный опрос Письменный опрос			
10	Спортивная тренировка в легкой атлетики						10	УК-7 ОПК-1	Устный опрос Письменный опрос			

11	Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике					8	УК-7 ОПК-1	Устный опрос Письменный опрос
<b>Раздел 2. Спортивно-техническая и методическая подготовка</b>								
12	Спортивная ходьба, кроссовая подготовка			2		10	УК-7 ОПК-1	Сдача нормативов по зачетным требованиям
13	Бег на короткие, средние и длинные дистанции					10	УК-7 ОПК-1	Сдача нормативов по зачетным требованиям
14	Встречная эстафета и эстафетный бег по кругу с перекладыванием палочки – передача сверху и снизу			2		10	УК-7 ОПК-1	Сдача нормативов по зачетным требованиям
15	Прыжки с места, в длину высоту и тройной. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»					10	УК-7 ОПК-1	Сдача нормативов по зачетным требованиям
16	Прыжки в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекат»			2		10	УК-7 ОПК-1	Сдача нормативов по зачетным требованиям
17	Метание малого мяча и гранаты с отведением снаряда вперед-вниз-назад и назад- вниз			2		10	УК-7 ОПК-1	Сдача нормативов по зачетным требованиям
18	Метание копья с отведением назад-вниз			2		10	УК-7 ОПК-1	Сдача нормативов по зачетным требованиям
19	Толкание ядра из и. п. боком в направлении толкания			2		10	УК-7 ОПК-1	Сдача нормативов по зачетным требованиям
20	Общеразвивающие и специальные упражнения					10	УК-7 ОПК-1	Сдача нормативов по зачетным требованиям
21	Учебная практика					10	УК-7 ОПК-1	Сдача нормативов по зачетным требованиям
	контроль	12						
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>				<b>-</b>	<b>186</b>	

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Помимо рекомендованной основной и дополнительной литературы, в процессе самостоятельной работы студенты могут пользоваться следующими методическими материалами:

1. Джаубаев Ю.А. Теория спортивной тренировки: учебное пособие. - Карачаевск: КЧГУ, 2010.
2. Кубеков Э.А. Легкая атлетика. Учебно-методический комплекс. - Карачаевск, 2015.-39 с.
3. Кубеков Э.А., Калмыков Б.Х., Эльгайтаров А. А. Уроки физической культуры в 1 классе. - Карачаевск: из-во КЧГУ, 2017.

## Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов

УК-5				
<b>Знать:</b> закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур в этическом и философском контексте;	Не знает закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур в этическом и философском контексте;	В целом знает закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур в этическом и философском контексте;	Знает закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур в этическом и философском контексте;	
<b>Уметь:</b> понимать и воспринимать разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;	Не умеет понимать и воспринимать разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;	В целом умеет понимать и воспринимать разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;	Умеет понимать и воспринимать разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;	
<b>Владеть:</b> методами адекватного восприятия межкультурного разнообразия общества в	Не владеет методами адекватного восприятия межкультурного разнообразия общества в	В целом методами адекватного восприятия межкультурного разнообразия общества в	Владеет методами адекватного восприятия межкультурного разнообразия общества в	

социально-историческом, этическом и философском контекстах; навыками общения в мире культурного многообразия с использованием этических норм поведения.	социально-историческом, этическом и философском контекстах; навыками общения в мире культурного многообразия с использованием этических норм поведения.	социально-историческом, этическом и философском контекстах; навыками общения в мире культурного многообразия с использованием этических норм поведения.	социально-историческом, этическом и философском контекстах; навыками общения в мире культурного многообразия с использованием этических норм поведения.	
<b>Знать:</b> закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур в этическом и философском контексте;				В полном объеме знает закономерности и особенности социально-исторического развития различных культур в этическом и философском контексте;
<b>Уметь:</b> понимать и воспринимать разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;				Умеет в полном объеме понимать и воспринимать разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;
<b>Владеть:</b> методами адекватного восприятия межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах; навыками общения в мире культурного многообразия с использованием этических норм поведения.				В полном объеме владеет методами адекватного восприятия межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах; навыками общения в мире культурного многообразия с использованием этических норм поведения.

УК-7

Базовый	<p><b>Знать:</b> здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа; требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности; нормы здорового образа жизни;</p>	<p>Не знает здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа; требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности; нормы здорового образа жизни;</p>	<p>В целом знает здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа; требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности; нормы здорового образа жизни;</p>	<p>Знает здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа; требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности; нормы здорового образа жизни;</p>	
	<p><b>Уметь:</b> соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях;</p>	<p>Не умеет соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях;</p>	<p>В целом умеет соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях;</p>	<p>Умеет соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях;</p>	
	<p><b>Владеть:</b> способностью поддерживать здоровый образ</p>	<p>Не владеет способностью поддерживать здоровый образ</p>	<p>В целом владеет способностью поддерживать</p>	<p>Владеет способностью поддерживать здоровый образ</p>	

	жизни; способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	жизни; способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	здоровый образ жизни; способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	жизни; способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	
Повышенны й	<b>Знать:</b> здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа; требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности; нормы здорового образа жизни;				В полном объеме знает здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа; требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности; нормы здорового образа жизни;

<p><b>Уметь:</b> соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях;</p>				<p>Умеет в полном объеме соотносить здоровьесберегающие технологии поддержания здорового образа с физиологическими особенностями своего организма; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях;</p>
<p><b>Владеть:</b> способностью поддерживать здоровый образ жизни; способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; способностью соблюдать и пропагандировать нормы</p>				<p>В полном объеме владеет способностью поддерживать здоровый образ жизни; способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; способностью соблюдать и пропагандировать</p>



здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.				нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
---	--	--	--	---

**ОПК-3**

Базовый	<b>Знать:</b> методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта;	Не знает методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта;	В целом знает методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта;	Знает правила методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта;	
	<b>Уметь:</b> использовать психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта;	Не умеет использовать психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта;	В целом умеет использовать психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта;	Умеет использовать психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта;	
	<b>Владеть:</b> навыками осуществления процесса физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов	Не владеет навыками осуществления процесса физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов	В целом владеет навыками осуществления процесса физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств	Владеет навыками осуществления процесса физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов	

	спорта.	спорта.	базовых видов спорта.	спорта.	
Повышенны й	<b>Знать:</b> методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленн ости обучающихся на занятиях с использовани ем средств базовых видов спорта;				В полном объеме знает методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленно сти обучающихся на занятиях с использование м средств базовых видов спорта;
	<b>Уметь:</b> использовать психолого- педагогически е приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта;				Умеет в полном объеме использовать психолого- педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта;
	<b>Владеть:</b> навыками осуществлени я процесса физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использовани ем средств базовых видов спорта.				В полном объеме владеет навыками осуществления процесса физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использование м средств базовых видов спорта.
<b>ОПК-6</b>					

Базовый	<b>Знать:</b> методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта;	Не знает методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта;	В целом знает методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта;	Знает правила методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта;	
	<b>Уметь:</b> использовать психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта;	Не умеет использовать психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта;	В целом умеет использовать психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта;	Умеет использовать психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта;	
	<b>Владеть:</b> навыками осуществления процесса физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.	Не владеет навыками осуществления процесса физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.	В целом владеет навыками осуществления процесса физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.	Владеет навыками осуществления процесса физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.	
Повышенный	<b>Знать:</b> методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта;				В полном объеме знает методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта;
	<b>Уметь:</b> использовать психолого-педагогические приемы				Умеет в полном объеме использовать психолого-педагогические приемы

активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта;				приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта;
<b>Владеть:</b> навыками осуществления процесса физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.				В полном объеме владеет навыками осуществления процесса физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.

#### ОПК-7

Базовый	<b>Знать:</b> методы обеспечения соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;	Не знает методы обеспечения соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;	В целом знает методы обеспечения соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;	Знает методы обеспечения соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;	
	<b>Уметь:</b> разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря; распознавать признаки неотложных состояний и травматически	Не умеет разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря; распознавать признаки неотложных состояний и травматических	В целом умеет разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря; распознавать признаки неотложных состояний и травматических	Умеет разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря; распознавать признаки неотложных состояний и травматических	

	х повреждений, оказывать первую доврачебную помощь;	повреждений, оказывать первую доврачебную помощь;	повреждений, оказывать первую доврачебную помощь;	повреждений, оказывать первую доврачебную помощь;	
	<b>Владеть:</b> навыками обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.	Не владеет навыками обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.	В целом владеет навыками обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.	Владеет навыками обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.	
Повышенны й	<b>Знать:</b> методы обеспечения соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;				В полном объеме знает методы обеспечения соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;
	<b>Уметь:</b> разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря; распознавать признаки неотложных состояний и травматически				Умеет в полном объеме разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря; распознавать признаки неотложных состояний и

х повреждений, оказывать первую доврачебную помощь;				травматических повреждений, оказывать первую доврачебную помощь;
<b>Владеть:</b> навыками обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительн ых занятий, массовых физкультурно- спортивных и оздоровительн ых мероприятий.				В полном объеме навыками обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительны х занятий, массовых физкультурно- спортивных и оздоровительны х мероприятий.

**7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**7.2.1. Типовые темы рефератов**

1. Легкая атлетика как вид спорта. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. История возникновения и развития легкоатлетического спорта.
3. Возникновение и развитие легкой атлетики в России.
4. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
5. Урок легкой атлетики в школе и его разновидности (по направленности). Анализ урока по легкой атлетике.
6. Организация, планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.
7. Анализ школьной программы по физической культуре (раздел “Легкая атлетика” и “Кроссовая подготовка”).
8. Типовая схема обучения и этапы формирования двигательного действия в легкой атлетике.
9. Самостоятельная работа по легкой атлетике в школе и контроль за ее выполнением (домашнее задание).
10. Легкая атлетика в режиме дня школы.
11. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
12. Виды контроля на занятиях по легкой атлетике в школе.
13. Методика развития быстроты на уроках физической культуры средствами легкой атлетики (по возрастам).
14. Методика развития выносливости на уроках физической культуры средствами легкой атлетики (по возрастам).
15. Методика развития силовых качеств учащихся на уроках физкультуры средствами легкой атлетики.
16. Учет возрастных особенностей учащихся на занятиях по легкой атлетике.
17. Специфика реализации дидактических принципов в обучении легкоатлетическим действиям.
18. Предупреждение травматизма при обучении технике легкоатлетических упражнений.
19. Принципы и методы спортивной тренировки в легкой атлетике.

## 20. Планирование спортивной тренировки легкоатлетов.

### **Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:**

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал: -характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;

- доклад длинный, не вполне четкий;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал: -недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;

- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными. Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;
- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

### **7.2.2. Примерные вопросы к аттестации**

1. Легкая атлетика как вид спорта. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. История возникновения и развития легкоатлетического спорта.
3. Возникновение и развитие легкой атлетики в России.
4. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
5. Урок легкой атлетики в школе и его разновидности (по направленности). Анализ урока по легкой атлетике.
6. Организация, планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.
7. Анализ школьной программы по физической культуре (раздел “Легкая атлетика” и “Кроссовая подготовка”).
8. Типовая схема обучения и этапы формирования двигательного действия в легкой атлетике.
9. Самостоятельная работа по легкой атлетике в школе и контроль за ее выполнением (домашнее задание).
10. Легкая атлетика в режиме дня школы.
11. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
12. Виды контроля на занятиях по легкой атлетике в школе.
13. Методика развития быстроты на уроках физической культуры средствами легкой атлетики (по возрастам).
14. Методика развития выносливости на уроках физической культуры средствами легкой атлетики (по возрастам).
15. Методика развития силовых качеств учащихся на уроках физкультуры средствами легкой атлетики.
16. Учет возрастных особенностей учащихся на занятиях по легкой атлетике.
17. Специфика реализации дидактических принципов в обучении легкоатлетическим действиям.
18. Предупреждение травматизма при обучении технике легкоатлетических упражнений.
19. Принципы и методы спортивной тренировки в легкой атлетике.
20. Планирование спортивной тренировки легкоатлетов.
21. Виды подготовки легкоатлетов и их краткая характеристика.

22. Биомеханические основы техники ходьбы.
23. Биомеханические основы техники бега.
24. Биомеханические основы техники прыжков.
25. Биомеханические основы техники метаний.
26. Аэродинамические свойства снарядов для метаний.
27. Разновидности и обоснование стартовых положений в беге.
28. Анализ техники спортивной ходьбы.
29. Анализ техники бега на короткие дистанции.
30. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
31. Анализ техники бега на местности (кроссовый бег).
32. Анализ техники бега с барьерами.
33. Анализ техники эстафетного бега.
34. Анализ техники прыжка в длину способом “согнув ноги”.
35. Анализ техники прыжка в длину способом “ножницы”.
36. Анализ техники прыжка в длину способом “прогнувшись”.
37. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
38. Анализ техники прыжка в высоту способом “перешагивание”.
39. Анализ техники прыжка в высоту способом “фосбюри-флоп”.
40. Анализ техники метания малого мяча, гранаты и копья.
41. Анализ техники толкания ядра и ее разновидности.
42. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
43. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
44. Методика обучения технике барьерного бега.
45. Методика обучения технике передачи и приема эстафетной палочки.
46. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом “согнув ноги”.
47. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом “перешагивание”.
48. Методика обучения технике метания мяча, гранаты.
49. Виды, характер и уровень соревнований по легкой атлетике.
50. Положение о легкоатлетических соревнованиях.
51. Именная и техническая заявки соревнований.
52. Карточки участников соревнований по легкой атлетике.
53. Обязанности и права главного судьи соревнований по легкой атлетике.
54. Обязанности судей по спортивной ходьбе.
55. Состав судейской бригады на старте и обязанности стартеров.
56. Состав судейской бригады и организация работы на финише.
57. Обязанности судей на дистанции, препятствиях и этапах эстафет.
58. Состав судейской бригады по прыжкам и метаниям и ее обязанности.
59. Обязанности секретаря при проведении соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.
60. Определение победителя по бегу, прыжкам и метаниям.
61. Правила проведения соревнований по спортивной ходьбе.
62. Судейство соревнований в гладком беге.
63. Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
64. Правила проведения соревнований в барьерном беге и стипль-чезе.
65. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному с разбега.
66. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту с разбега и с шестом.
67. Правила проведения соревнований по метанию копья, гранаты и мяча.
68. Правила проведения соревнований в толкании ядра.
69. Правила проведения соревнований по метанию диска и молота.
70. Правила проведения соревнований по отдельным видам многоборий.
71. Оборудование мест соревнований по прыжкам в длину и тройным с разбега.
72. Оборудование мест соревнований по прыжкам в высоту и с шестом.
73. Оборудование и места соревнований по метанию мяча, гранаты, копья.



74. Оборудование мест соревнований по метанию диска и молота и толканию ядра.  
Особенности судейства соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях.

Критерии оценки:

оценка «зачтено» выставляется студенту, если вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок, показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

- оценка «не зачтено» выставляется, если не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки.

### 7.2.3. Зачетные требования по практическому материалу:

Техника выполнения контрольных упражнений легкоатлетического многоборья: Оценка «5» - выполнение упражнения без ошибок;

Оценка «4» - выполнение упражнения с минимальными ошибками;

Оценка «3» - выполнение упражнения с грубыми ошибками;

Оценка «2» - невыполнение упражнения в целом или пропусками отдельных элементов.

**Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания**

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25		«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5		«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (п) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "незачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям - преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

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

### **8.1. Основная литература:**

1. Белова Т.Ю., Ковальчук О.Г., Семенова Ю.. - Легкая атлетика. Техника и методика обучения. Омск: ОмГТУ, 2008.
2. Жилкин А.И, Легкая атлетика учебник для студентов ФФК. - М.: 2003
3. Лутковский Л. Легкая атлетика: правила соревнований. - М.: Терра - спорт, 2005.
4. .Озолин Э. С. Спринтерский бег,- М.: «Человек», 2010.
5. Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примаков Легкая атлетика. Учебник для ИФК - М.: ФиС, 1989..
6. Петровский В.В. Бег на короткие дистанции. - М.: ФиС, 1986.
7. Пит Фитзингер, Скотт Дуглас. - Бег по шоссе для серьезных бегунов. Дистанции от 5 км до марафона. - Тулома, 2010.
8. Полигцук В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. - Киев: «Олимпийская литература», 2009.
9. Попов В.Б. Прыжок в длину. - М.: Терра-спорт, 2001

### **8.2. Дополнительная литература:**

1. Баландин В.И Прогнозирование в спорте,- М.: ФиС, 1986.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа Легкая атлетика: критерии отбора М.: Терра-спорт, 2000.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика. - М.: Академия, 2011
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480с.

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998N8/p23-26.39-46.htm>. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал.
2. <http://www.sport-is.ru/gimnastika/info/> Сайт полезной информации по видам спорта.
3. [www.olympic.org](http://www.olympic.org) - Международный Олимпийский Комитет.
4. [www.Olympic.ru](http://www.Olympic.ru) - Олимпийский Комитет России.
5. [www.rossport.ru](http://www.rossport.ru) - Федеральное Агентство Российской Федерации по физической культуре и спорту.
6. Российский журнал "Физическая культура". - <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
7. Журнал "Теория и практика физической культуры". - <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
8. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. - <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>
9. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. - <http://tpfk.infosport.ru/>

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консуль-
	тации, на практическом занятии.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	<i>Реферат.</i> Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Подготовка к зачету (зачету)	При подготовке к зачету (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

### 10.1 Методические рекомендации по выполнению студентами самостоятельной работы

Самостоятельная работа направлена на:

- углубление и закрепление знаний, полученных студентами на лекциях и в ходе самоподготовки;
- развитие у студентов способности к творческому, самостоятельному анализу учебной и специальной литературы;
- выработку умений по систематизации и обобщению усвоенного материала и критически оценивать его;
- формирование навыков практического применения своих знаний, аргументированного, логического и грамотного изложения своих мыслей;
- получение навыков исследовательской работы, а также комплексного системного подхода к изучению и применению специальных знаний.

#### Основные этапы выполнения самостоятельной работы:

1. Внимательное прочтение задания, изучение инструкций к заданию.
  2. Отбор и изучение литературных источников, указанных в пособии.
  3. Сбор фактического материала, его анализ и обобщение.
  4. Составление плана изложения материала.
  5. Написание чернового варианта работы.
  6. Окончательное оформление работы.
- 1)

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

Семинарские и практические занятия являются важной составной частью учебного процесса в вузе.

Цель семинарских занятий состоит в следующем:

- научно-теоретическое обобщение литературных источников;
- углубленное изучение (усвоение) учебного материала;
- приобретение навыков творческой работы с документами и первоисточниками.

### **Алгоритм подготовки студентов к семинарским занятиям**

1. Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо ознакомиться с вопросами плана семинара по изучаемой теме. Такой подход помогает быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном.

2. Продолжая подготовку к семинарскому занятию, необходимо отметить (найти) страницы в конспекте лекций, учебниках, учебных пособиях, чтобы иметь общее представление о месте и значении темы в изучаемом курсе.

3. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы. Они помогают понять построение изучаемой книги, выделить основные положения, проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память.

4. Сопоставление материала из разных источников.

5. Конспектирование материала (план: простой, развернутый; выписки, тезисы).

Подготовка к ответу (выступлению).

Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Выступление не должно сводиться к репродуктивному уровню (простому воспроизведению лекции), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом отвечающий (выступающий) студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т.д.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных**

### **справочных систем**

В процессе лекционных и семинарских занятий используется следующее программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows. Номер лицензии: 46908830 США: Редмонд, штат Вашингтон
2. Офисные приложения Microsoft Office 2010 Std Номер лицензии: 48497090 США: Редмонд, штат Вашингтон
3. Система распознавания текста: ABBYY Fine Reader Идентификационный номер пользователя: 14\*\*\*\*000 "Аби", 111141, г.Москва, ул.Плеханова, д.15, стр.2
4. Лонгитюд-ЭДК+ Лицензия: 553 ООО «Лонгитюд»
5. IBM SPSS Лицензия: L141224 ЗАО «Прогностические решения»

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

1. Студенческий читальный зал на 65 мест (18 компьютеризированы с подключением к сети Интернет);
2. Читальный зал периодики на 25 мест;

3. Научный зал на 25 мест, 10 из которых оборудованы компьютерами.

### **13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом индивидуальных психофизических особенностей, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Положение «Об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в Карачаево-Черкесском государственном университете имени У.Д.Алиева» (Решение Ученого совета протокол № 13 от 1 июля 2015 г.).

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Мультимедийные средства: интерактивные доски «Smart Board», «Toshiba»; экраны проекционные на штативе 280\*120; мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;

2. Презентационное оборудование: радиосистемы AKG, Shure, Quik; видеокomплекты Microsoft, Logitech; микрофоны беспроводные;

класс компьютерный мультимедийный на 21 мест; ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;

Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения: имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, видеоувеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером Распределение специализированного оборудования

#### 4. Лист регистрации изменений

№	Внесенные изменения	Дата ученого совета университета, ученого совета института/факультета на котором были утверждены изменения
1.	Обновлен договор на использование комплектов лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Kaspersky Endpoint Security (номер лицензии 280E-210210-093403-420-2061). 2021-2023 годы	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
2.	Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам: Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (срок действия с 30.03.2021 по 30.03.2022г.) Электронно-библиотечная система «Лань». Договор №СЭБ НВ-294 от 01.12.2020г. Бессрочный.	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
3.	Обновлены договоры: 1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г. 2. Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г.	Решение ученого совета Протокол №8 от 29.06.2023г.

**Решение кафедры спортдисциплин:** Зарегистрированные изменения учтены при составлении РПД, протокол № 10 от 30.10.2023 г.