ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1060A5DD076C1D708BBBAD4BEDF7B4FB
Владелец: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА"
Действителен: с 18.04.2024 до 12.07.2025

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

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«29» мая 2024 г., протокол № 8

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика избранного вида спорта Легкоатлетическое многоборье

(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

Карачаевск, 2024

Составитель: доцент Кубеков Э.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; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры Спортивных дисциплин на 2024-2025 учебный год, протокол № 9 от 23.05.2024 г.

Завкафедрой, канд. пед. наук 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
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)....15
7.Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)....15
7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания....15
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....27
7.2.1. Типовые темы рефератов....27
7.2.2. Примерные вопросы к аттестации....28
7.2.3.Зачетные требования по практическому материалу:....30
8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)....31
8.1. Основная литература:....31
8.2. Дополнительная литература:....31
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)....32
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)....32
10.1 Методические рекомендации по выполнению студентами самостоятельной работы....33
10.2.Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям....33
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных....34
справочных систем....34
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)....34
13.Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья....34
12. Лист изменений....35

1. Наименование дисциплины (модуля)

Легкоатлетическое многоборье

Целью изучения дисциплины является:

теоретическое и практическое освоение обучающимися основных разделов легкой атлетики (многоборье), 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 ОПОП 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
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-Б-1.1. Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу ОПК-Б-1.2. Дозирует нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки. ОПК.Б-1.3. Составляет комплексы упражнений с учетом двига-	**Знать:** основные положения теории физической культуры, физиологическое характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста; **Уметь:** анализировать уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу; дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки; **Владеть:** навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состоя-

		тельных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся	ния, возраста и пола занимающихся.
ОПК-4	Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-Б-4.1. Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта ОПК-Б-4.2. Применяет методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач; ОПК-4.3. Осуществляет тренировочный процесс по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки	**Знает:** технику упражнений избранного вида спорта; средства и методы техникой и тактической подготовки в избранном виде спорта; средства и методы физической подготовки в избранном виде спорта. **Умеет:** применять терминологию, при проведении занятий избранного вида спорта; показывать основные двигательные действия избранного вида спорта, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в избранном виде спорта; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно - измерительными приборами на занятиях по избранному виду спорта. **Владеет:** навыками осуществления тренировочного процесса по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки.
ОПК-13	Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК-Б-13.1. Разрабатывает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки, правил соревнований по избранному виду спорта, норм, требований для присвоения спортивных разрядов ОПК-Б-13.2. Определяет справедливость судейства, применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе ОПК-Б-13.3. Участвует в судействе спортивных соревнований	**Знать:** методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки, правил соревнований по избранному виду спорта, норм, требований для присвоения спортивных разрядов; **Уметь:** Определять справедливость судейства, применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе; **Владеть:** навыками судейства спортивных соревнований по избранному виду спорта, спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия.

		по избранному виду спорта, спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия	
ОПК-14	ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК-Б-14.1. Разрабатывает учебно-программную документацию по тренировочному и образовательному процессу по физической культуре и спорту ОПК-Б-14.2. Анализирует и обобщает информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта ОПК-Б-14.3. Проводит анализ эффективности учебного и тренировочного занятия	**Знать:** содержание методического обеспечения образовательного процесса избранного вида спорта; **Уметь:** анализировать проведенные занятия для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; **Владеть:** навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия; планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.
ПК-1	Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы.	ПК.Б-1.1. Проводит анализ требований федеральных государственных образовательных стандартов Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544н ПК.Б-1.2. Разрабатывает структуру учеб-	**Знать:** требования федеральных государственных образовательных стандартов Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544н; **Уметь:** разрабатывать структуру учебной программы по дисциплине; планировать учебные занятия и самостоятельную работу учащихся; выстраивать индивидуальные образовательные маршруты по дисциплине; **Владеть:** навыками реализации программы

		ной программы по дисциплине. ПК.Б-1.3. Планирует учебные занятия и самостоятельную работу учащихся. ПК.Б-1.4. Выстраивает индивидуальные образовательные маршруты по дисциплине. ПКБ-1.5. Реализует программы учебных дисциплин и оценивает результаты собственной деятельности.	учебных дисциплин и оценивает результаты собственной деятельности.
ПК-4	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки	ПК.Б.-4.1. Правильно и научно обоснованно дозирует объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки ПК.Б.-4.2. Осуществляет процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования ПК.Б.-4.3. Составляет планы для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса; ПК.Б.-4.4. Обеспечивает участие спортсменов на соревнованиях соответственно их опыту и уровню квалификации	**Знать:** объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки; **Уметь:** осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования; **Владеть:** навыками составления планов для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса; обеспечения участия спортсменов на соревнованиях соответственно их опыту и уровню квалификации.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина « Легкоатлетическое многоборье» (Б1.О.18.02) относится к базовой части Б1.
Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе в 2 семестре

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1.О.18.02
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для успешного освоения дисциплины бакалавр должен иметь подготовку по предметам	

«Физическая культура», «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Теория и методика физического воспитания и спорта».
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
Изучение дисциплины « Легкоатлетическое многоборье» необходимо для успешного прохождения соответствующих практик, предусмотренных учебным планом 49.03.01. «Физическая культура, направленность (профиль) « Спортивная тренировка в избранном виде спорта», формирования соответствующих компетенций.

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 3 ЗЕТ, 108 академических часов.

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы
Общая трудоемкость дисциплины	108	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)		
Аудиторная работа (всего):		
в том числе:		
лекции	16	2
семинары, практические занятия	24	6
практикумы	Не предусмотрено	Не предусмотрено
лабораторные работы	32	
Внеаудиторная работа:		
консультация перед зачетом		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	24	96
Контроль самостоятельной работы	36	4
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет	Зачет

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)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)

		всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр	Лаб			
1	**Раздел 1. Легкоатлетическое многоборье как курс специализации и ее задачи**							
2	История развития «Легкоатлетических многоборий»		2				ОПК-14 ПК-1 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
3	Основные и дополнительные средства подготовки многоборца		2				ОПК-1 ОПК-13 ОПК-4	Устный опрос Письменный опрос
4	Морально-волевая подготовка в многоборье		2				ОПК-14 ПК-1 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
5	Организация и проведение соревнований по многоборью. Занятия проводятся в интерактивной форме (Ролевые и деловые игры)		2				ОПК-1 ОПК-13 ОПК-4	Устный опрос Письменный опрос
6	Тактико-техническая подготовка многоборца		4				ОПК-14 ПК-1 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
7	Физическая подготовка многоборца		4				ОПК-1 ОПК-13 ОПК-4	Устный опрос Письменный опрос
8	**Практическое занятие**. Задачи: закрепить и расширить знания основных и дополнительных средств совершенствования техники отдельных видов упражнений, входящих программу многоборья			4			ОПК-14 ПК-1 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
9	**Практическое занятие**. Задачи: закрепить и расширить знания о технике и тактике и развитии физических качеств в системе подготовки юн. Многоборцев.			4			ОПК-1 ОПК-13 ОПК-4	Устный опрос Письменный опрос
	Практическое занятие			**4**		2	ОПК-14 ПК-1 ПК-4	
1	ОРУ. СБУ-8-10р. Прыжки и прыжковые упражнения . Толкание ядра заминка, приемле-			4		2	ОПК-1 ОПК-13 ОПК-4	Сдача нормативов по зачетным

	ма для многоборца.							требованиям
2	Разминка в парах. Повторный бег 300х 3-4 раза в 1 / 3 силу. Высота с разбега, повторить упражнения для перехода планки 6 Метание диска с места (техника финального усилия),. Бег в спокойном темпе дл 3-5 мин.			4	2	2	ОПК-14 ПК-1 ПК-4	Сдача нормативов по зачетным требованиям
3	Произвольная (индивидуальная разминка). Специальные упражнения барьериста и повторный бег с преодолением 3-5 барьеров. Совершенствование элементов техники прыжка в длину с разбега 6-8 раз. Специальные упражнения метаться копья и метание копья с места 10-12 раз. Обращать внимание на выпуск снаряда			4	4	2	ОПК-1 ОПК-13 ОПК-4	Сдача нормативов по зачетным требованиям
4	Индивидуальная разминка по подготовленным комплексам, упражнений. Повторный бег 40-60 м х 3 раза с акцентом на финиширование. Прыжок в длину с разбега совершенствование полетной фазы и приземления 6-8 раз. Обратить внимание на сочетание движения рук и ног. Толкание ядра со скачка 10-12 раз.				4	2	ОПК-14 ПК-1 ПК-4	Сдача нормативов по зачетным требованиям
5-6	Разминка индивидуальная 15-20 мин. Участие в прикидке в 4-х борье бег-100 м, прыжок в длину с разбега, метание диска с места, метания копья. Анализ результатов выступления и самочув-				4	2	ОПК-1 ОПК-13 ОПК-4	Сдача нормативов по зачетным требованиям

	ствия.							
7	Равномерный продолжительный бег до 20 мин. Совершенствование техники толкания ядра со скачка. Индивидуализация техники разбега в прыжках в высоту с разбега. Бег на 400 м.1/3 силы.				4	2	ОПК-14 ПК-1 ПК-4	Сдача нормативов по зачетным требованиям
8	Прикидка в барьерном беге 55 м. Метание копья – обучение сочетанию финального усилия с последним шагом (лев.ноги). Совершенствование развития силовых качеств				2	2	ОПК-1 ОПК-13 ОПК-4	Сдача нормативов по зачетным требованиям
9	Совершенствование техники барьерного бега на 100 и 110 м.с/б. Прыжок в длину с разбега – совершенствовать технику в целом. Метание копья совершенствовать технику в целом				2	2	ОПК-14 ПК-1 ПК-4	Сдача нормативов по зачетным требованиям
10	Индивидуальная разминка приближенных условиях к участию в соревнованиях. Прикидка в шестиборье (100м длина, диск, 110 м. с/б, ядро, бег 400м.).				2	2	ОПК-1 ОПК-13 ОПК-4	Сдача нормативов по зачетным требованиям
11	Развитие физических качеств. Силовые упражнения с гирями 6-8-4 раза. Скоростные упражнения (повт. бег 30х6 раз). Упражнения на координацию 8-10 упражнений. Упражнения на выносливость повторный бег 300х4 раза 1/3 силу.				2	2	ОПК-14 ПК-1 ПК-4	Сдача нормативов по зачетным требованиям
12	Прикидка на техническую грамотность выполнения упражнений в метаниях (ядро, диск, копье) в прыжке в длину с разбега и высоту.				2	2	ОПК-1 ОПК-13 ОПК-4	Сдача нормативов по зачетным требованиям

13	Совершенствовать технику барьерного бега. Разбор содержания графика соревнований и положения о проведении соревнований. Составление и анализ комплекса упражнений для разминки перед соревнованием.				2	2	ОПК-14 ПК-1 ПК-4	Сдача нормативов по зачетным требованиям
14	Прикидка по программе 1-го дня соревнований в многоборье юношей – 100м длина, ядро, высота 400 м.; девушки – 100м с/б ядро (4 кг), высота 200.				2	2	ОПК-1 ОПК-13 ОПК-4	Сдача нормативов по зачетным требованиям
15	Анализ результатов контрольных прикидок	**36**					ОПК-14 ПК-1 ПК-4	Сдача нормативов по зачетным требованиям
	Итого:	**108**	**16**	**24**	**32**	**24**		

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
		всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр	Лаб			
1	**Легкоатлетическое многоборье как курс специализации и ее задачи**		**2**	**-**	**-**	4	ОПК-1 ОПК-13 ОПК-4	Устный опрос
2	ОРУ. СБУ-8-10р. Прыжки и прыжковые упражнения . Толкание ядра заминка, приемлема для многоборца.		-	-	2	4	ОПК-14 ПК-1 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
3	Разминка в парах. Повторный бег 300х 3-4 раза в 1 / 3 силу. Высота с разбега, повторить упражнения для перехода планки 6 Метание диска с места (техника финаль-		-	-	2	6	ОПК-1 ОПК-13 ОПК-4	Устный опрос Письменный опрос

	ного усилия),. Бег в спокойном темпе дл 3-5 мин.							
4	Произвольная (индивидуальная разминка). Специальные упражнения барьериста и повторный бег с преодолением 3-5 барьеров. Совершенствование элементов техники прыжка в длину с разбега 6-8 раз. Специальные упражнения метаться копья и метание копья с места 10-12 раз. Обращать внимание на выпуск снаряда		-	-	2	6	ОПК-14 ПК-1 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
5	Индивидуальная разминка по подготовленным комплексам, упражнений. Повторный бег 40-60 м х 3 раза с акцентом на финиширование. Прыжок в длину с разбега совершенствование полетной фазы и приземления 6-8 раз. Обратить внимание на сочетание движения рук и ног. Толкание ядра со скачка 10-12 раз		-	-	-	10	ОПК-1 ОПК-13 ОПК-4	Устный опрос Письменный опрос
6	Разминка индивидуальная 15-20 мин. Участие в прикидке в 4-х борье бег-100 м, прыжок в длину с разбега, метание диска с места, метания копья. Анализ результатов выступления и самочувствия.		-	-	-	10	ОПК-14 ПК-1 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
7	Равномерный продолжительный бег до 20 мин.		-	-	-	8	ОПК-1 ОПК-13 ОПК-4	Устный опрос Письмен-

	Совершенствование техники толкания ядра со скачка. Индивидуализация техники разбега в прыжках в высоту с разбега. Бег на 400 м.1/3 силы. **Занятия проводятся в интерактивной форме (Наглядный метод).**							ный опрос
8	Прикидка в барьерном беге 55 м. Метание копья – обучение сочетанию финального усилия с последним шагом (лев.ноги). Совершенствование развития силовых качеств		-	-	-	8	ОПК-14 ПК-1 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
9	Совершенствование техники барьерного бега на 100 и 110 м.с/б. Прыжок в длину с разбега – совершенствовать технику в целом. Метание копья совершенствовать технику в целом		-	-	-	8	ОПК-1 ОПК-13 ОПК-4	Устный опрос Письменный опрос
10	Индивидуальная разминка приближенных условиях к участию в соревнованиях. Прикидка в шестиборье (100м длина, диск, 110 м. с/б, ядро, бег 400м.).		-	-	-	8	ОПК-14 ПК-1 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
11	Развитие физических качеств. Силовые упражнения с гирями 6-8-4 раза. Скоростные упражнения (повт. бег 30х6 раз). Упражнения на координацию 8-10 упраж-		-	-	-	10	ОПК-1 ОПК-13 ОПК-4	Устный опрос Письменный опрос

	нений. Упражнения на выносливость повторный бег 300х4 раза 1/3 силу.							
12	Прикидка на техническую грамотность выполнения упражнений в метаниях (ядро, диск, копье) в прыжке в длину с разбега и высоту.					8	ОПК-14 ПК-1 ПК-4	Устный опрос Письменный опрос
13	Совершенствовать технику барьерного бега. Разбор содержания графика соревнований и положения о проведении соревнований. Составление и анализ комплекса упражнений для разминки перед соревнованием					6	ОПК-1 ОПК-13 ОПК-4	Устный опрос Письменный опрос
	Итого:	**108**	**2**	**6**	**-**	**96**		

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:

Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П Многолетняя тренировка юных спортсменов. Учебное пособие. – Харьков: Основа, 1993.

2. Кубеков Э.А. Легкая атлетика.Учебно-методический комплекс. – Карачаевск, 20015. – 39 с.

7.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
ОПК-1					

Базовый	**Знать:** основные положения теории физической культуры, физиологическое характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста;	Не знает методы, основные положения теории физической культуры, физиологическое характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста;	В целом знает основные положения теории физической культуры, физиологическое характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста;	Знает правила основные положения теории физической культуры, физиологическое характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста;	
	Уметь: анализировать уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу; дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки;	Не умеет анализировать уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу; дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки;	В целом умеет анализировать уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу; дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки;	Умеет анализировать уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу; дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки;	
	Владеть: навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола	Не владеет навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.	В целом владеет навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.	Владеет навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.	

	занимающихся.				
Повышенный	**Знать:** основные положения теории физической культуры, физиологическое характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста;				В полном объеме знает основные положения теории физической культуры, физиологическое характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста;
	Уметь: анализировать уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу; дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки;				Умеет в полном объеме анализировать уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу; дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки;
	Владеть: навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режи-				В полном объеме навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режи-

	мов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.				мов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.
ОПК-4					
Базовый	**Знать:** технику упражнений избранного вида спорта; средства и методы техникой и тактической подготовки в избранном виде спорта; средства и методы физической подготовки в избранном виде спорта;	Не знает технику упражнений избранного вида спорта; средства и методы техникой и тактической подготовки в избранном виде спорта; средства и методы физической подготовки в избранном виде спорта;	В целом знает технику упражнений избранного вида спорта; средства и методы техникой и тактической подготовки в избранном виде спорта; средства и методы физической подготовки в избранном виде спорта;	Знает технику упражнений избранного вида спорта; средства и методы техникой и тактической подготовки в избранном виде спорта; средства и методы физической подготовки в избранном виде спорта;	
	Уметь: применять терминологию, при проведении занятий избранного вида спорта; показывать основные двигательные действия избранного вида спорта, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в избранном виде спорта; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно - измерительными приборами на занятиях по избранному виду спорта;	Не умеет применять терминологию, при проведении занятий избранного вида спорта; показывать основные двигательные действия избранного вида спорта, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в избранном виде спорта; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно - измерительными приборами на занятиях по избранному виду спорта;	В целом умеет применять терминологию, при проведении занятий избранного вида спорта; показывать основные двигательные действия избранного вида спорта, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в избранном виде спорта; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно - измерительными приборами на занятиях по избранному виду спорта;	Умеет применять терминологию, при проведении занятий избранного вида спорта; показывать основные двигательные действия избранного вида спорта, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в избранном виде спорта; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно - измерительными приборами на занятиях по избранному виду спорта;	

	Владеть: навыками осуществления тренировочного процесса по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки.	Не владеет навыками осуществления тренировочного процесса по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки.	В целом владеет навыками осуществления тренировочного процесса по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки.	Владеет навыками осуществления тренировочного процесса по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки.	
Повышенный	**Знать:** технику упражнений избранного вида спорта; средства и методы техникой и тактической подготовки в избранном виде спорта; средства и методы физической подготовки в избранном виде спорта;				В полном объеме знает технику упражнений избранного вида спорта; средства и методы техникой и тактической подготовки в избранном виде спорта; средства и методы физической подготовки в избранном виде спорта;
	Уметь: применять терминологию, при проведении занятий избранного вида спорта; показывать основные двигательные действия избранного вида спорта, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в избранном виде спорта; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно - измерительными приборами				Умеет в полном объеме применять терминологию, при проведении занятий избранного вида спорта; показывать основные двигательные действия избранного вида спорта, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в избранном виде спорта; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно - измерительными приборами на

	на занятиях по избранному виду спорта;				занятиях по избранному виду спорта;
	Владеть: навыками осуществления тренировочного процесса по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки.				В полном объеме владеет навыками осуществления тренировочного процесса по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки.
ОПК-13					
Базовый	**Знать:** содержание методического обеспечения образовательного процесса избранного вида спорта;	Не знает содержание методического обеспечения образовательного процесса избранного вида спорта;	В целом знает содержание методического обеспечения образовательного процесса избранного вида спорта;	Знает содержание методического обеспечения образовательного процесса избранного вида спорта;	
	Уметь: анализировать проведенные занятия для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;	Не умеет анализировать проведенные занятия для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;	В целом умеет анализировать проведенные занятия для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;	Умеет разрабатывать анализировать проведенные занятия для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;	
	Владеть: навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного	Не владеет навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного	В целом владеет навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного	Владеет навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного	

	мероприятия; планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.	мероприятия; планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.	мероприятия; планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.	мероприятия; планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.	
Повышенный	**Знать:** содержание методического обеспечения образовательного процесса избранного вида спорта;				В полном объеме знает содержание методического обеспечения образовательного процесса избранного вида спорта;
	Уметь: анализировать проведенные занятия для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;				Умеет в полном объеме анализировать проведенные занятия для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;
	Владеть: навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия; планирования информационного сопровождения физ-				В полном объеме владеет навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия; планирования информационного сопровож-

	культурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.				дения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.
ОПК-14					
Базовый	**Знать:** содержание методического обеспечения образовательного процесса избранного вида спорта;	Не знает содержание методического обеспечения образовательного процесса избранного вида спорта;	В целом знает содержание методического обеспечения образовательного процесса избранного вида спорта;	Знает содержание методического обеспечения образовательного процесса избранного вида спорта;	
	Уметь: анализировать проведенные занятия для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;	Не умеет анализировать проведенные занятия для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;	В целом умеет анализировать проведенные занятия для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;	Умеет разрабатывать анализировать проведенные занятия для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;	
	Владеть: навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия; планирования информационного сопровождения физкультурно-	Не владеет навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия; планирования информационного сопровождения физкультурно-	В целом владеет навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия; планирования информационного сопровождения физкультурно-	Владеет навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия; планирования информационного сопровождения физкультурно-	

	спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.	спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.	спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.	спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.	
Повышенный	**Знать:** содержание методического обеспечения образовательного процесса избранного вида спорта;				В полном объеме знает содержание методического обеспечения образовательного процесса избранного вида спорта;
	Уметь: анализировать проведенные занятия для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;				Умеет в полном объеме анализировать проведенные занятия для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;
	Владеть: навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия; планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие меро-				В полном объеме владеет навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия; планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и дру-

	приятия оздоровительного характера.				гие мероприятия оздоровительного характера.
ПК-1					
Базовый	**Знать:** требования федеральных государственных образовательных стандартов Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544н;	Не знает требования федеральных государственных образовательных стандартов Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544н;	В целом знает требования федеральных государственных образовательных стандартов Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544н;	Знает правила требования федеральных государственных образовательных стандартов Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544н;	
	Уметь: разрабатывать структуру учебной программы по дисциплине; планировать учебные занятия и самостоятельную работу учащихся; выстраивать индивидуальные образовательные маршруты по дисциплине;	Не умеет разрабатывать структуру учебной программы по дисциплине; планировать учебные занятия и самостоятельную работу учащихся; выстраивать индивидуальные образовательные маршруты по дисциплине;	В целом умеет разрабатывать структуру учебной программы по дисциплине; планировать учебные занятия и самостоятельную работу учащихся; выстраивать индивидуальные образовательные маршруты по дисциплине;	Умеет разрабатывать структуру учебной программы по дисциплине; планировать учебные занятия и самостоятельную работу учащихся; выстраивать индивидуальные образовательные маршруты по дисциплине;	
	Владеть: навыками реализации программы учебных дисциплин и оценивает результаты	Не владеет навыками реализации программы учебных дисциплин и оценивает результаты соб-	В целом владеет навыками реализации программы учебных дисциплин и оценивает резуль-	Владеет навыками реализации программы учебных дисциплин и оценивает результаты собствен-	

	собственной деятельности.	ственной деятельности.	таты собственной деятельности.	ной деятельности.	
Повышенный	**Знать:** требования федеральных государственных образовательных стандартов Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544н;				В полном требования федеральных государственных образовательных стандартов Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544н;
	Уметь: разрабатывать структуру учебной программы по дисциплине; планировать учебные занятия и самостоятельную работу учащихся; выстраивать индивидуальные образовательные маршруты по дисциплине;				Умеет в полном объеме разрабатывать структуру учебной программы по дисциплине; планировать учебные занятия и самостоятельную работу учащихся; выстраивать индивидуальные образовательные маршруты по дисциплине;
	Владеть: навыками реализации программы учебных дисциплин и оценивает результа-				В полном объеме владеет навыками реализации программы учебных дисциплин и оценивает

	ты собственной деятельности.				результаты собственной деятельности.
ПК-4					
Базовый	**Знать:** объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки;	Не знает объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки;	В целом знает объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки;	Знает правила объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки;	
	Уметь: осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования;	Не умеет осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования;	В целом умеет осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования;	Умеет осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования;	
	Владеть: навыками составления планов для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса; обеспечения участия спортсменов на соревнованиях соответственно их опыту и уровню квалификации.	Не владеет навыками составления планов для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса; обеспечения участия спортсменов на соревнованиях соответственно их опыту и уровню квалификации.	В целом навыками составления планов для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса; обеспечения участия спортсменов на соревнованиях соответственно их опыту и уровню квалификации.	Владеет навыками составления планов для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса; обеспечения участия спортсменов на соревнованиях соответственно их опыту и уровню квалификации.	
Повышенный	**Знать:** объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки;				В полном объеме знает объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки;

	Уметь: осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования;				Умеет в полном объеме осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования;
	Владеть: навыками составления планов для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса; обеспечения участия спортсменов на соревнованиях соответственно их опыту и уровню квалификации.				В полном объеме владеет навыками составления планов для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса; обеспечения участия спортсменов на соревнованиях соответственно их опыту и уровню квалификации.

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 многоборьем 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 многоборцев в процессе тренировки.
14. Методика развития выносливости многоборцев в процессе спортивной тренировки
15. Методика развития силы многоборцев в процессе спортивной подготовки
16. Учет возрастных особенностей учащихся на занятиях по легкой атлетике.
17. Специфика реализации дидактических принципов в обучении легкоатлетическим действиям.
18. Предупреждение травматизма при занятиях многоборьем.
19. Принципы и методы спортивной тренировки в легкой атлетике.

Планирование спортивной тренировки многоборцев.

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 (n) 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. Полищук 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.Зеличенок 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.

В.В. Волков Легкоатлетическое многоборье М.: ФиС, 1967

Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья. М.: ФиС, 1981

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 - Международный Олимпийский Комитет.
4. www.olympic.ru - Олимпийский Комитет России.
5. 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 удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, 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	*Реферат*: 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****ООО "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 Boarfd», «Toshiba»;
экраны проекционные на штативе 280*120;
мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;
2.Презентационное оборудование:
радиосистемы AKG, Shure, Quik;
видеокомплекты 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.

12. Лист изменений

Изменение	Дата и номер ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения	Дата введения изменений
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. 3.Договор № 36 от 14.03.2024г. эбс «Лань». Действует по 19.01.2025г. 4.Договор № 238 эбс ООО «Знаниум» от 23.04.2024г. Действует до 11 мая 2025г.		29.05.2024г., протокол № 8	30.05.2024г.,